



## Comprendre les émotions

*Identifier ses émotions, comprendre leurs utilités afin de les vivre autrement*

*« L'inquiétude de mal faire, la peur de ne pas être à la hauteur, la crainte de déranger, la fierté d'avoir réussi ou encore la joie d'avoir gagné... »*

- **Les émotions sont vitales** et parce que sans émotion, pas de vie.  
L'important est de s'adapter, ce qui veut dire changer de comportement, ce qui suppose de prendre en compte la dimension émotionnelle. Les émotions sont source d'énergie mais elles peuvent aussi nous bloquer. Si on ne tient pas compte de nos émotions, elles nous trompent, elles guident notre manière de réagir, elles altèrent nos prises de décisions et notre efficacité individuelle, elles dégradent nos relations. Nier ses émotions, c'est se nier soi-même, c'est refuser une réalité.
- Apprenons plutôt à utiliser nos émotions à bon escient. Elles nous renseignent mieux que quiconque sur nous-mêmes et sur notre état. Plus nous identifions nos émotions, mieux nous arrivons à comprendre nos réactions et plus nous avons de chances de pouvoir changer et sortir de leur emprise.
- Le but de cet atelier est de comprendre le fonctionnement de nos émotions, savoir les identifier, connaître aussi leur impact sur notre santé afin de mieux les gérer en toutes circonstances.