



GROUPE GESTION DES EMOTIONS (PRESENTIEL OU ZOOM)

Adresse :

1 bis rue du métropolitain 44470 CARQUEFOU

Pour intégrer le groupe, il vous faudra :

- Prendre un RDV en individuel au 0619787539 ou par email : chloechaperon@gmail.com pour un entretien de préadmission.

- Etre disponible le lundi soir à 18h

Les émotions, alliées de nos vies quotidiennes sont parfois vécues comme dangereuses, nocives, signes de faiblesse...

Elles sont pourtant des indicateurs précieux nous permettant de nous adapter à des situations souvent complexes.

C'est pourquoi nous apprendrons lors de ces ateliers à mieux les repérer, les nommer et les accepter.

Chloé Chaperon, psychologue clinicienne, vous reçoit 6 lundis soir pour un atelier d'une heure 30 afin de vous initier aux grands principes des thérapies comportementales cognitives et émotionnelles (TCCE) et de vous donner des outils concrets pour parvenir à mieux vous comprendre et donc d'augmenter votre satisfaction de vie au quotidien.

- Séance 1 : Mieux connaître ses émotions

Présentation et mise en lumière des attentes des participants

Définition des objectifs de chacun

Passation des questionnaires

Les émotions primaires et leurs fonctions, régulation émotionnelle, neurosciences affectives et petite enfance

Les mots pour le dire : le lexique des émotions, sensations...

Mythe autour des émotions

Brève relaxation

- Séance 2 : Lien entre Emotions-Pensées-Comportements

Revue des tâches

Les 3 portes d'entrée : cognitives, comportementales et émotionnelles

Comprendre la notion de distorsion cognitive

Apprendre à prendre du recul par la porte d'entrée cognitive

Exercice de Monsieur Speed/Monsieur Zen

Vos propres exemples de distorsions cognitives

Brève relaxation

- Séance 3 : Les schémas et les modes

Revue des tâches

Introduction aux schémas précoces inadaptés de Young et aux modes

La notion d'attachement et le lien avec la régulation émotionnelle

Passation des questionnaires

Repérage des schémas activés lors d'une situation récente

Fiche mémo – flash (entraîner la restructuration cognitive)

Initiation à l'autoreparentage (avec auto-apaisement du corps)

Partage émotionnel

- Séance 4 : Estime de soi, compassion pour soi, développer le Parent Bienveillant

L'estime de soi

La compassion pour soi et l'autre : de quoi s'agit-il ?

La métaphore des chatons

Exercice d'imagerie

Partage émotionnel

• Séance 5 : Comprendre la défusion et agir en fonction de ses valeurs

Revue des tâches

Exercice du raisin sec

Présentation de l'ACT à l'aide de la matrice (instant présent, défusion, acceptation des émotions, soi observateur, soi comme contexte, valeurs, actions engagées)

Savoir observer les hameçons

Entraînement à l'aide de situations récentes à utiliser la matrice

Savoir différencier Sensations et Mental

Mise en ACT de la matrice : la métaphore du bus

Présentation des valeurs, exercice de la cible

Les actions engagées

• Séance 6

Apprendre à exprimer ses émotions par l'affirmation de soi et la communication non violente

Pouvoir gérer les crises émotionnelles : de quels outils bénéficie-t-on désormais ?

Passation de questionnaires et enquête de satisfaction

Révision et bilan.