

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

LAETITIA DE SCHOUTHEEDE

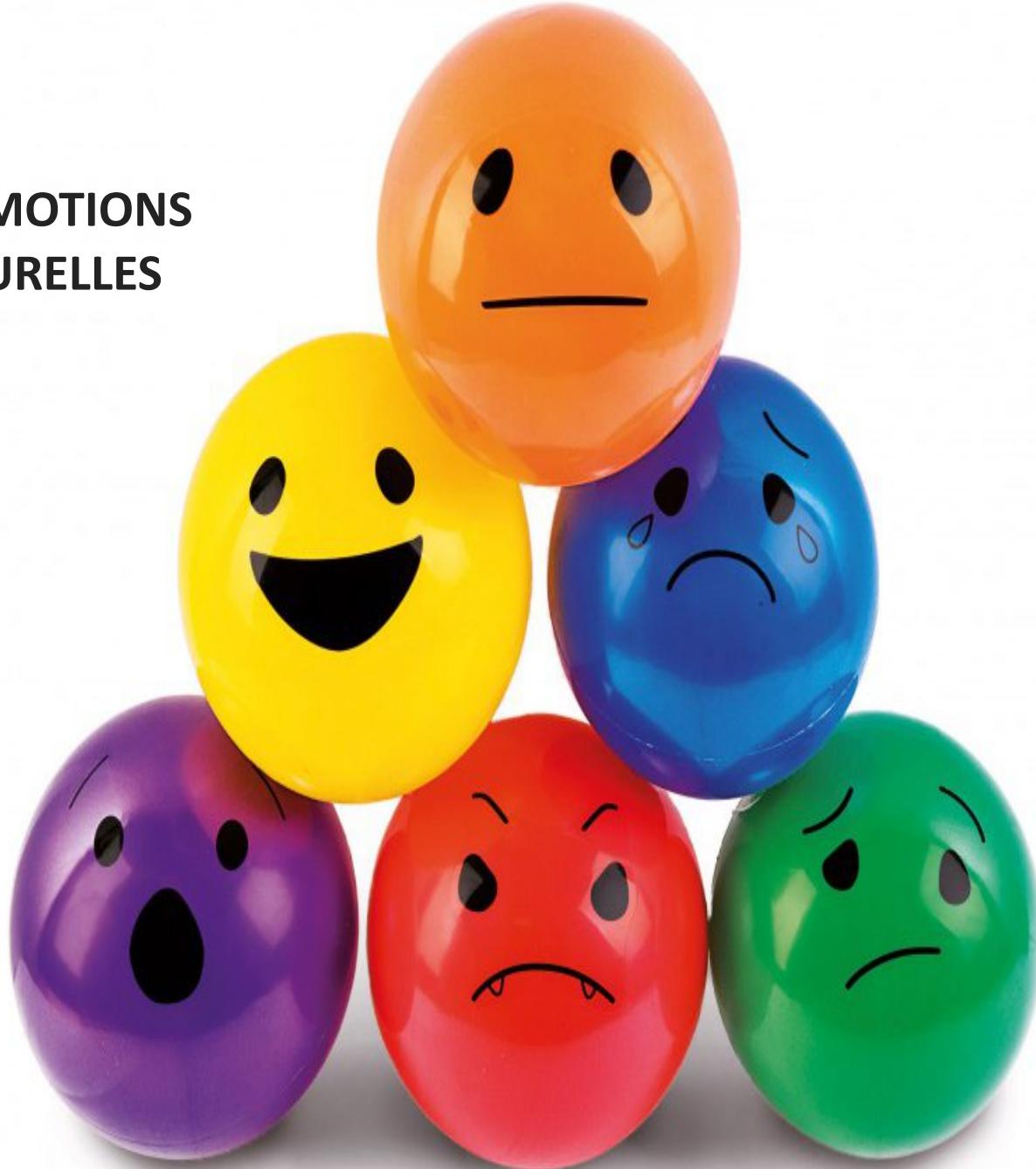


La double écoute :

## L'écoute de soi

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

## LES ÉMOTIONS NATURELLES

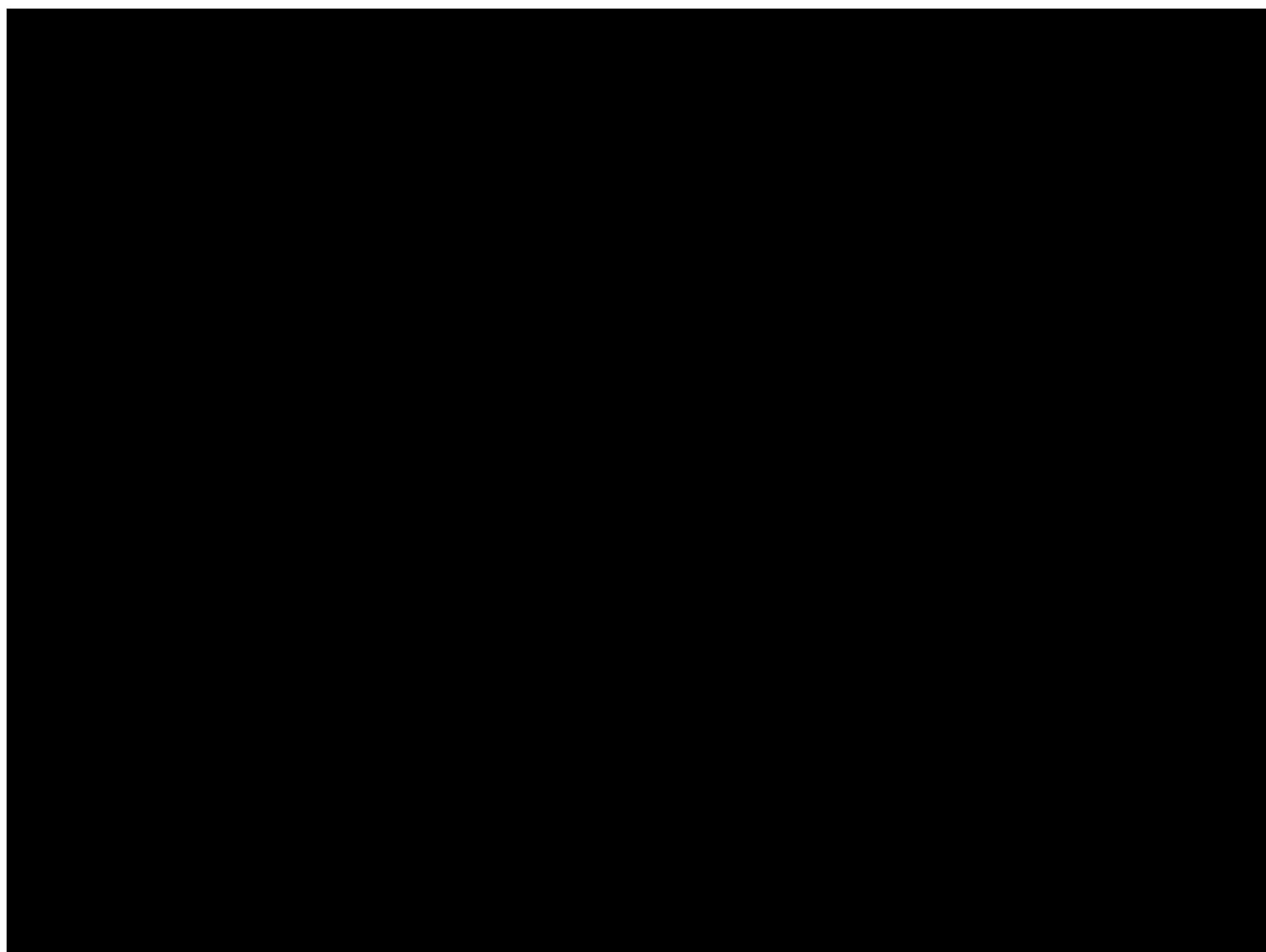




# Une émotion est une énergie qui transporte de l'information



CE QUI COMPTE POUR ELLE,  
C'EST D'ÊTRE SÛRE QUE TU  
REÇOIS BIEN SON MESSAGE.



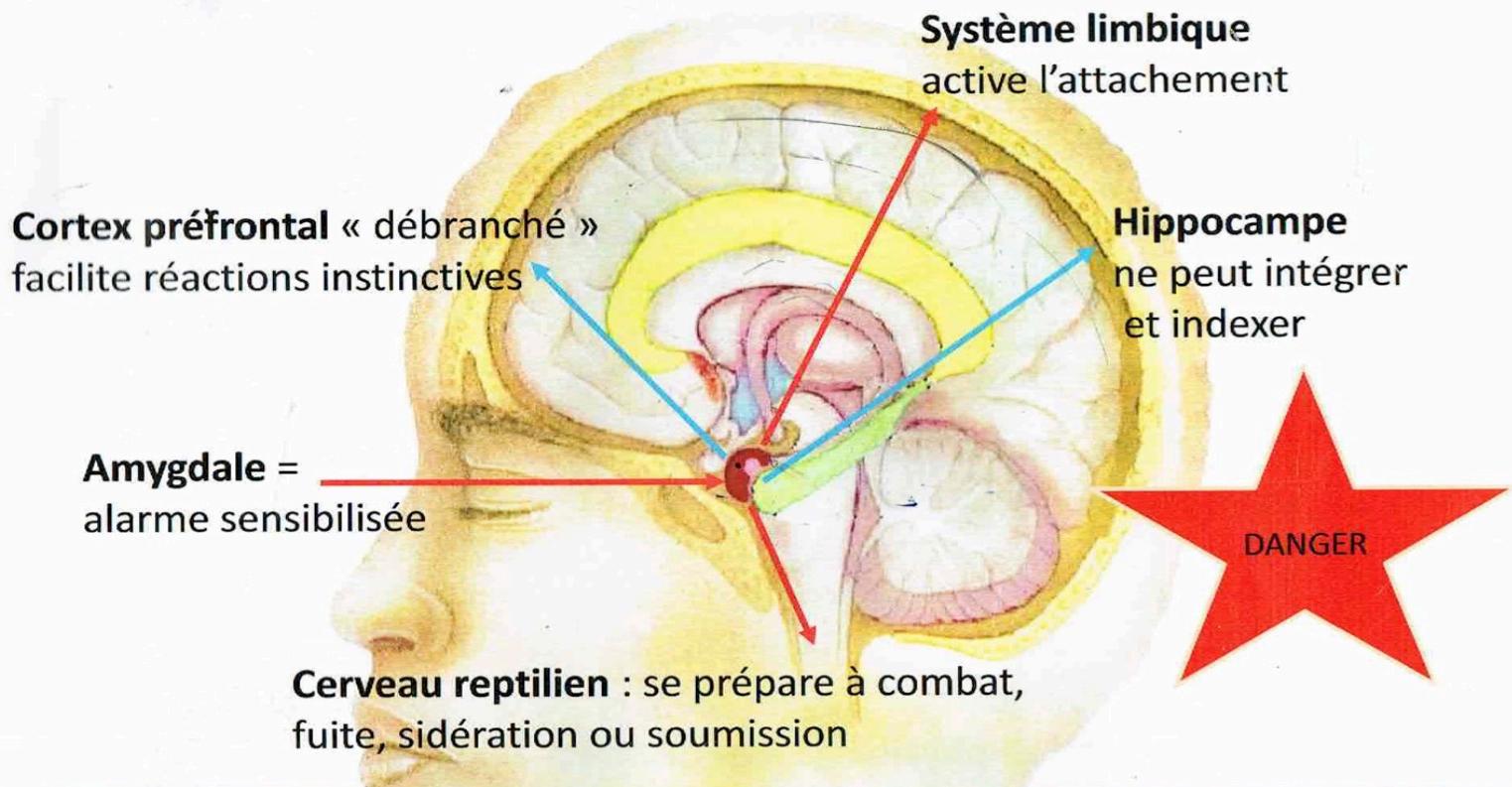
# Les émotions

<b>nature</b>	<b>situation</b>	<b>comportement</b>	<b>Besoin</b>	<b>Opportunité de croissance</b>
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 qqchose 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



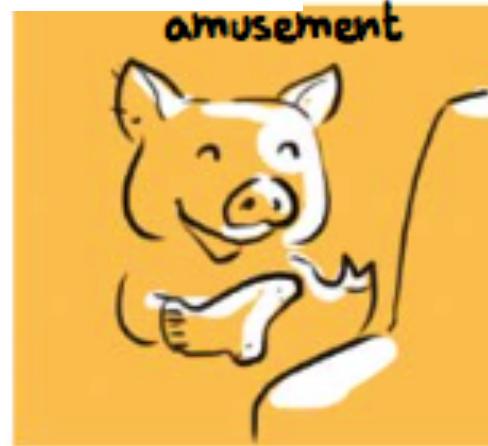
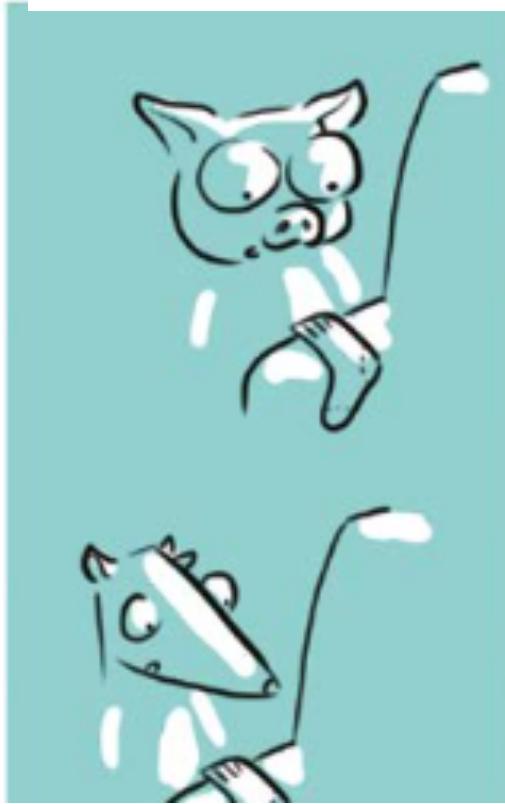
L'émotion,  
un signe  
à écouter

# ACCUEILLIR UNE ÉMOTION

RÉCEPTION D'UNE  
INFORMATION

TRAITEMENT DE  
L'INFORMATION

ÉMOTION



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.

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\*) :



MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !

Info

importante !



Bon ben, salut !



Art-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  
!!! Bouuuuh ! !!

