

## **Gestion des émotions**

### **Contenu**

Quand nous voyons, entendons quelque chose qui correspond à un besoin essentiel, cela nous touche. Nous sentons une émotion de joie, d'intérêt, si nous pouvons envisager la satisfaction de ce besoin. Au contraire, nous éprouvons de la tristesse, de la crainte ou de la colère si ce besoin risque de ne pas être satisfait.

Le but de l'émotion est de mettre le corps en mouvement. Quand cela n'est pas possible, nous nous sentons mal à l'aise, voire malade. Il faut donc pouvoir exprimer nos émotions autrement : par des mots, des paroles, des gestes.

Par le biais de jeux de simulation, nous ferons l'inventaire des émotions. Par des exercices non-verbaux, nous chargerons et déchargerons les émotions. Nous apprendrons à exprimer les émotions par l'écriture, le discours et le théâtre à partir d'exemples tirés de la vie des participant-e-s.

Nous apprendrons comment relier l'émotion à nos propres besoins de façon à en prendre la responsabilité sans en accuser les autres et comment formuler une demande. Nous verrons comment des sentiments blessés peuvent devenir des ressentiments et comment éviter l'imaginaire par lequel nous projetons sur les autres nos propres ressentiments.

### **Durée de la formation**

Il est évident que l'appropriation de ses émotions et leur gestion suppose une prise de conscience dans la durée. Une journée de sensibilisation peut être un point de départ.