

## Nos sentiments et émotions : source de parasitage ou d'autonomie

"Les recherches montrent que les décisions sont fortement influencées par les émotions. Il est donc essentiel pour notre vie personnelle et professionnelle de comprendre l'impact de nos émotions sur nos modes de décisions" G. Kohlrieser

En Analyse Transactionnelle nous distinguons les sentiments "authentiques", qui servent la croissance et la résolution des problèmes, des sentiments "parasites", qui provoquent des comportements inadéquats dans l'ici et maintenant.

### Objectifs

---

L'objectif général est de **développer la "conscience émotionnelle"**.

Plus spécifiquement, il s'agira de :

- Clarifier le lien entre les émotions et les notions de sentiment et de sensation ;
- Apprendre à reconnaître les 4 sentiments de base : peur, colère, tristesse, joie ;
- Identifier les besoins sous-jacents à chaque sentiment ;
- Repérer des indices de processus sain (fonctionnel) ou parasite (dis -fonctionnel) ;
- Découvrir quelques pistes pour accueillir et accompagner les émotions, les nôtres et celles des autres pour développer ainsi des systèmes positifs et promouvoir l'autonomie.

### Contenu

---

- Découvrir l'échelle de conscience émotionnelle (C. Steiner).
- Différencier les sentiments parasites des sentiments authentiques théoriquement et pratiquement.
- Découvrir un outil pragmatique permettant d'explorer le lien "sensations-sentiment" pour questionner nos sensations corporelles en lien avec un sentiment.
- Clarifier la différence entre sentiment et émotion (en lien avec un processus de mentalisation ou non).
- Promouvoir l'autonomie, qui dans le sens de Berne comporte conscience claire, spontanéité et l'aptitude à l'intimité.



## Méthodologie

---

Dans un cadre de sécurité contractualisé, nous ferons des allers-retours entre des expériences pratiques, des échanges en petits et grands groupes et des supports théoriques.

Il s'agit d'un atelier participatif, émergent, pragmatique qui permet d'explorer et d'élargir nos cadres de références liés largement aux émotions et sentiments.

## Public

---

Toute personne intéressée par le thème dans le cadre de son métier ; formateurs, responsables, managers, coaches, consultants, médiateurs.

Prérequis : Idéalement un cours 101 en AT

