

11 . 12 . 13 Sept 2015

transformer  
accueillir  
nos  
apprendre

# émotions

## **Joie, colère, tristesse, peur, honte, culpabilité, frustration, envie, jalousie.**

Lorsque l'émotion est réprimée, elle s'inscrit dans le corps et ressort sous forme de manifestations psychosomatiques. L'enjeu n'est pas d'annihiler son émotion ni de l'exprimer à tort et à travers mais d'apprendre à la maîtriser et à l'utiliser de façon positive. Au sein d'un petit groupe, vous découvrirez, dans le respect et la bienveillance, des outils issus de plusieurs disciplines complémentaires pour gérer concrètement vos émotions au quotidien et peut-être rencontrer la joie. Les 9 intervenants ont imaginé un protocole original, entrelacé leurs techniques. Ils considèrent la personne dans toutes ses dimensions, intellectuelles, corporelles et sociales et s'attachent à encourager son développement par le lâcher-prise, le mouvement et la créativité.

Les Ateliers sont pour tout public. Groupe de 8 personnes maximum. Tarifs : 60€ la journée, 160€ le forfait pour les 3 jours  
De 10h à 19h. Au 80 rue de Rome 75008 Paris . Renseignements / Inscription : 06 63 90 53 79 [therapeutesparisiens@yahoo.com](mailto:therapeutesparisiens@yahoo.com)



**Les  
Thérapeutes  
Parisiens**

transformer  
comprendre  
accepter  
dépasser

# nos sensations émotionnelles

## Joie, colère, tristesse, peur, honte, culpabilité, frustration, envie, jalousie.

Lorsque l'émotion est réprimée, elle s'inscrit dans le corps et ressort sous forme de manifestations psychosomatiques. L'enjeu n'est pas d'annihiler son émotion ni de l'exprimer à tort et à travers mais d'apprendre à la maîtriser et à l'utiliser de façon positive. Au sein d'un petit groupe, vous découvrirez, dans le respect et la bienveillance, des outils issus de plusieurs disciplines complémentaires pour gérer concrètement vos émotions au quotidien et peut-être rencontrer la joie. Les 9 intervenants ont imaginé un protocole original, entrelacé leurs techniques. Ils considèrent la personne dans toutes ses dimensions, intellectuelles, corporelles et sociales et s'attachent à encourager son développement par le lâcher-prise, le mouvement et la créativité.

### Programme du 11 Sept

#### ACT thérapie d'acceptation et d'engagement

Ce n'est pas ce qui nous fait souffrir qui est problématique mais les mécanismes mis en place pour tenter de ne rien ressentir. Apprendre à reconnaître, accepter nos émotions, telles qu'elles sont, plaisantes et douloureuses parfois, à les laisser aller et venir, c'est accepter de se sentir humain. Cette technique permet de se diriger vers ce qui est important pour nous, ce qui a de la valeur, de ce qui fait que notre vie soit plus riche et pleine de sens.

Bruno Oberti [www.psychotherapie-oberti.fr](http://www.psychotherapie-oberti.fr)

#### MTC Médecine Traditionnelle Chinoise

Pour les chinois, les émotions sont reliées à un organe (Foie, Cœur, Rate, Poumon & Rein), lui-même sous la gouverne d'un des cinq éléments (Bois, Feu, Terre, Métal & Eau). Nous verrons l'interaction entre ces émotions et comment elles peuvent affecter un organe selon que celui-ci est en plénitude (trop d'énergie) ou en vide (pas assez d'énergie). Nous nous familiariserons avec quelques points d'acupuncture à mettre en pratique au quotidien.

François Lovisi [www.acupuncture-sans-aiguilles.com](http://www.acupuncture-sans-aiguilles.com)

#### Sophrologie

Par la respiration et la relaxation, vous apprendrez à écouter vos besoins, vos sensations, à rétablir l'harmonie entre le mental et le corps, à vous ressourcer. Nous appréhenderons des techniques très simples (visualisation, posture, relaxation dynamique...) à dupliquer à la maison ou au travail. Le regard sur soi et sur les autres deviendra alors plus bienveillant.

Véronique Gabriel  
<http://sophrologieveronique.wordpress.com>

### Programme du 12 Sept

#### Naturopathie

La naturopathie et les émotions, ce sont des conseils alimentaires, en respirations, en élixirs floraux, en hygiène de vie, voire en compléments alimentaires adaptés à une meilleure gestion de celles-ci. L'EFT, technique de libération des émotions, est un bon complément pour aller plus loin pour rééquilibrer les émotions, en gardant le souvenir mais en supprimant les traumatismes et/ou douleurs associés.

Christine Bertrand  
<http://www.christinebertrand-naturoparis.fr>

#### Harmonisation Posturale

Nous proposons une approche globale, inspirée du yoga et du Qi Gong pour vous aider à développer corps et esprit en douceur et en profondeur. L'esprit se détend et se clarifie, la conscience de soi augmente, la respiration s'approfondit, et notre corps s'ouvre à sa puissance et à sa fluidité originelles... Une façon de faire face aux stress, de se recentrer, de se réapproprier son corps afin de vivre en harmonie avec soi-même.

Caroline Jeannoutot <http://www.gym-posturale.com>

#### Thérapie par la couleur

Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes en contact avec une couleur, vous êtes amenés à ressentir ce qu'elle vous transmet ? Les couleurs ont une réelle influence physique, psychologique et émotionnelle sur notre esprit et notre corps sans qu'on puisse toujours s'en rendre compte. S'ouvrir à la conscience permet de prendre du recul par rapport aux situations et d'éviter de s'y engager émotionnellement. Se connaître par la couleur, c'est possible !

Frédérique Pétorin <http://vies-de-couleurs.fr>

### Programme du 13 Sept

#### Écriture thérapeutique

Noter ses frustrations, ses vexations et même ses traumatismes aide à les dépasser et à modifier ses comportements. On peut, par exemple, écrire des lettres à un parent pour se libérer du ressentiment, dialoguer avec des parties de son corps. Nous nous lâcherons dans des jeux d'écriture, sans réfléchir, en associant librement, sans essayer de faire « beau ».

Anick Rosas <http://soutien-somato-psy.com/>

#### Constellations familiales

Nous appartenons à un système familial dont nous partageons l'inconscient. Lorsqu'il connaît un désordre – l'exclusion d'un de ses membres, par exemple –, il se construit avec ce déséquilibre et le transmet aux générations suivantes. Rétablir l'ordre dans ce système, autorise chaque membre à assumer ses responsabilités, à réintégrer sa place. Cette méthode permet de revivre des émotions refoulées et de les dépasser.

Pierre-Antoine Catrysse  
<http://www.psychotherapie-quantique.com>

#### Art thérapie- Réalisation de masques

Le fait même de fabriquer son masque est déjà un outil puissant de connaissance de soi. C'est se confronter à la matière, à sa propre créativité. Le masque nous masque et nous démasque. Le porter, jouer avec, permet, au-delà de la parole, d'exprimer avec votre corps votre authenticité, vos parts d'ombre ou de lumière, d'accéder à vos émotions premières, votre imaginaire, vos rêves, votre inconscient.

Claude Leray <http://oseametherapie.blogspot.fr>

