



Emotions^① : faits, effets & méfaits

« C'est pas l'homme qui prend la mer, c'est la mer qui prend l'homme »

(PAROLES DE SECHAN / CHANTE PAR RENAUD)

OBJECTIFS

- Echange des vécus, des attentes, des pratiques et des ressources des participants
- Comprendre la théorie des émotions et ce qui se passe quand « c'est plus fort que moi »
- Identifier les stratégies courantes de gestion des émotions, leurs limites et leurs risques
- Apprendre à se connaître et à s'accepter comme le commencement de la sagesse

CONTENU

1. « C'est pas l'homme qui prend la mer... » ou quand la vague des émotions nous submerge

- Une affaire sociétale : l'émotion, un produit marketing omniprésent
- Une affaire personnelle : vivons-nous pareillement les émotions ?
- E-motion, toujours une affaire de mouvement personnel et intime
- Les risques collatéraux ou le syndrome du globe émotionnel

2. Accueillir l'émotion, sans s'émouvoir

- « Souvenirs souvenirs » : un processus émotionnel qui dure depuis l'enfance...
- Portes-ouvertes aux émotions : concevoir une chambre d'hôtes accueillante
- Emotions positives et émotions négatives : une croyance urbaine néfaste

3. Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les émotions fondamentales et leurs déclinaisons multiples (Eckman)
- Les indicateurs émotionnels : physiologiques, cognitif, physique et comportemental
- Distinguer l'émotion des faits et de leur évaluation

4. Conscience, vigilance et lucidité

- Comment sentir, explorer ses émotions
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- L'impact des émotions non gérées

5. Plaidoyer pour une non-gestion des émotions

- Une indi-gestion par le déni : la culpabilité
- Une indi-gestion par l'évitement : fuir par peur de la peur
- Une indi-gestion par le « travail sur soi » : dépression garantie
- Une indi-gestion par la pensée : ne plus nommer pour être libéré

PUBLIC-CIBLE

Etre un être humain est le seul critère exigé et largement suffisant pour suivre ce cours

DURÉE 2 JOURS