

âme et corps

Anouk Ortlieb

Les émotions

Mots-clés

Respect de soi-même, respect de l'autre, congruence, confiance en soi, liberté

But

- Reconnaître les différentes émotions
 - Savoir ce qu'elles expriment
 - Répondre à ce message
- Etre à l'aise face à l'information
- Gérer la réponse en toute sérénité

Méthode

- Lire les émotions sur un visage
- Entrer dans une émotion et la sentir « de l'intérieur »
 - Analyser ce qui conduit à cette émotion
- Envisager ce qui se passe pour moi/pour l'autre
 - si je réponds/si je ne réponds pas
 - Se souvenir de situations que j'ai vécues,
 - imaginer comment elles se seraient passées
 - si j'avais répondu immédiatement à l'émotion.

Références

- *Le langage des émotions*, Karla McLaren
- *Les 5 étapes du deuil*, Elisabeth Kübler-Ross
 - *Le Tao du cheval*, Linda Kohanov
- *Sais-tu pourquoi je saute ?*, Naoki Higashida

Modalités

Le cours a lieu sur trois semaines, avec une séance de 2h30 par semaine. Il mêle la théorie (documents fournis), au vécu personnel et à l'échange.

La thérapeute est à disposition durant toute la durée du cours (et après) pour répondre aux questions, voire pour gérer des situations émotionnelles en lien avec le contenu des séances.

Sur demande, le cours peut être organisé pour plusieurs participants au domicile de la thérapeute ou ailleurs (frais de déplacement selon le lieu).

Tarif

Prix par personne, pour 3 séances :

Cours individuel 500 francs
Cours 2 participant(e)s 350 francs
Cours 3 participant(e)s 250 francs
Cours 4 participant(e)s 200 francs