

2 Stages autour de l'émotion ' Mieux s'entendre avec soi-même

stage 1 : 19 et 20 mai / stage 2 : 16 et 17 juin
(samedi 13h – 18h et dimanche 10h - 17h)

à l'Atelier Oxala – 4 allée de l'Aéropostale à Biarritz

animé par Gérald Testé, psycho-praticien en Logique Émotionnelle® et cofondateur de la compagnie de théâtre DIVERSITÉS

Public

Ces stages (qui présentent une progression pédagogique mais peuvent être suivis séparément) s'adressent à toute personne souhaitant mieux comprendre comment elle fonctionne, et ainsi mieux s'entendre... y compris avec les autres ! Nombre de places = 5 minimum / 12 au maximum.

Préambule

Stressés, angoissés, pleins de ressentiments, fatigués, débordés par ses émotions. Peur de dire ou de s'affirmer, dans la tentation de tout contrôler, envie de tout laisser tomber ou d'envoyer tout valser. S'en vouloir, se culpabiliser, remettre la faute sur l'autre, lui demander de changer... Humain que tout cela, mais aussi extrêmement coûteux pour l'organisme et le psychisme, d'une part, et pour nos relations interpersonnelles, d'autre part.

Et que nous la dit la société ? Qu'il faut bannir ces émotions négatives et/ou irrationnelles, dépasser ou affronter ses peurs, maîtriser sa colère, se faire un peu violence tout de même pour sortir de cet état de déprime ! Ces injonctions à "gérer", qui ne font finalement que rajouter de la pression à la pression, de la frustration à la frustration, du ressentiment au ressentiment, en d'autres termes, du stress au stress, traduisent une méconnaissance de notre fonctionnement émotionnel et de sa valeur.

Pourtant l'émotion n'est pas, en soi, un problème. Au contraire, elle constitue même un début de solution. Elle est un processus naturel, bio-logique. Elle possède son langage, son bon sens... que nous ignorons : là se trouve le vrai problème !

La Logique Émotionnelle® (LE®), grille de lecture de nos émotions, peut nous aider à y voir plus clair. Développée par Catherine Aimelet-Périssol, médecin et homéopathe de formation, elle se fonde sur la neurobiologie. Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez d'ores et déjà vous rendre sur le site de l'Institut de Logique Émotionnelle www.logique-emotionnelle.com

Thème du stage 1 ' Comprendre la logique de l'émotion

Nous naissons donc toutes et tous avec le même "processeur" émotionnel. Un système à deux têtes et en deux temps.

Dans un premier temps, notre système archaïque opère – en continu d'ailleurs, 24h/24 et 7j/7 –. Sur le tableau de bord d'une voiture, les voyants lumineux nous signalent un manque, d'huile par exemple. Ne pas en tenir compte nous fait prendre le risque de la panne. L'émotion remplit la même fonction. Qui commence par un signal d'alarme – via nos sensations –, suivi de réactions corporelles qui rétablissent l'équilibre. En permanence, nous satisfaisons notre besoin d'être (en vie), de manière automatique, avant même d'en être conscients.

Le processus émotionnel s'étend ensuite au niveau psychique ou cognitif, avec pour but de garantir tout le temps cet équilibre. Telle une boussole, l'émotion oriente nos décisions, nos actions et nos pensées. Pour rester vivant dans une situation donnée, nous répétons nos mécanismes de défense qui s'inscrivent dans des habitudes de vie... parfois de manière coûteuse, voire insupportable : c'est là qu'apparaissent l'émotivité et le stress chronique.

Ce stage nous invite à découvrir, d'abord de manière très corporelle, ce processus. Avec l'aide de la cartographie de la LE®, nous comprenons le sens vital de l'émotion que nous cessons alors de subir ou de vouloir gérer.

La connaissance du système est facteur d'évolution profonde. Intégrer la logique de l'émotion, c'est trouver et entretenir une source de liberté, de confiance, d'estime et de bienveillance.

Thème du stage 2 ' S'approprier sa propre logique émotionnelle

L'histoire de chacun(e) est singulière. Nos expériences, notre environnement, nos proches, notre place dans les différents groupes auxquels nous appartenons (cellule familiale, travail, cercle amical, ...) constituent autant de facteurs que nous avons pris en compte – plus ou moins consciemment – pour répondre à notre appel à être.

Nous avons mis en place toute une organisation de vie et privilégié telle ou telle habitude comportementale. Évitement, contrôle, effacement figurent parmi les voies possibles que nous avons empruntées... et vite automatisées. À partir d'elles naissent, se développent, voire se cristallisent nos ressentis puis nos représentations de nous-même, des autres et de notre environnement.

Ce stage vous propose d'éclairer ces chemins, sans les juger, d'y apporter du sens, d'en reconnaître la valeur, les avantages et aussi les limites, le prix que vous payez en termes de stress et d'émotivité.

Il vous invite à accueillir vos émotions et, ce faisant, à user de votre responsabilité et de votre libre arbitre. En comprenant notre propre logique émotionnelle, nous cessons de nous juger et de juger les autres, de nous mettre la pression ou de la mettre sur les autres, de chercher un "coupable", de vouloir à tout prix changer, ou pire, que les autres changent !

Méthode

À partir d'exercices simples et ludiques, nous nous familiarisons avec le processus émotionnel. Ils nous permettent de distinguer, clarifier et ordonner les différentes étapes. Certains exercices nous invitent à porter notre attention sur ce que nous percevons, d'autres sur ce que nous éprouvons, d'autres encore sur ce que nous faisons et ce que nous nous racontons. Une question primordiale nous accompagne pendant ces stages : que satisfaisons-nous ou que garantissons-nous ainsi ?

Des mises en situation ou jeux de rôle, des moments d'échange et de réflexion autour de situations personnelles constituent autant d'opportunités de découvrir – tant avec courage qu'avec émerveillement – nos émotions, fidèles messagères, aidantes... et parfois envahissantes !

Des apports théoriques viennent éclairer et cartographier le processus émotionnel.

Coût par stage

70 € pour toute inscription ferme 1 mois avant la date de début du stage, 75 € sinon. 130 € pour une inscription simultanée aux 2 stages. Paiement en espèces ou par chèque. Chèque d'arrhes d'un montant de 15 € à l'ordre de "Compagnie Diversités" à joindre à votre bulletin d'inscription.

Si vous êtes intéressé(e), merci de :

1. le signaler par mail à compagnie.diversites@gmail.com et emotionaile@gmail.com
2. remplir le bulletin d'inscription et le renvoyer, accompagné du chèque d'arrhes à :

Compagnie DIVERSITÉS c/o Corinne Archibald
19 Avenue Beau Soleil - 64200 Biarritz

Pour tout renseignement, envoyer un mail aux adresses ci-dessus ou téléphoner au 06.61.64.75.66



Bulletin d'inscription

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Adresse mail :

Je m'inscris au stage

- Comprendre la logique de l'émotion (stage 1), les 19 et 20 mai 2018
- S'approprier sa propre logique émotionnelle (stage 2), les 16 et 17 juin 2018

Je joins à mon bulletin un chèque d'arrhes de 15 € pour chaque stage, à l'ordre de Compagnie Diversités. Je note bien que tout désistement après le vendredi 11 mai pour le stage 1 et le vendredi 8 juin pour le stage 2, entraînera l'encaissement de mon chèque d'arrhes.

Date et signature

NB : inscription close 10 jours avant le début du stage