

# âme et corps

Anouk Ortlieb

## Les émotions

### Mots-clés

Respect de soi-même, respect de l'autre, congruence, confiance en soi, liberté

### But

- Reconnaître les différentes émotions
  - Savoir ce qu'elles expriment
  - Répondre à ce message
- Etre à l'aise face à l'information
- Gérer la réponse en toute sérénité

### Méthode

- Lire les émotions sur un visage
- Entrer dans une émotion et la sentir « de l'intérieur »
  - Analyser ce qui conduit à cette émotion
- Envisager ce qui se passe pour moi/pour l'autre
  - si je réponds/si je ne réponds pas
  - Se souvenir de situations que j'ai vécues,
  - imaginer comment elles se seraient passées
- si j'avais répondu immédiatement à l'émotion.

## Références

- *Le langage des émotions*, Karla McLaren
- *Les 5 étapes du deuil*, Elisabeth Kübler-Ross
  - *Le Tao du cheval*, Linda Kohanov
- *Sais-tu pourquoi je saute ?*, Naoki Higashida

## Modalités

Le cours a lieu sur trois semaines,  
avec une séance de 2h30 par semaine.  
Il mêle la théorie (documents fournis),  
au vécu personnel et à l'échange.

La thérapeute est à disposition  
durant toute la durée du cours (et après)  
pour répondre aux questions, voire pour gérer  
des situations émotionnelles en lien  
avec le contenu des séances.

*Sur demande, le cours peut être organisé  
pour plusieurs participants  
au domicile de la thérapeute ou ailleurs  
(frais de déplacement selon le lieu).*

## Tarif

Prix par personne, pour 3 séances :

Cours individuel 500 francs  
Cours 2 participant(e)s 350 francs  
Cours 3 participant(e)s 250 francs  
Cours 4 participant(e)s 200 francs