



Workshops

Gestion des Émotions

Mieux comprendre ses émotions, leurs origines et conséquences

Mieux gérer ses émotions et les « rencontrer » de plus près dans différents contextes



Délai d'inscription : 14 juin 2021



Hôtel-Restaurant Dahm à Erpeldange-sur-Sûre



Offerts gratuitement aux membres d'ALAN. Places limitées.



Ateliers pratiques sur la gestion des émotions

ALAN asbl – Maladies Rares Luxembourg

Les émotions telles que la tristesse, la colère, la peur, l'anxiété, la surprise ou la joie peuvent avoir une influence considérable sur notre état mental et physique. Les émotions déterminent nos sentiments, nos pensées, notre comportement et notre « performance » dans toutes les situations de la vie. Nous n'avons pas toujours pleinement conscience de nos émotions, et encore moins des événements qui les provoquent ou de leur influence sur notre fonctionnement quotidien. Face à des situations compliquées de la vie, il arrive alors que nos réactions soient peu adaptées pour trouver les meilleures solutions, surtout si les défis se multiplient, les « mauvaises passes » se prolongent et qu'on arrive au bout de ses moyens.

Conscient des épreuves qui peuvent se présenter aux personnes concernées par une maladie rare et de l'intérêt d'avoir suffisamment de ressources personnelles pour gérer ses émotions, ALAN asbl – Maladies Rares Luxembourg organise une série de 4 ateliers autour de ce thème. L'objectif général est de vous donner les clés pour une meilleure prise de conscience de vos émotions, en analysant leurs origines et leurs conséquences, et de vous proposer plusieurs contextes pour vous exprimer sur le sujet avec d'autres personnes.

Les ateliers sont organisés par ALAN asbl en collaboration avec nos animateurs-partenaires spécialisés dans la thématique de chaque atelier. Le premier atelier sera animé par les membres de l'équipe d'ALAN, alors que pour les 3 ateliers suivants nous avons recours à des spécialistes externes. A chaque atelier, des membres de l'équipe de consultation psycho-sociale seront présents pour vous offrir un encadrement plus individuel en cas de besoin.

Atelier #1 : « Comprendre ses émotions »

Cet atelier a pour but d'introduire quelques notions de bases indispensables : que sont les émotions ? comment naissent-elles ? quelles réactions corporelles y sont associées ? comment prendre conscience de mes émotions ? quelles sont leurs influences sur mes sentiments, mes pensées et mon comportement ? comment réagir face à mes émotions ? comment les gérer au mieux ? L'animation de l'atelier sera assurée principalement par Corinne Thill, psychologue (voir le profil des animateurs ci-dessous), assistée par toute l'équipe d'ALAN asbl. L'atelier prendra plusieurs formats, y compris des présentations, des échanges interactifs entre participants, des exercices de réflexion personnelle et des moments de questions-réponses. A la fin de cet atelier, vous aurez une meilleure compréhension des facteurs qui provoquent différentes



émotions chez vous et vous saurez mieux reconnaître et interpréter vos propres réactions. Ainsi, vous aurez plus de ressources pour éviter d'être emporté par vos émotions lors de moments plus difficiles.

Langue principale utilisée dans l'atelier : luxembourgeois (traduction possible en allemand, français ou anglais).

Atelier #2 : « Découvrir ses émotions par le corps »

Cet atelier a pour but principal de vous faire découvrir la relation étroite entre votre vécu physique/corporel et votre vécu mental/émotions. L'aventure commencera par un petit voyage d'exploration interne, car les émotions débutent dans le corps! La référence aux éléments (feu, eau, air et terre) permettra d'en trouver la source. Grâce à des échanges (communication verbale et non-verbale), réflexions communes et routines simples et ludiques, Christophe Dumalin (voir le profil des animateurs ci-dessous) vous fera découvrir comment nos gestes peuvent influencer nos émotions, et vice-versa. Vous y arriverez par le jeu des exagérations et par l'humour qui sera votre compagnon de la journée. Les activités, tantôt statiques, tantôt plus dynamiques, seront parfaitement adaptées à vos possibilités de mouvements et vous seront proposées en respectant vos préférences.

A la fin de cet atelier, vous connaîtrez mieux votre corps ainsi que son langage propre. Vous aurez rigolé de votre propre maladresse, tellement humaine. Vous serez peut-être plus proche de vous-même par le corps et vous pourrez peut-être voir qu'un corps « normal » n'existe pas et est un concept ennuyant. La poésie ne se trouve pas dans l'harmonie!

Langue principale utilisée dans l'atelier : français ou allemand selon vos préférences (accompagnement possible en d'autres langues).

Tenue décontractée conseillée. Amenez une petite couverture ou un tapis de relaxation si vous en avez un.

Atelier #3 : « Exprimer ses émotions par la peinture »

Peu importe qui nous sommes, d'où nous venons et à quoi nous ressemblons, nous possédons tous un noyau individuel unique que nous appelons le « Moi » ou le « Je ». Il est un mystère pour chacun de nous. Oser exprimer un peu de ce mystère, avec la simplicité et la confiance de l'enfant, c'est tout le but de l'art et de cet atelier en particulier. Fort de ses techniques académiques, Victor Tricar (voir le profil des animateurs ci-dessous) créera le cadre parfait pour vous laisser vous exprimer par le dessin et la peinture. Il vous partagera son mode d'expression qu'est l'improvisation par le relâchement et la « vision intérieure ». Les outils à votre



disposition seront la peinture acrylique, la gouache, les pastels grasses et sèches, le fusain, les encres, et le collage, ainsi que les supports simples comme le papier. Pas besoin d'avoir de l'expérience ni même d'être doué pour l'art, la couleur sera le mode d'expression de vos sentiments, le dessin celui de vos pensées.

Langue principale utilisée dans l'atelier : français (accompagnement assuré en luxembourgeois, allemand et anglais).

Tenue conseillée : amenez éventuellement un vieux survêtement, question de ne pas avoir peur des éclaboussures (évittez le tailleur ou le nouveau veston).

Atelier #4 : « Explorer ses émotions par le mental »

Au cours de ce 4^e et dernier atelier vous aurez l'occasion de partir en voyage intérieur, en prenant dans vos bagages votre vécu personnel et vos expériences des ateliers précédents. Cet atelier sera un mélange entre notions théoriques autour des émotions, exercices de relaxation et de respiration, réflexions personnelles et échanges en tout genre pour prendre pleinement conscience de nos schémas de pensées et leur lien avec nos émotions. Vous découvrirez des techniques de relaxation et de visualisation personnelle qui peuvent susciter des interactions positives entre vos pensées et vos émotions et influencer le seuil de la douleur. A la fin de cet atelier, vous aurez les outils pour mieux reconnaître et accepter les signaux corporels et mentaux liés à votre situation émotionnelle. Ceci vous permettra de gérer votre état de façon pacifique et positive grâce à vos pensées.

Langue principale utilisée dans l'atelier : luxembourgeois, allemand et français selon vos préférences.

Tenue décontractée conseillée. Amenez une petite couverture ou un tapis de relaxation si vous en avez un.

Conditions de participation

Aucun prérequis est nécessaire pour participer aux ateliers, à part une petite dose de curiosité et d'ouverture d'esprit. L'inscription aux ateliers est entièrement gratuite, mais il faut être membre chez ALAN pour bénéficier de la couverture d'assurance (voir sur www.alan.lu). L'inscription comprend votre participation aux séances, la documentation didactique qui vous sera distribuée (atelier #1), le matériel utilisé (atelier #3) et le repas de midi (boissons et sandwichs). Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire au préalable **jusqu'au 14 juin 2021** (au moyen du formulaire ci joint ou via le lien <http://bit.ly/alan-workshop-emotions>). La participation au 1^{er} atelier est vivement conseillée, car il s'agit d'une introduction dans le sujet qui vous permettra de profiter pleinement des ateliers 2, 3 et 4. La participation aux ateliers suivants est à votre choix, vous pouvez donc vous inscrire à tous les 3,



ou alors à l'un ou l'autre en fonction de vos préférences et affinités.

Le nombre maximum de participants par atelier est fixé à 12. Par votre inscription à un atelier, vous vous engagez fermement à la participation. Il est possible d'annuler votre inscription en cas d'empêchement jusqu'à midi la veille (e-mail : info@alan.lu / 266 112-1). Ceci permet notamment de céder votre place aux personnes inscrites sur notre liste d'attente. A la fin de chaque atelier les participants reçoivent un certificat de participation personnalisé.

Horaire, dates et lieu des ateliers

Les ateliers se tiendront le samedi matin de 10h00 à 15h00 aux dates suivantes : 3 octobre 2020, 17 octobre 2020, 19 juin 2021 et 3 juillet 2021. Une pause sera prévue entre 12h00 et 13h00. Des boissons et sandwichs seront offerts gratuitement sur place.

Les ateliers seront organisés dans le pittoresque Hôtel-Restaurant Dahm à Erpeldange-sur-Sûre (www.hotel-dahm.lu). L'adresse est la suivante : 57 Porte des Ardennes, 9145 Erpeldange.

En résumé :

Atelier #1 : « Comprendre ses émotions »	Samedi 3 octobre 2020	10h00-15h00
Atelier #2 : « Découvrir ses émotions par le corps »	Samedi 17 octobre 2020	10h00-15h00
Atelier #3 : « Exprimer ses émotions par la peinture »	Samedi 19 juin 2021	10h00-15h00
Atelier #4 : « Explorer ses émotions par le mental »	Samedi 3 juillet 2021	10h00-15h00

Derniers aspects pratiques

N'hésitez pas à nous contacter en cas de question, nous nous ferons un plaisir de vous expliquer davantage les différents ateliers. Prévenez-nous si vous avez des difficultés pour vous rendre à Erpeldange, nous vous aiderons à trouver une solution pour le transport. Merci de nous signaler au préalable si vous avez des restrictions nutritionnelles.

L'accueil se fera à partir de 9h30, donc n'hésitez pas à venir à l'avance pour prendre connaissance des lieux et rencontrer les animateurs et autres participants. Mais surtout : soyez curieux et venez !

Les animateurs des ateliers

Corinne Thill (Atelier #1 – samedi 3 octobre 2020 de 10h00-15h00)



Corinne se présente

Je suis titulaire d'un Master en Psychologie clinique et Psychologie du développement depuis 2016, ainsi que d'un Master en Psychothérapie depuis 2019. J'ai travaillé un an comme psychologue indépendante et deux ans et demi dans des centres de consultations pour des personnes présentant des addictions liées à la consommation de substances et/ou comportementales. Depuis près d'un an, je travaille chez ALAN asbl où je prends en charge des personnes qui sont soit directement soit indirectement touchées par une maladie rare. Il s'agit de personnes qui doivent souvent passer par de nombreuses phases qui peuvent, surtout sur un plan émotionnel, être difficiles à gérer.

Ce que propose Corinne dans cet atelier

Au cours de cet atelier, nous apprendrons à connaître l'origine de nos émotions, comment elles naissent et comment nous pouvons les influencer. Nous explorerons également la différence entre les émotions primaires et les émotions secondaires. Ainsi, vous aurez toutes les informations de base pour une meilleure prise de conscience de vos propres émotions et les clés pour mieux les gérer au quotidien.

Christophe Dumalin (Atelier #2 – samedi 17 octobre 2020 de 10h00-15h00)



Christophe se présente

Je suis un clown. J'ai travaillé pendant 30 an sur scène comme danseur, comédien et depuis 20 ans comme clown dans les hôpitaux pour des enfant malades, dans des régions de crises pour des réfugiés et des personnes traumatisées, ainsi que dans des écoles pour des enfants avec des handicaps multiples et mentaux. J'enseigne de nouveaux et de vieux clowns et je suis coach et conseiller pour les 10 chefs artistiques dans les 11 pays où nous sommes actifs avec « Red Noses International ». Pour moi, non seulement les émotions, mais le théâtre en soi commence dans le corps. Alors il vaut mieux bien le connaître !

Ce que propose Christophe dans cet atelier

Au cours de cet atelier, je vous invite à découvrir la poésie de votre corps et ses mouvements dans l'espace. Puis nous jouerons avec ces découvertes et nous nous confronterons aux autres. Nous sommes tous des êtres qui veulent être beaux, élégants, souples et dynamiques. Mais ce qui nous rend humain, ce sont nos côtés spéciaux et nos maladresses, donc pas forcément des aspects dont nous sommes fiers. Accepter notre imperfection constitue le premier pas pour accepter la diversité et toutes les couleurs humaines merveilleuses et intéressantes. LE moteur principal est bien sûr les émotions !

Victor Tricar (Atelier #3 – samedi 19 juin 2021 de 10h00-15h00)

Victor se présente

Je suis né à Paris où j'ai fait des études d'art. J'ai commencé ma carrière en tant que graphiste indépendant. J'ai voyagé à travers le monde et j'ai vécu en Europe, aux Etats-Unis, et en Amérique centrale. Durant mes voyages, j'ai peint, exposé mes œuvres, donné des cours et animé des workshops artistiques. Je trouve autant de plaisir à créer qu'à transmettre ma passion. J'habite maintenant le Luxembourg où j'ai intégré HARIKO et son collectif d'artistes à travers lequel j'œuvre activement. J'expose chaque année mes œuvres à la *Luxembourg Art Week*.



Ce que propose Victor dans cet atelier

La journée débutera avec l'expérience d'un exercice de style bien connu qui permettra une entrée dans la matière et favorisera le lâcher prise. Le but sera d'affiner votre propre ressenti par la forme et la couleur, avec l'humour comme ingrédient indispensable pour en donner tout son sens. Dans un 2^e temps, nous travaillerons deux par deux dans une sorte de dialogue à 4 mains et une discussion au-delà des mots. Vous aurez l'occasion de vous exprimer par le dessin et la peinture tout en improvisant. Il ne sera pas nécessaire d'avoir de l'expérience pour arriver à un beau résultat, mais un petit grain de folie y mettra la touche finale et rendra ce plat savoureux pour les yeux. Je serai là à tout moment pour vous conseiller techniquement et vous accompagner dans vos expériences picturales.

Dunja Grunow (Atelier #4 – samedi 3 juillet 2021 de 10h00-15h00)

Dunja se présente

Je suis thérapeute du sport et du mouvement, avec une spécialisation dans le domaine des maladies psychosomatiques. J'applique la thérapie psychocorporelle depuis 20 ans dans le cadre de cours de groupe ainsi qu'en coaching individuel. Par ailleurs, je donne des cours d'« école du dos », de sport-santé et de yoga.



Ce que propose Dunja dans cet atelier

Au cours de cet atelier, je vous proposerai des exercices impliquant la pleine conscience, la relaxation et la méditation. Ces expériences personnelles vous permettront de trouver des solutions pour vous relâcher et pour améliorer votre capacité d'observation et de concentration au niveau physique et émotionnel. Nos échanges et réflexions complèteront ce vécu personnel qui vous fera mieux comprendre le lien personnel entre vos émotions, vos « symptômes » physiques et leur impact sur votre qualité de vie.



ALAN – Maladies Rares Luxembourg se présente

ALAN – Maladies Rares Luxembourg est une association sans but lucratif (a.s.b.l.) fondée en 1998 et reconnue d'utilité publique depuis 2000. La mission d'ALAN consiste à améliorer la qualité de vie des personnes touchées par une maladie rare.

Le service de consultation d'ALAN offre des conseils psychologiques, ainsi qu'un soutien administratif et social pour informer, guider et assister les personnes concernées. ALAN offre aussi une gamme d'activités récréatives et sportives adaptées afin de favoriser le bien-être, la confiance et l'estime de soi des participants.

Outre ces services, ALAN diffuse des informations pour sensibiliser le public, les décideurs, les autorités et les institutions au sujet des maladies rares et s'engage activement dans la mise en œuvre du Plan National Maladies Rares.

De plus, ALAN s'engage pour une meilleure reconnaissance des maladies rares et le développement de recommandations politiques au niveau national et européen et vise à faciliter les échanges interdisciplinaires entre professionnels du secteur de la santé, ainsi que du secteur social et éducatif.

Pour plus d'informations, visitez le site www.alan.lu.



Formulaire d'inscription

Ateliers organisés par ALAN - Maladies Rares Luxembourg et offerts gratuitement aux membres de l'association

Nom & Prénom : _____

Adresse E-mail : _____

Adresse postale : _____

Numéro de téléphone : _____

Choix des ateliers : (la participation au 1er atelier est vivement conseillée)

	Atelier #1 : « Comprendre ses émotions »	Samedi 3 octobre 2020, 10h00-15h00
	Atelier #2 : « Découvrir ses émotions par le corps »	Samedi 17 octobre 2020, 10h00-15h00
	Atelier #3 : « Exprimer ses émotions par la peinture »	Samedi 19 juin 2021, 10h00-15h00
	Atelier #4 : « Explorer ses émotions par le mental »	Samedi 3 juillet 2021, 10h00-15h00

Êtes-vous membre d'ALAN ? oui non

Êtes-vous d'accord qu'ALAN publie des photos de vous, prises lors des ateliers, sur la page web ou les pages Facebook/Instagram d'ALAN ? oui non

Commentaires ou questions :
