

Les émotions et la douleur 2: Garnir mon coffre à outils

Programme PÉCAD du CIGD



Pour mieux vivre ses émotions vaut mieux avoir des outils diversifiés

- Comment réagissez-vous quand les émotions vous bouleversent?
- Quand la douleur ou vos limites vous bouleversent?
- Quelles actions prenez-vous?
- Est-ce toujours les mêmes ?

Objectifs du groupe

- Prendre conscience de mes moyens ou réflexes automatiques pour composer avec une charge émotionnelle désagréable
- M'ouvrir à ajouter un autre outil pour mieux me sentir
- Expérimenter un nouveau moyen (avec curiosité)