

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Faire de ses émotions un chemin de connaissance de soi, de liberté intérieure et d'ouverture aux autres.

Présentation

Nos émotions sont au cœur de notre manière de vivre, d'entrer en relation, de faire des choix et de traverser les événements de l'existence. Joie, peur, colère, tristesse, honte, culpabilité... elles nous renseignent sur ce qui nous touche, ce qui compte pour nous, ce dont nous avons besoin et sur la manière dont nous rencontrons le monde.

Pourtant, nous avons souvent appris à nous méfier de certaines d'entre elles, à les retenir, à les éviter ou, au contraire, à nous laisser emporter par elles.

Développer ses compétences émotionnelles ne consiste donc pas seulement à apprendre à « **gérer** » ses **émotions**. Il s'agit d'abord d'apprendre à les reconnaître, à les accueillir et à les comprendre, puis à trouver une manière plus ajustée de les exprimer et de les traverser.

Ce travail ouvre progressivement à une meilleure connaissance de soi. Il permet de repérer nos réactions habituelles, nos automatismes, nos vulnérabilités mais aussi nos ressources. Il nous aide à développer davantage de souplesse lorsque surgissent des situations difficiles et à retrouver une capacité de choix là où nous avons parfois l'impression de simplement réagir.

Nos émotions sont également profondément relationnelles. Mieux les connaître permet d'écouter autrement ce qui se passe dans la rencontre avec l'autre, de communiquer avec davantage de justesse, de poser des limites lorsque cela est nécessaire et de construire des relations plus vivantes et plus respectueuses de chacun.

Peu à peu, ce chemin peut nous conduire au-delà de la seule régulation émotionnelle. **Écouter ce qui se vit en soi, c'est aussi apprendre à habiter davantage sa propre vie**, à reconnaître ce qui a véritablement de la valeur pour nous et à avancer avec plus de présence et de liberté intérieure.

L'objectif du parcours

Ce parcours propose un chemin progressif de **10 rencontres mensuelles d'environ 5 heures**.

Il ne s'agit pas seulement d'acquérir des connaissances sur les émotions, mais d'expérimenter, au fil des rencontres, une autre manière d'être en relation avec ce qui se vit en soi et avec les autres.

Nous explorerons notamment comment :

- reconnaître et nommer plus finement ses émotions ;
- comprendre leur fonction et ce qu'elles cherchent à nous signaler ;
- accueillir les émotions agréables comme celles qui sont plus difficiles à vivre ;
- repérer ses habitudes et ses stratégies face aux émotions ;
- apprendre à réguler leur intensité sans les étouffer ;
- développer une expression émotionnelle plus ajustée ;
- mieux comprendre ce qui se joue émotionnellement dans nos relations ;
- développer davantage de souplesse, de présence et de liberté dans nos réponses ;
- prendre appui sur ses ressources et ce qui donne sens à sa vie.

Une pédagogie fondée sur l'expérience

Chaque rencontre associe des **apports accessibles**, des exercices individuels ou en petits groupes, des temps d'expérience, de réflexion personnelle et de partage.

Une place importante est accordée à l'observation de ce qui se vit concrètement entre les rencontres. Un journal de bord émotionnel peut accompagner ce chemin et permettre à chacun de repérer progressivement ses évolutions.

Le groupe lui-même constitue une dimension importante du parcours : un espace où chacun peut apprendre de sa propre expérience mais aussi de celle des autres, dans un climat d'écoute, de respect et de confidentialité.

Il s'agit d'un **groupe fermé** : une fois le parcours commencé, de nouveaux participants ne le rejoignent pas. Cette continuité permet de construire progressivement la confiance nécessaire au travail proposé.

À qui s'adresse ce parcours ?

À toute personne qui souhaite mieux comprendre son fonctionnement émotionnel et faire évoluer durablement sa manière de vivre les événements, les relations et les difficultés rencontrées.

Mais aussi, plus largement, à celles et ceux qui désirent **mieux se connaître, développer une relation plus accueillante avec eux-mêmes et avancer avec davantage de liberté intérieure, de présence et d'ouverture aux autres.**

Informations pratiques

Un nouveau parcours démarrera prochainement à **Saint-Étienne**.

Si vous êtes inscrit(e) au fichier de **CORAMESPRIT**, vous recevrez les informations concernant ce nouveau parcours dès sa publication.