



JOURNÉE DE SENSIBILISATION AUX EMOTIONS

CELEBRER TOUTES LES EMOTIONS !

En ligne

10:00 Paris

Intervenante : **Sophie Lelorain**, enseignante-chercheure en psychologie de la santé au laboratoire SCALab, Sciences Cognitives & Affectives, Université de Lille

Titre de sa conférence : **Quel place pour les émotions difficiles des patients et soignants en cancérologie?**

Descriptif : Lors de cette conférence participative, nous ferons le point sur les émotions difficiles vécues par les patients, mais aussi par les soignants (notamment médecins et infirmières), en cancérologie. Nous discuterons de l'empathie des professionnels envers les patients et du peu de place pour l'empathie dans les formations médicales actuelles, malgré une demande croissante des professionnels. Pour finir, un temps d'échanges et de questions nous permettra de partager nos connaissances, expériences et réflexions sur cette question importante.

Pour vous connecter à la conférence Lien zoom : <https://univ-lille-fr.zoom.us/j/94244904012?pwd=VnJ0cFI4NlE3QkRXRmxpRlc1QVVvQT09>

ID de réunion : 942 4490 4012

Code secret : 243151





JOURNÉE DE SENSIBILISATION AUX EMOTIONS

CELEBRER TOUTES LES EMOTIONS !

En ligne

10 :30 Paris

Intervenante : Marie-Charlotte Gandolphe, Enseignante-chercheure en psychologie clinique au laboratoire SCALab, Sciences Cognitives & Affectives, Université de Lille

Titre de sa conférence : Les émotions douloureuses: en quoi sont-elles utiles?

Descriptif : Au quotidien, nous avons tendance à agir, faire des choix ou encore mettre en place des choses qui nous permettent de ressentir des émotions positives et d'atténuer le vécu d'émotions difficiles. Pour autant, les émotions douloureuses, bien que parfois difficiles à supporter ont également une utilité. Tenter de les atténuer en les évitant ou en essayer de les ignorer est au contraire susceptible de les renforcer. Cette intervention vise à sensibiliser à l'importance des émotions douloureuses et à la façon de pouvoir les accueillir et se servir du message qu'elles peuvent nous transmettre dans notre vie de tous les jours.

Pour vous connecter à la conférence Lien zoom : <https://univ-lille-fr.zoom.us/j/96743858213?pwd=Myt5ZzhFaWhzb25RdUFwYzJmNFNZZz09>

ID de réunion : 967 4385 8213

Code secret : 214718





JOURNÉE DE SENSIBILISATION AUX EMOTIONS

CELEBRER TOUTES LES EMOTIONS !

En ligne

11 : 00 Paris

Intervenante : **Denise Schiffmann**, psychologue clinicienne, directrice de l'Institut Français de la Thérapie Centrée sur les Emotions (IFTCE)

Titre du document audio : **Moral dans les chaussettes ? une possibilité d'agir**

Descriptif : Depuis plus d'un an et même avant la période actuelle, bien heureux celui ou celle, qui peut dire qu'il ou qu'elle n'a pas eu le moral dans les chaussettes...si en effet cela vous est déjà arrivé récemment ou vous arrive fréquemment, c'est un sentiment que nul n'aime ressentir et pourtant quand cela survient, on se sent comme otage de ce ressenti désagréable. Que faire pour s'en débarrasser? Certains opteront pour un bon jogging pour "évacuer", d'autres pour une série pour se changer les idées ou encore d'autres préféreront s'enfermer et ne voir personne pour gérer en attendant que cela passe. Et si au lieu de chasser, faire comme si de rien n'était ou enfouir ce ressenti, vous décidiez de l'accueillir pour tenter d'en décoder les ressorts? Je vous propose de partir explorer ce ressenti désagréable voire douloureux et suivre ses traces tel Sherlock Holmes pour tenter de découvrir ce que ce moral en berne a à vous dire et peut-être pouvoir le voir avec des yeux neufs. Suivez moi sur les traces de vos ressentis désagréables – exercice empreint de l'attitude de Focusing, créée par le philosophe américain Eugene Gendlin, et rattachée au courant de la psychologie humaniste.

disponible le 2 juin 2021 sur

- le site <https://www.emotionawarenessday.com/> et le site www.iftce.fr

- la page Facebook <https://www.facebook.com/journeesensibilisationauxemotions>





JOURNÉE DE SENSIBILISATION AUX EMOTIONS

CELEBRER TOUTES LES EMOTIONS !

En ligne

11 :30 Paris

Intervenante : **Sophie Benaroya**, psychologue clinicienne, psychothérapeute; Membre du Réseau Morphée.

Titre de sa conférence : **Explorer ses émotions : une piste pour améliorer son Sommeil ?**

Descriptif : Votre sommeil vous questionne, votre fatigue est persistante en journée ; et si l'exploration de vos émotions pouvait contribuer à améliorer ces états ?

Le sommeil est censé occuper un tiers de notre vie, mais s'il vous pose problèmes, il prend alors une place trop importante dans votre quotidien. Peu à peu, vous faites « tout pour dormir » et s'installe une « quête à bien dormir » pour enfin récupérer. Il s'ensuit de nouveaux comportements, et tout un système de pensées qui malgré vous aggravent vos troubles du sommeil : c'est le cercle vicieux de l'insomnie !

Basée sur des expériences de rééducation sommeil, je vous invite à découvrir les émotions négatives qui peuvent se cacher derrière ces petites phrases « il faut dormir ! », « une fois encore, je ne vais pas pouvoir dormir », « je n'arrive pas à dormir, ma journée de demain est fichue », etc ...

Pour sortir de ce cercle infernal, donnons la parole à ces émotions ! Laissez-vous surprendre pour découvrir vos ressources jusqu'ici inexplorées et cheminer vers la réconciliation avec votre sommeil...

Pour vous connecter à la conférence Lien zoom : <https://us02web.zoom.us/j/87869708321?pwd=MDNzOEdlbXAzekZ1TXdtaEhxSjVBZz09>

ID de réunion : 878 6970 8321

Code secret : 879704





JOURNÉE DE SENSIBILISATION AUX EMOTIONS

CELEBRER TOUTES LES EMOTIONS !

En ligne

14h Paris

Quel est votre style émotionnel et votre style parental? Pour le découvrir rdv le 2 juin avec le chatbot (robot de conversation) Emotheo développé par Clara Falala-Séchet à partir du site <https://emotioncompass.org/fr/> (boussolledesemotions) et disponible sur la page FB et sur le site www.iftce.fr

17h Paris

Intervenante : Clara Falala-Séchet, psychologue psychothérapeute, co-créatrice de chatbots et d'application numérique de soutien émotionnels Owlie et MonSherpa, professeur de méditation sur InsightTimer (France).

Titre de sa conférence : Apprendre de nos émotions

Descriptif : Regarder ses émotions et ne pas se laisser submerger par elle. Les utiliser comme des guides utiles plutôt que de les subir, tel est l'objectif de cette séance de pratique de méditation informelle centrée sur les émotions.

Dans cet événement en ligne de 45 min, vous apprendrez quelques techniques utiles dans le quotidien pour mieux cerner vos émotions et déterminer vos besoins. Avec l'utilisation croisée de la méditation de pleine conscience en pratique adaptée au quotidien et d'outils issus de la thérapie centrée sur les émotions, vous ferez l'expérience de l'observation et de la compréhension du message porté par les émotions qui vous animent face à une situation.

Pour vous connecter à la conférence Lien zoom

<https://univ-lille-fr.zoom.us/j/93436701215?pwd=cGZwOThaV0pmbWFRWFdNOWZFTXF6UT09>

ID de réunion : 934 3670 1215

Code secret : 819157





JOURNÉE DE SENSIBILISATION AUX EMOTIONS

CELEBRER TOUTES LES EMOTIONS !

En ligne

20h30 Lyon

Intervenantes : Anna Komkova, psychologue du travail et psychothérapeute centrée sur les émotions, avec Dr en psychologie Lisa Bellinghausen, experte en émotion et en intelligence émotionnelle

Titre de leur intervention : **L'émotion, est-elle utile pour tous ? toujours ?**

Descriptif : lors de cette conférence elles vous invitent à explorer ensemble ces questions qui nous interpellent à propos de nos émotions : est-ce que toutes les émotions sont utiles ? Il nous est aisé de trouver une utilité aux émotions plaisantes comme la joie ou la curiosité, mais quelle utilité pour la tristesse ou la colère ou encore le mépris et le dégoût ? Pour quoi les émotions nous sont-elles utiles ? Et les émotions sont-elles utiles à tout âge ? dans toutes les sphères de notre vie ?

Ce 2 juin 2021, la journée mondiale des émotions, ces deux passionnées des émotions vous proposent à reconsidérer l'utilité de nos émotions, lever les tabous et pacifier notre relation à l'émotion quelle qu'elle soit !

Pour vous connecter : <https://www.youtube.com/watch?v=YnaR73lkAnI> : retransmission sur YouTube (canal Fréquence Vitamines)

