

ATELIER – AU CŒUR DE NOS ÉMOTIONS ET DE NOS RELATIONS

Les émotions sont essentielles pour nous sentir vivants. Les explorer, en comprendre l'origine et leur message, apprendre à les exprimer sainement : c'est un chemin vers soi, vers ce qui fait sens et nous anime en profondeur.

Certaines personnes ont besoin de comprendre le processus avant de ressentir. Pour elles, cette approche mentale, sécurisante, constitue une première étape. Elle permet de poser des repères et d'appréhender ces dynamiques avant de les vivre pleinement. D'autres, à l'inverse, ressentent d'abord, avant de pouvoir dire. Elles sont plus connectées, comme porte d'entrée, au langage du cœur. Et pour elles, mettre des mots sur ce qui se vit à l'intérieur — parfois depuis longtemps en silence — peut être profondément libérateur.

Dans les deux cas, ce chemin mène à un alignement entre le corps, les émotions et la pensée. Il permet une reconnexion à son énergie de vie. Et à partir de là, naît une manière d'être au monde plus juste, plus enracinée, plus libre, aussi, dans nos relations.

Explorer et comprendre notre positionnement face aux autres, c'est favoriser l'engagement et la responsabilité dans la relation. C'est y mettre de la clarté. C'est sortir des mécanismes de culpabilité — un pas vers la liberté d'être soi, sans s'effacer, sans accuser.

Lorsque l'on plonge au cœur des mécanismes émotionnels et relationnels, et qu'on perçoit leur subtilité... quelque chose s'aligne. Leur intégration devient plus simple, plus fluide. On se sent plus serein, et cela permet de cultiver plus d'harmonie dans nos relations.

Objectifs à titre personnel et / ou professionnel (parents, éducateurs, enseignants, animateurs, coachs, thérapeutes, curieux de l'humain, ...) :

- Approfondir la compréhension des fonctions et des messages de nos émotions, ainsi que leur rôle dans les interactions sociales, afin de développer une conscience plus fine de nos ressentis, pensées et comportements.
- Explorer les mécanismes relationnels et identifier nos propres modes de fonctionnement pour favoriser une connexion à soi et aux autres plus authentique.
- S'outiller grâce à des approches intégratives (AT, Gestalt, Systémique, CNV...) pour mieux naviguer dans la complexité du vivant.
- Renforcer la capacité d'écoute empathique des membres d'un groupe (enfants, adolescents, adultes, familles, etc.) et développer des compétences pour faciliter l'expression émotionnelle et favoriser l'autonomie lors de conflits ou de tensions.
- Apprivoiser et transmettre cette vision des dynamiques émotionnelles et relationnelles pour plus d'harmonie et de sérénité au quotidien – pour cultiver toujours plus de paix.
- Créer des environnements éducatifs où chaque individu peut s'exprimer sans jugement et se sentir valorisé.



Contenu et méthodologie

Le contenu partagé est une approche vivante et dynamique de nos processus émotionnels et relationnels, nourrie par divers outils visant à améliorer la connaissance de soi et les capacités à communiquer avec les autres (Analyse Transactionnelle, Gestalt, Systémique, Communication Non Violente, Sociologie, Cycles de la Vie et de la Nature...). Cette approche est enrichie de mon expérience professionnelle en tant qu'artisan des relations humaines, psychothérapeute et systémicien.

Différentes méthodes : Concept théorique – Partage d'expérience – Exercice, échange par groupe – Mise en situation – Questions/Réponses. Il y aura de la place pour établir des ponts avec vos propres expériences — personnelles ou professionnelles — afin que ce que vous explorez fasse sens, pour vous, dans votre quotidien. Lors des rencontres, j'assurerai le rôle de gardien du processus relationnel.

Thèmes abordés :

AU CŒUR DE NOS ÉMOTIONS

- Quels mots utilisez-vous ? Point d'attention sur la sémantique et le conditionnement !
- Au cœur de la réaction émotionnelle : approche vivante et dynamique.
- Expression sensorielle, physiologique, cognitive et comportementale d'une émotion.
- De l'énergie à la satisfaction de nos besoins : significations et besoins pour chaque ressenti.
- L'échelle de conscience émotionnelle : de l'engourdissement à l'interactivité émotionnelle.
- Les différentes expressions fonctionnelle et dysfonctionnelles des émotions.
- L'équanimité, l'art de cultiver un équilibre intérieur face à nos émotions.
- Les empreintes émotionnelles, corporelles et mentales : l'influence des expériences passées.
- À l'écoute de la colère, notre élan de vie : exploration de cette émotion mal aimée.
- Le deuil et la boucle d'attachement – séparation ou rupture ?
- La frustration, l'injustice et l'impuissance.
- La honte saine et toxique – La culpabilité saine et toxique.
- La douceur de nos émotions.

AU CŒUR DE NOS RELATIONS

- Nos interactions : un processus vivant et en constante évolution.
- C'est quoi ne pas être d'accord ?
- Le compromis des besoins.
- Les conditions indispensables au processus de réparation.
- Besoins, croyances, illusions, préjugés dans nos interactions sociales.
- Les signes de reconnaissance et leur économie.
- Structuration du temps et espace de rencontre : favoriser la rencontre authentique.
- Expérimentation des limites et frontières.
- De la fusion à l'autonomie, du besoin de dépendance à l'interdépendance.
- Mécanismes de honte et de culpabilité.
- L'engagement et la responsabilité : deux clés pour l'harmonie dans nos échanges.
- Toutes nos réactions sont-elles émotionnelles ?
- Les demandes claires / saines : conditions.
- Nos maladresses d'amour.
- Un mot sur la générosité.

