



LA BULLE DES EMOTIONS

Comprendre les émotions, pourquoi ?

Nous éprouvons des émotions 90% du temps pendant lequel nous sommes éveillés ! Toutes les émotions sont utiles car elles sont nécessaires à la survie et conditionnent l'adaptation au monde qui nous entourent. Elles nous permettent de nous épanouir individuellement et collectivement à partir du moment où nous les identifions, les comprenons et agissons selon les informations qu'elles nous apportent.

Comprendre les émotions implique de cerner le message qu'elles transportent : « Si je ressens... alors j'ai besoin de ... ». Les émotions sont utiles car elles nous poussent à l'action pour répondre à nos besoins.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui veulent apprendre à comprendre et à réguler leurs émotions, clé essentielle au bien-être de chacun. Pour l'enfant, l'expression de l'émotion est parfois l'unique mode de communication pour alerter l'adulte sur son mal-être.

Comment ?

6 rencontres d'une heure pour identifier les émotions par l'expression faciales et la manifestation corporelle, les nommer et localiser les sensations dans le corps, enfin pour trouver quelques outils pour passer à l'action dans le respect de son besoin. Pour soutenir ce travail et en garder une trace, nous utiliserons la peinture et le collage.

Modalités

*Pour les dates et les heures, en fonction de l'âge, voir l'**AGENDA**, ou contactez-moi.*

340.- CHF par personne payable d'avance, pour 6 rencontres d'une heure et une heure en individuel (étude du questionnaire, discussion avec l'élève, retour à la suite des cours).

Un questionnaire sera rempli par chaque participant, l'enfant et les parents, afin d'être au plus proche des besoins dans mes interventions. Le temps en individuel a pour objectif d'aborder les difficultés propres à la personne par le questionnaire et de faire une transmission aux parents à la suite des rencontres, pour qu'ils puissent soutenir l'enfant dans ce qu'il aura travaillé.

En cas d'absence, le cours n'est pas remboursé. Le remplacement dans un autre groupe ne peut être garanti. Les documents relatifs au cours manqué seront transmis et pourront faire l'objet d'un rattrapage durant le moment en individuel, si possible.