

## Les ÉMOTIONS en 2 modules

### Balade entre le Corps et l'Esprit

#### ARGUMENTAIRE



Quoi de plus explicite que ces visages expressifs pour reconnaître ce qu'on appelle les émotions de base.

Nous disons qu'il y en a des bonnes et des mauvaises. Elles peuvent être intenses, légères. Certaines que nous aimerions ne jamais ressentir et d'autres dont on ne se lasse pas.

Nous vous proposons une formation sur 4 journées, répartie en 2 modules, dans une progression logique et pragmatique pour comprendre et agir avec nos émotions.

Quatre journées pour tenter de regarder nos émotions autrement, avec des lunettes basées sur le concept d'une balade entre le Corps et l'Esprit.

Deux modules pour prendre conscience de leurs impacts sur notre corps et notre cerveau. Quels mécanismes se mettent en jeu ?

Pour mieux les connaître afin de nous aider à mieux les apprivoiser puisque, quoiqu'il arrive, elles font partie de nous.

Entre vie professionnelle et vie personnelle, les émotions peuvent nous mener jusqu'à l'épuisement. Les apports théoriques sont approfondis avec des exercices pratiques. Le second module insiste sur l'intégration de pratiques transposables dans la vie privée et professionnelle avec un temps de compréhension sur les bienfaits de se ressourcer en toute circonstance.

#### PUBLIC

Tout professionnel d'un niveau Bac + 3 ou licence minimum.

#### CONDITIONS D'ACCÈS

Disposer d'un diplôme de niveau Bac + 3 ou licence ou avoir suivi une formation complète ou une expérience professionnelle équivalente.

#### ADMISSION

Fournir la copie du diplôme ou l'attestation de formation complète ou les justificatifs nécessaires.  
7 à 8 personnes minimum / 12 à 14 personnes maximum.

#### VALIDATION/ÉVALUATION

Présence obligatoire à l'ensemble des deux modules. Une fiche de présence, par demi-journée, doit obligatoirement être signée par les participants.

Une évaluation continue de la participation/implication sur l'ensemble du cursus formatif sera effectuée.

En début de formation, une évaluation préalable est réalisée avec un tour de table afin d'identifier les connaissances et les besoins de chaque participant(e).

En fin de formation, un bilan global par écrit est exigé auprès de chaque stagiaire avant qu'il ne quitte la formation. Un document sera remis à cet effet lors de la dernière demi-journée de formation.

### **VOLUME HORAIRE : 28 heures**

4 journées :                    2 modules de 2 jours, soit 2 x 7 heures x 2 = 28 heures,

### **OBJECTIFS**

- 1/ Comprendre le fonctionnement des émotions
- 2/ Comprendre les liens corps/esprit des émotions
- 3/ Réguler le flot des pensées
- 4/ Aborder les notions de stress et d'anxiété
- 5/ Différencier empathie – compassion - sympathie
- 6/ Prendre soin de soi : lâcher prise, valeurs
- 7/ S'approprier les pratiques proposées

### **CONTENUS :**

#### **1 –Module 1 :**

- > **Aborder les émotions de manière théorique et pratique avec des exercices d'intégration des ressentis et des exercices d'apaisement.**

#### **2 – Module 2 :**

- **Aborder les notions de stress et d'anxiété. Prévenir la fatigue émotionnelle. Acquérir des outils de relaxation.**

Le descriptif, par journée, sera indiqué par courriel séparé aux personnes intéressées.

### **METHODE PEDAGOGIQUE**

La pédagogie adoptée repose sur une grande interactivité et sur la construction commune des éléments de réponses à élaborer grâce à un entrecroisement d'apports théoriques et d'échanges avec les participant(e)s. Ces échanges seront nombreux et une grande attention sera portée aux questions, expériences et éventuelles difficultés exprimées. Des exercices viendront compléter ce dispositif pour acquérir de nouveaux outils.

Cette modalité pédagogique au plus près des membres du groupe permet une adéquation plus grande avec les besoins des participant(e)s. Elle facilite l'intégration des données théoriques qui prennent ainsi plus facilement du sens et leur place dans la pratique de chacun.

### **PRISE EN COMPTE DU HANDICAP**

Nous étudierons d'éventuelles demandes au cas par cas et pouvons orienter, si besoin, vers des organisations adaptées.

Les formations se déroulant essentiellement en dehors de nos locaux, nous prévoyons automatiquement une location de salle avec accès pour les personnes en situation de handicap physique. Pour tout autre handicap, nous vous répondrons.

Le référent Handicap d'AMORIFE International est son Président, Monsieur Claudio JACOB. Vous pourrez le joindre aux mêmes coordonnées que la rubrique « contact » ci-dessous.

### **ÉLÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION :**

Une salle dédiée à la formation est mise à disposition avec vidéoprojecteur, sonorisation, tableau blanc, tableau de papier, feutres de différentes couleurs et WIFI. Chaque participant(e) devra être en possession de feuilles de papier ou de bloc et d'un stylo pour pouvoir écrire.

### **LES DATES**

**DATES 2026 : Vendredi 25 septembre et samedi 26 septembre 2026  
Vendredi 09 octobre et samedi 10 octobre 2026**

**HORAIRES : de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00**

**LIEU : LYON Quartier Part-Dieu**

**Nombre de PARTICIPANT(E)S : 12 Maximum**

### **LES INTERVENANTS**

#### **Pascale SOUSSAN-DERRIEN**

Médiatrice Familiale DE et Diplôme Européen en Médiation Familiale Internationale.  
DESU Droit et Pratique de la médiation et de la négociation en matière sociale et commerciale.  
Thérapeute Systémique (*individuel, couple, famille*) - spécialisée TCC 3<sup>ème</sup> vague (méthode ACT – TERRA – *Thérapie fondée sur la compassion*) – AUEC « *Soigner le stress et l'anxiété* » / Faculté médecine Pôle recherche / Lille - Sophrologue - Art Thérapeute - Enseignante Yoga – Instructeur méditation pleine conscience – MBCT (*prevention de la rechute dépressive*)  
MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) – MSC (*Mindfull Self-Compassion*)

### **LES RESPONSABLES DE FORMATION**

Responsabilité Administrative et Pédagogique : Claudio JACOB et Pascale SOUSSAN-DERRIEN

### **SECRÉTARIAT**

Secrétariat d'AMORIFE International : [secretariat@amorifeinternational.com](mailto:secretariat@amorifeinternational.com)

### **TARIFS / Personne**

**Prise en charge employeur : 1000,00 € (mille euros) nets de taxe (document obligatoire à retourner en annexe 2). Payable fin de mois après réception de facture au plus tard.**

**Attention : l'employeur doit prévoir des frais éventuels et des temps de déplacement pour son (sa) salarié(e) en fonction du lieu de la formation.**

**Individuel : 700,00 € (sept-cents euros) nets de taxes. Un Acompte de 210,00 € (deux-cent-dix euros) est obligatoire à l'inscription. Solde payable au premier jour de formation. Arrangements de paiement sur demande (caution exigée du montant total de la formation).**

**Les arrhes versées ne seront plus remboursées un mois avant le démarrage de l'action.**

*L'acompte reste dû même en cas d'absence de la personne inscrite.*

*Au démarrage de la formation la totalité du paiement reste dû y compris en cas d'absence de la personne inscrite, indépendamment du motif d'absence.*

*Si la formation n'avait pas lieu, l'acompte serait remboursé dans son intégralité.*

*En cours de formation, en cas d'absence de l'intervenant(e), aucun remboursement ne pourra être demandé, l'Association s'engageant à fournir l'intégralité des contenus proposés à d'autres dates, fixées entre le groupe et l'Association, sans surcoût pour les participant(e)s. Les stagiaires et les employeurs ne pourront prétendre à aucune indemnité compensatrice. En cas d'absence d'un(e) étudiant(e) ou stagiaire au cours de la formation, aucune réduction ne sera accordée, l'enseignant(e) ou le (la) formateur(trice) s'engageant à fournir une compensation du cours par écrit ou courriel.*