

**Accueillir les public fragilisés au
sein des centres sociaux : écoute,
communication,
accompagnement... trouver la juste
posture**

LAETITIA DE SCHOUTHEETE



La double écoute :

L'écoute de soi

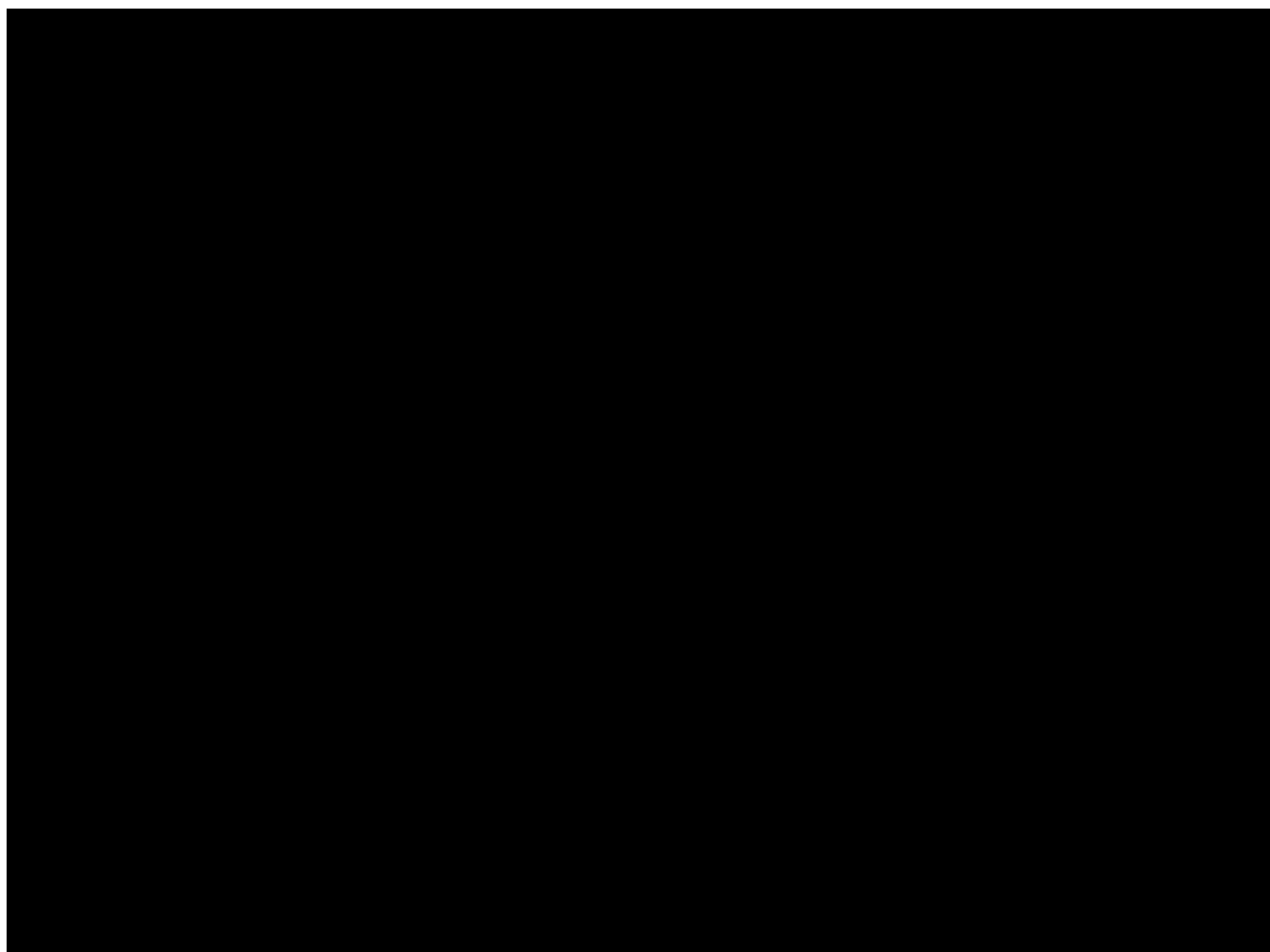
Ecouter ce qui se passe en nous pour mieux
prendre soin de l'autre

LES ÉMOTIONS NATURELLES



Une émotion est une énergie qui transporte de l'information





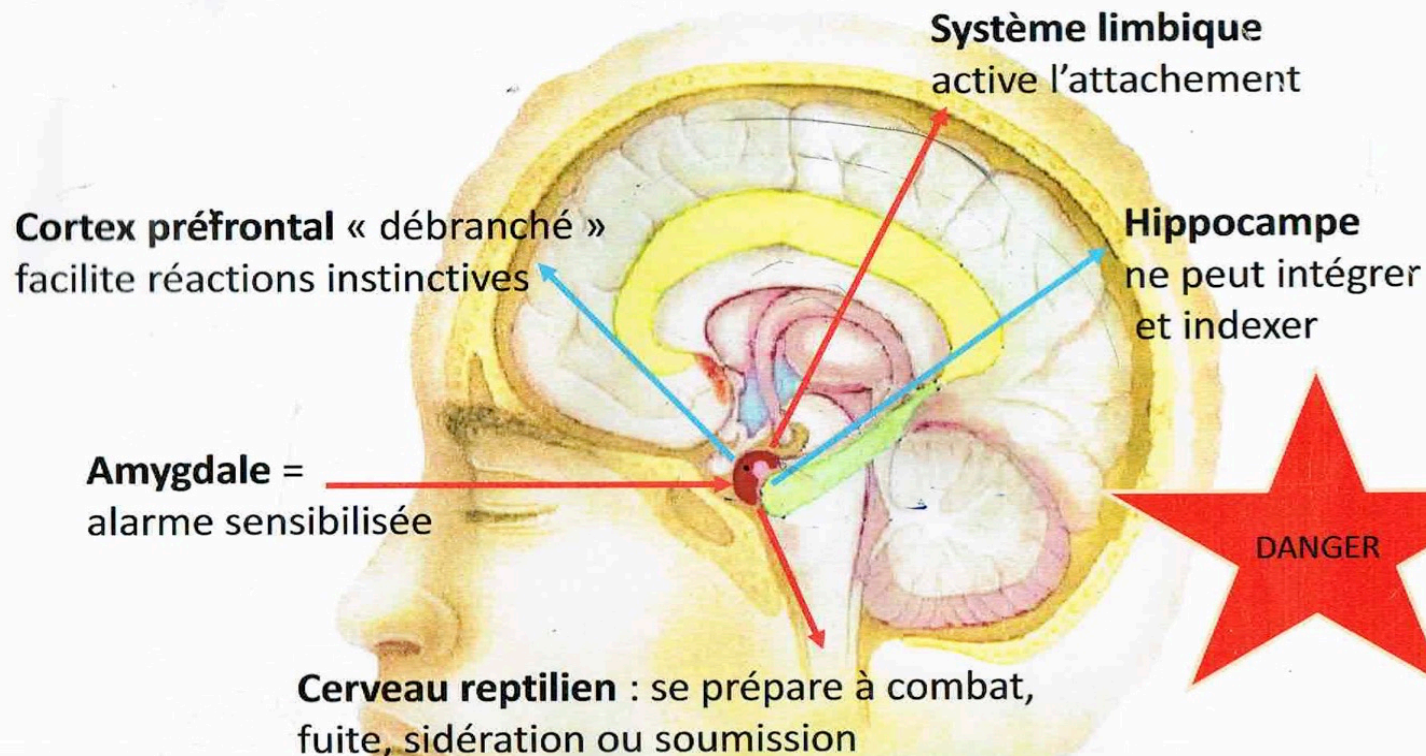
Les émotions

nature	situation	comportement	Besoin	Opportunité de croissance
Tristesse	Perte, séparation	Pleurs - dépression	Prendre soin de soi	S'ouvrir à un nouveau futur
Colère	Incompréhension, impossibilité d'intégrer une info	Agitation - violence	Transformer qqchse en soi - agir	Capacité d'agir sur le monde
Peur	Présence d'un danger réel ou imaginé	Repli - paralysie	Se donner sécurité et confiance	Renforcer sa confiance en soi
Euphorie / joie	Satisfaction d'un désir	Excitation - exubérance	Sentir son énergie	Maîtriser son énergie pour créer

Le cerveau émotionnel



Réactions du cerveau face au danger



Elles dépendent de la **gravité du trauma**, du **type d'attachement**, de la **fenêtre de tolérance** et de la **sensibilisation éventuelle** par des traumas précédents



L'émotion,
un signe
à écouter

ACCUEILLIR UNE ÉMOTION

RÉCEPTION D'UNE
INFORMATION



TRAITEMENT DE
L'INFORMATION



ÉMOTION



Art-mella

Bon, je veux bien être responsable de mes émotions, mais quand j'ai une grosse émotion, qu'est-ce que je fais alors ?



Je l'accueille ??

C'est simple : tu l'accueilles.



Oui ! Une émotion est une énergie qui transporte de l'information.



Art-mella

ELLE CONTINUERA À TOQUER PLUS FORT JUSQU'À CE QUE TU AIES SON MESSAGE.
ET ELLE PEUT MÊME FINIR PAR DEMANDER AU CORPS DE TE PORTER L'INFORMATION (D'OÙ CERTAINES MALADIES*) :

info super
ante !!

!! BAM !
AM !

Nan ! Va-t'en !

PARCE QUE C'EST VRAI
IMPORTANT POUR ELLE
TU AIES SON MESSAGE

MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !

Info
importante !

Merci !

Bon ben, salut !



At-mella

SI L'ÉMOTION TOQUE
DEPUIS LONGTEMPS,
LA PORTE PEUT ÊTRE
UN PEU COINCÉE,
ET L'ÉMOTION PEUT
AVOIR BESOIN D'UN
PEU PLUS D'AMOUR ET
D'ATTENTION.





J'ai cru qu'on ne
m'ouvrirait jamais
!!! Bouuh !!



Art-mella

