



Depuis 1970

Institut Français de Psychosynthèse

61 Rue de la Verrerie

75004 PARIS

Tel : 01 42 78 24 45

Courriel : ifp@psychosynthese.fr

Site : www.psychosynthese.fr

Atelier 2025

Comment faire face à nos émotions ?

Animateur : Éric FROGER, 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) (règlement en 1 ou 3 fois, autre : contacter l'IFP).

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 comprendre et 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 primaires et secondaires ; les émotions « boost » et les émotions de récupération, les émotions plaisantes et déplaisantes.
- Connaître les déclencheurs, les utilités et les risques
- Les émotions et l'invitation à nourrir nos besoins
- Les limites et blocages à la bonne expression des émotions

Samedi 24 mai 2025 : Apprendre à mieux les gérer dans les situations conflictuelles et de souffrance

- Le rôle de la respiration
- Cultiver son espace intérieure
- Accueillir une émotion déplaisante : visualisation et dessin
- La souffrance
- Les situations de désaccords et de conflits : l'art de l'inclusivité
- La méditation
 - L'art de reconnaître et d'accepter ses émotions, d'investiguer et de nourrir ses besoins (ex de la méditation RAIN)
 - Le mot évocateur
- Le pouvoir de l'imagination
- La multiplicité des exercices et des techniques

Samedi 7 juin 2025 : la psychosynthèse : intégrer la gestion des émotions dans une dynamique plus globale et harmonieuse de la personne

- L'approche holistique de la psychosynthèse : l'émotion et les autres fonctions psychologiques essentielles. La psychodynamique globale
- La volonté comme fonction unificatrice et directrice qui permet la régulation des émotions
- Notre diversité émotionnelle et nos sous-personnalités
- La désidentification. La connaissance de notre diversité émotionnelle et personnelle 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 dans la gestion des émotions
- Les différents niveaux de conscience et la place des émotions
- De la fragmentation à la synthèse de l'être
- Notre dimension personnelle et spirituelle
- L'importance du sens