

# Nos émotions : les connaître - les accueillir

Les émotions font partie de la vie quotidienne, privée ou professionnelle. Innées, automatiques, elles sont programmées "pour notre bien".

Cependant, il arrive qu'elles nous jouent des tours : soit qu'elles nous entraînent malgré nous, soit qu'elles nous paralysent... Ou encore, c'est un rappel inconscient du passé qui fait monter en nous des sentiments "parasites", non fonctionnels dans la situation présente.

Parfois aussi, ce sont les émotions des autres personnes qui nous envahissent ou nous blessent.

Savoir reconnaître et accueillir ses propres émotions et celles de l'autre, savoir trier entre ce qui relève du présent et ce qui surgit du passé, constitue la clé pour découvrir la richesse des émotions en tant qu'outil relationnel ; un énorme atout pour mieux vivre les moments forts.

**Contenu** Nous apprendrons à reconnaître nos émotions et ce qu'elles veulent nous montrer ; à les accueillir, et à accueillir de même les émotions d'autrui (empathie et reformulation) ; à repérer les signaux physiques des émotions ; à distinguer les émotions fonctionnelles des "sentiments parasites" ; à gérer séparément ces deux sortes d'émotions. Nous nous exercerons à garder nos émotions sous contrôle dans les moments tendus, en particulier les conflits.

**Durée** Trois jours (consécutifs ou non).  
*En cas de disponibilités plus brèves ou de formations préalables pertinentes (par exemple en communication non-violente), il peut être convenu d'un programme moins large.*

**Méthodologie** Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire.  
Exercices et jeux de rôles, partages en petits groupes et en plénière. Travail sur des situations apportées par les participant-e-s eux-mêmes. Apports théoriques intégrés.  
→ *Attention, cette formation ne constitue pas une thérapie et nécessite un équilibre général de la personne pour y participer.*