

Newsletter :
Et si on s'informer sur nos émotions ?

#1 | MAI 2025



Gérez vos émotions avec douceur et efficacité grâce à la sophrologie.

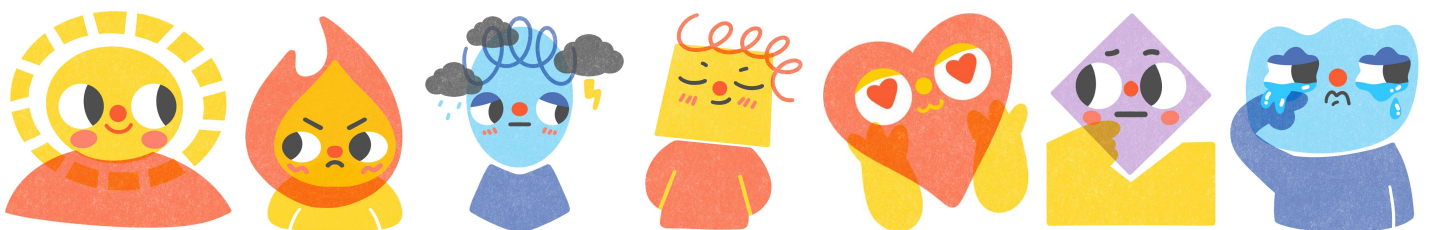
Vous avez parfois l'impression d'être ballotté(e) par vos émotions ? La sophrologie offre des clés pour retrouver un équilibre intérieur et une plus grande sérénité au quotidien.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Selon le dictionnaire Larousse :

"Une émotion est une réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement."

Les émotions font partie intégrante de l'être humain. Trop souvent, nous cherchons à les réprimer ou à les enfouir au plus profond de nous, au lieu de chercher à les écouter et à les apaiser.



Newsletter : **Et si on s'informer sur nos émotions ?**

#1 | MAI 2025

Pourquoi gérer ses émotions ?

Que serions-nous sans émotions ? À quoi s'apparenterait la vie ? Comment pourrions-nous être en harmonie et serein en écartant de notre vie tous ces états affectifs qui gèrent notre intérieur et jaillissent à l'extérieur ? Comment pourrions-nous vivre en sérénité si les modifications physiques, physiologiques et comportementales que nous apportent les émotions sont refoulées ? La sérénité ne serait qu'utopique. Se couper de ses émotions, ou en être coupé, a pour but de se protéger, mais cela fait beaucoup de mal, nous éloignant de notre personnalité et pouvant aller jusqu'à la dépersonnalisation, laissant une sensation de vide intérieur.



En somme, gérer nos émotions permettrait d'avoir :

- Des relations plus épanouissantes
- Une meilleure santé mentale et physique
- Un bien-être accru
- Une réussite professionnelle favorisée

Comment gérer ses émotions ? Un exercice simple à essayer : l'écriture réflexive

1. Je décris la situation qui a déclenché mon émotion/ma pensée
2. J'identifie les émotions que je ressens
3. Je note toutes mes pensées/sensations, même les plus absurdes
4. J'analyse mon comportement : comment ai-je réagi ?
5. Je remets en question la pensée : est-elle justifiée, vraie ou irréaliste (fruit de mon imagination) ?



Newsletter : Et si on s'informer sur nos émotions ?

#1 | MAI 2025

Au-delà de l'écriture, de nombreuses approches peuvent vous aider à gérer vos émotions, telles que le yoga, la méditation, l'imagerie mentale, parler avec un thérapeute, pratiquer la gratitude, etc.

Vous souhaitez en apprendre davantage sur la gestion des émotions ?

Notre formation est votre point de départ pour explorer vos émotions et l'accompagnement sophrologique. Pour continuer votre cheminement et recevoir nos contenus exclusifs, notre prochaine newsletter sera dédiée à l'art de la prise de recul.

Pour en savoir plus, cliquez ici : [Priscilla PRÉTÉ Organisme de Formation](#)



"Seuls les faibles mettent des années à s'affranchir d'une émotion. Celui qui est maître de soi peut étouffer un chagrin aussi aisément qu'a inventé un plaisir." - Oscar Wilde