

« STRESS ... PEURS... COLÈRES...

COMMENT APAISER, LIBÉRER, ET GÉRER SES

ÉMOTIONS ».

SÉMINAIRES 2016

Delvas Hélène

☎ 04.42.26.97.16

*Psychologue Clinicienne, Psychanalyste Jungienne, Psychothérapeute,*

*Thérapeute EMDR, Diplômée des Universités.*

## **I - Reconnaître vos états émotionnels de peurs**

*1 Racontez une situation émotionnelle de peur que vous avez vécu*

*2 Décrivez les manifestations psychologiques de votre peur*

*Ex : Inquiétudes, Appréhensions légères ou graves pouvant aller jusqu'à l'effolement et la terreur.*

*3 Reconnaître les états de tensions et de malaises qui vous ont mis dans cet état de peur*

*4 Identifiez : a) objet de la peur et son importance pour vous.*

*b) Vos pertes : Décès d'un être aimé, perte d'activité ou d'emploi, de la qualité de la vie...etc*

*5 L'expression de vos émotions : Expliquez vos raisons personnelles*

*Prendre le risque de découvrir son intériorité et de l'exprimer Plusieurs raisons vous limitent :*

*Ex : A titre indicatif, et d'autres plus personnelles.*

*a) La peur du rejet des autres*

*c) La peur d'être ridicule*

*b) La peur d'être incompris*

*d) Le désir de minimiser ce que l'on vit. ...etc*

*6 Précisez les circonstances dans lesquelles vous avez ressenti ces émotions de peur et*

*7 Exprimez ces émotions le plus objectivement possible.*

*Entrer en contact avec son corps constitue le moyen privilégié de...*

*Connaître son état psychique*

## **II - La projection de nos parts d'ombres**

*Si vous aviez à représenter votre peur par un animal*

*...quel serait votre choix ?*

*✚ Décrivez cet animal*

*✚ Faites un dialogue avec lui.*

*Les animaux représentent vos parts d'ombre par exemple, la hyène pour la peur, chien enragé pour la colère.*

*✚ Trouvez un déguisement qui représenterait cet animal*



**Bon séminaire**

**Pour toutes infos : ☎ 04.42.26.97.16**