



Depuis 1970

## Institut Français de Psychosynthèse

61 Rue de la Verrerie

75004 PARIS

Tel : 01 42 78 24 45

Courriel : [ifp@psychosynthese.fr](mailto:ifp@psychosynthese.fr)

Site : [www.psychosynthese.fr](http://www.psychosynthese.fr)

## Atelier 2025

### Comment faire face à nos émotions ?

**Animateur** : Éric FROGET, psychologue, praticien en psychosynthèse

#### Modalités

Rencontres en présentiel dans les locaux de l'IFP (Paris)

Fréquence : hebdomadaire

Dates : samedis 17 et 24 mai et 7 juin

Durée : 3 heures de 9h30 à 12h30

#### Prix :

180 € (tarif réduit : 162 euros pour les adhérents 2025 à l'IFP, étudiant ou demandeur d'emploi sur justificatif).

Un minimum de 3 personnes inscrites est requis

#### Inscription :

<https://www.helloasso.com/associations/institut-francais-de-psychosynthese/adhesions/atelier-les-emotions-2025>

**Objectif** : Les émotions sont partout et nous influencent quotidiennement. Elles impactent nos décisions, nos relations, nos équilibres de vie... Mais comment ? En sommes-nous complètement maîtres ? Avons-nous conscience des mécanismes en jeu ? Quelle compréhension et attitudes peuvent nous aider à les utiliser plus efficacement. L'objectif de ces ateliers est de partager sur nos expériences émotionnelles et à travers différents exercices d'apprendre à les réguler plus harmonieusement pour soi et pour les autres.

#### Le processus abordé en 3 ateliers

**Samedi 17 mai 2025** : Affiner nos connaissances sur les émotions dans leur diversité, dans les mécanismes en jeu et dans leur portée.

- La genèse des émotions
- Identifier et nommer les émotions dans leur diversité ; la roue des émotions
- Distinguer les émotions dans leur expression et leurs manifestations. Les émotions « boost » et les émotions de récupération, les émotions plaisantes et déplaisantes
- Connaître les déclencheurs, les utilités, les risques et dangers
- Les émotions nous invitent à nourrir nos besoins

**Samedi 24 mai 2025:** Apprendre à les accueillir et les accepter pleinement : techniques pour accueillir et accepter ses émotions

- La respiration
- La désidentification. La connaissance de notre diversité émotionnelle est possible si nous parvenons à adopter une attitude de détachement par rapport à tout ce que nous vivons et si nous parvenons à nous recentrer
- Notions de centre et de périphérie, et les sous-personnalités en psychosynthèse
- La méditation
  - la méditation « RAIN : reconnaître et accepter ses émotions, investiguer et nourrir ses besoins
  - Le mot évocateur
- Accueillir une émotion déplaisante : Visualisation et dessin

**Samedi 7 juin 2025:** Développer sa capacité à réguler les émotions

- La gestion des désaccords et des conflits : l'art de l'inclusivité
  - Résister à la tentation de réagir ; traiter les émotions avant de traiter les problèmes
  - Calmer les émotions chez soi
  - Calmer les émotions chez les autres
  - Questionner d'abord l'autre pour comprendre son besoin
  - Manifester sa pleine compréhension avant d'exposer son point besoin et chercher les solutions gagnant-gagnant
- Réinterroger nos croyances
- Cultiver son jardin intérieur
- Réconcilier nos opposés et tendre vers la synthèse