

Identifier comprendre accepter transformer nos émotions



Les
Thérapeutes
Parisiens

17 et 18 Janvier 2015

Joie, colère, tristesse, peur, honte, culpabilité, frustration, envie, jalousie. Lorsque l'émotion est réprimée, elle s'inscrit dans le corps et ressort sous forme de manifestations psychosomatiques. L'enjeu n'est pas d'annihiler son émotion ni de l'exprimer à tort et à travers mais d'apprendre à la maîtriser et à l'utiliser de façon positive. Au sein d'un petit groupe, vous découvrirez, dans le respect et la bienveillance, des outils issus de plusieurs disciplines complémentaires pour gérer concrètement vos émotions au quotidien et peut-être rencontrer la joie. Les 6 intervenants ont imaginé un protocole original, entrelacé leurs techniques. Ils considèrent la personne dans toutes ses dimensions, intellectuelles, corporelles et sociales et s'attachent à encourager son développement par le lâcher-prise, le mouvement et la créativité.

Programme 17 Janvier :

ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement)

Ce n'est pas ce qui nous fait souffrir qui est problématique mais les mécanismes mis en place pour tenter de ne rien ressentir. Apprendre à reconnaître, accepter nos émotions, telles qu'elles sont, plaisantes et douloureuses parfois, à les laisser aller et venir, c'est accepter de se sentir humain. Cette technique permet de se diriger vers ce qui est important pour nous, ce qui a de la valeur, de ce qui fait que notre vie soit plus riche et pleine de sens.
Bruno Oberti www.psychotherapie-oberti.fr

Écriture thérapeutique

Noter ses frustrations, ses vexations et même ses traumatismes aide à les dépasser et à modifier nos comportements. On peut, par exemple, écrire des lettres à un parent pour se libérer du ressentiment, dialoguer avec des parties de son corps. Lors de l'atelier, nous nous lâcherons dans des jeux d'écriture, sans réfléchir, en associant librement, sans essayer de faire « beau ».
Anick Rosas www.soutiensomatopsy.com

Tai-Chi et Qi-Gong

Tai-Chi et Qi-Gong permettent de mobiliser, renforcer, accroître, faire circuler le qi (l'énergie) dans le corps et dans l'esprit. Nous découvrirons des mouvements lents et préventifs. Nous explorerons différentes postures pour savoir comment se poser, calmer le stress et reconnaître ses émotions. Nous prendrons évidemment en compte la respiration, avec l'inspiration – Yin – et l'expiration – Yang –. Pour le bien-être et l'équilibre durables.
Sylvie Baldacchino

Programme du 18 janvier :

Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

Pour les chinois, les émotions sont reliées à un organe (Foie, Cœur, Rate, Poumon & Rein), lui-même sous la gouverne d'un des cinq éléments (Bois, Feu, Terre, Métal & Eau). Nous verrons l'interaction entre ces émotions et comment elles peuvent affecter un organe selon que celui-ci est en plénitude (trop d'énergie) ou en vide (pas assez d'énergie). Nous nous familiariserons avec quelques points d'acupuncture à mettre en pratique au quotidien.
François Lovisi www.acupuncture-sans-aiguilles.com

Sophrologie

Par la respiration et la relaxation, vous apprendrez à écouter vos besoins, vos sensations, à rétablir l'harmonie entre le mental et le corps, à vous ressourcer. Nous appréhenderons des techniques très simples (visualisation, posture, relaxation dynamique...) à dupliquer à la maison ou au travail. Le regard sur soi et sur les autres deviendra alors plus bienveillant.
Véronique Gabriel Dubourg sophrologieveronique@wordpress.com

Méditation Pleine Présence

La pleine Présence est une « méditation occidentale », construite sur les douze principales psychothérapies corporelles et verbales que sont, par exemple, la relaxation de Schultz ou training autogène, l'haptonomie, la visualisation... et la méditation la plus profonde. Cette méthode travaille sur une facette de la personne, une fonction, une pathologie. L'ensemble de ces psychothérapies s'approche au plus profond de la personnalité.
Guillaume David

INFOS PRATIQUES

- Les Ateliers sont pour tout public.
- Tarifs : 80€ la journée, 140€ les deux.
- Horaires : 9h à 19h
- Adresse : Paris St Lazare (adresse communiquée par mail)
- Renseignements Inscription : 06 63 90 53 79
- therapeutesparisiens@yahoo.com