



# GESTION DES ÉMOTIONS

## COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Viana Rossi

Les émotions font partie de vous. Elles ne sont pas un problème à corriger... mais un langage à comprendre. La gestion des émotions, ce n'est pas apprendre à les contrôler ou à les faire taire. **C'est apprendre à les écouter, à les reconnaître, et à les traverser sans se laisser submerger.** Chaque émotion a une fonction. Elle vient vous dire quelque chose, vous guider, vous protéger, vous alerter. Quand elles ne sont pas comprises, elles s'accumulent, se bloquent, ou prennent trop de place. Quand elles sont accueillies, elles circulent... et vous retrouvez de l'espace, de la clarté. L'objectif n'est pas d'aller "mieux" en supprimant certaines émotions, mais d'aller plus juste... en apprenant à toutes les aimer, même les plus inconfortables.

### Les bienfaits

Travailler sur vos émotions peut vous aider concrètement à :

- Apaiser les réactions excessives ou incontrôlées
- Mieux comprendre ce que vous ressentez et pourquoi
- Prendre du recul dans les situations difficiles
- Sortir des schémas émotionnels répétitifs
- Retrouver un sentiment de stabilité intérieure
- Améliorer vos relations avec les autres
- Vous sentir plus aligné(e) et plus libre dans vos choix
- Avec le temps, vous développez une forme de sécurité intérieure : quoi qu'il se passe, vous savez que vous pouvez vous accueillir.



### Les techniques

Chaque séance est construite autour d'une émotion spécifique. L'idée n'est pas de tout changer d'un coup, mais d'avancer pas à pas, en profondeur. Chaque séance se déroule en deux temps :

1. **Un temps de compréhension** : vous découvrez le rôle de l'émotion, à quoi elle sert, comment elle se manifeste, ce qu'elle cherche à vous dire. Vous mettez de la conscience là où, souvent, il y avait de la confusion.
2. **Un temps de pratique** : à travers séances guidées (respiration, visualisation, ..), vous entrez en contact direct avec l'émotion. Vous apprenez à l'accueillir, à la laisser circuler, et à la transformer.

Séance après séance, vous développez une nouvelle relation à vos émotions. Plus apaisée et consciente, jusqu'à ce qu'elles ne soient plus un obstacle... mais un véritable appui pour avancer dans votre vie.



- Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- Durée : 60 min
- Adapté aux ados et adultes : oui