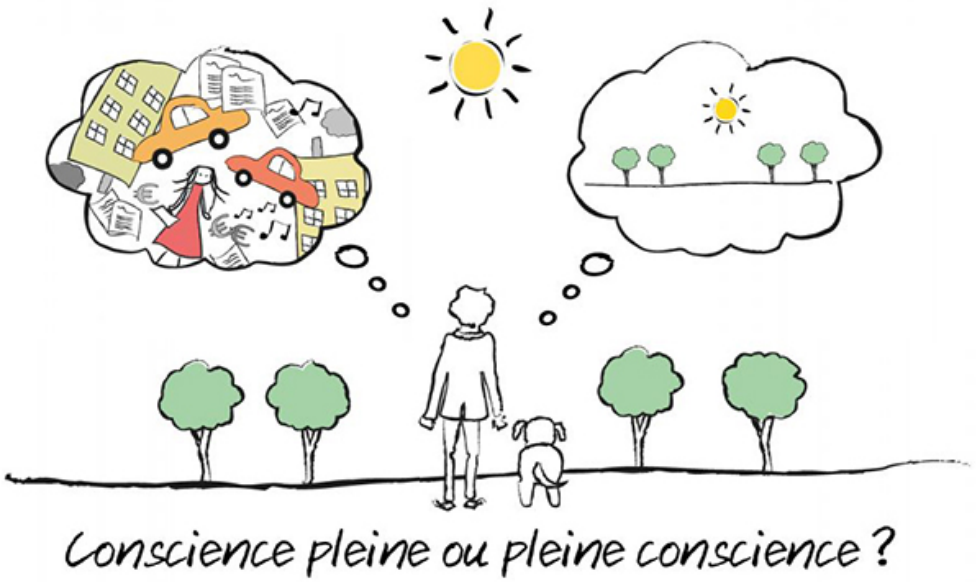
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

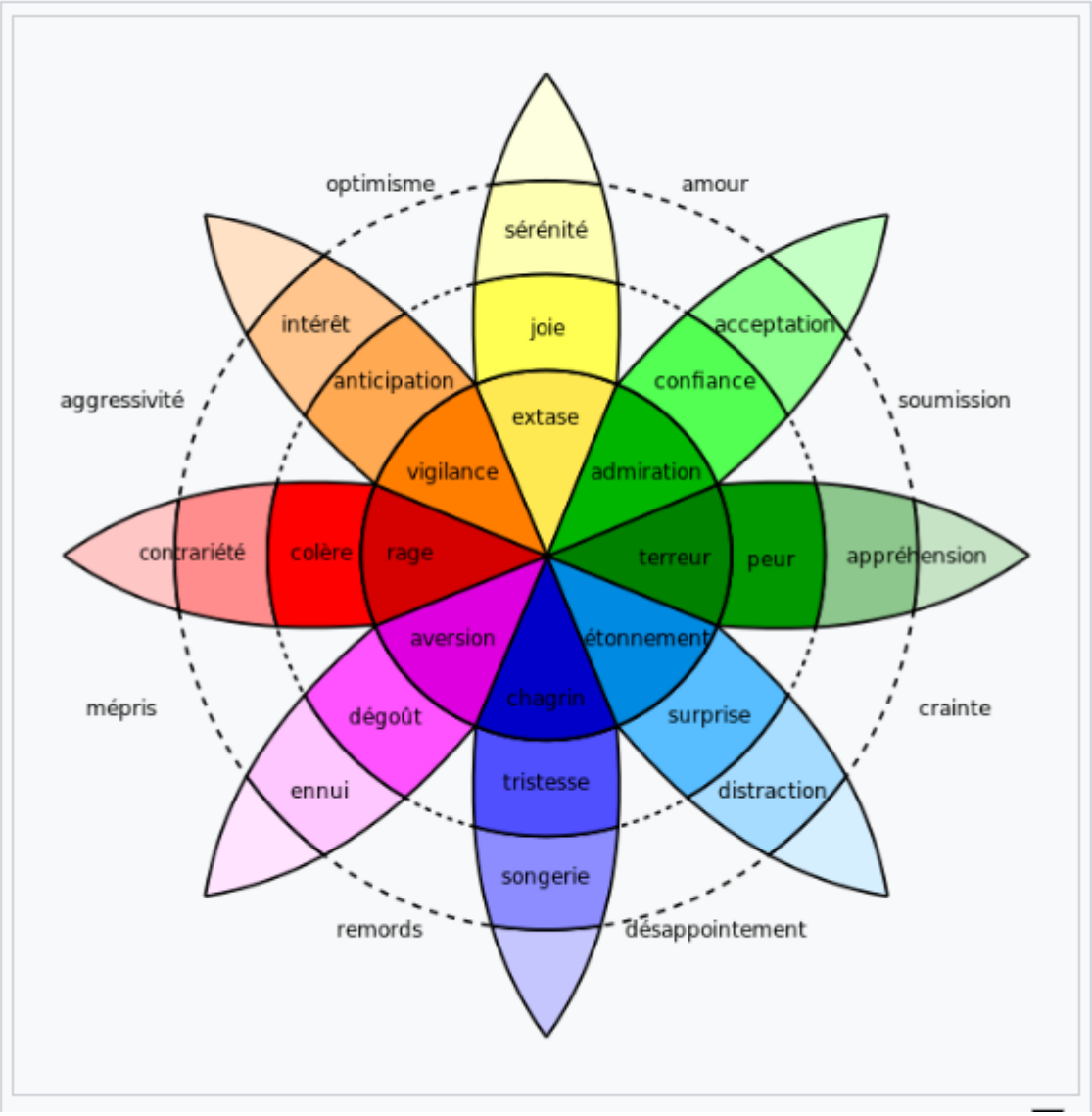
Rapport à l'émotion, et si on s'occupait de soi ?



Savez-vous qu'une émotion est un message important que notre corps nous envoie ? Interroge Marion Nussbaumer, consultante en relation d'aide et de management. Certaines personnes essaient de les repousser, d'autres essaient de les transformer grâce à la « pensée positive », d'autres encore cherchent à rester « zen »… Toutes ces stratégies les mettent en échec, et le constat est toujours le même : l'émotion finit par revenir, souvent avec plus d'intensité. Pourquoi ? Parce ces stratégies coupent la personne de l'information que l'émotion essaie de lui transmettre.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



Et vous : quel est votre rapport avec vos émotions ?
Derrière chaque émotion se trouve un besoin auquel nous devons répondre. Si nous ne prenons pas le temps d'écouter l'émotion, de comprendre le besoin qu'elle traduit, nous allons adopter des comportements mal adaptés (agressivité, repli sur soi, addiction, « crise » de colère…).

Le prisme de lecture ?
«Qu'est-ce que je ressens, et qu'est-ce que cela dit de moi ? Pour développer une autre forme d'intelligence : émotionnelle. On part faire connaissance avec ses émotions, comme l'on ferait connaissance avec quelqu'un que l'on rencontre : on se met à l'écoute, on observe, on pose des questions. En pleine conscience.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Si ce sujet vous intéresse,
Marion Nussbaumer vous invite à découvrir la 2e édition de l'atelier Feel good du mois de mai, qui sera dédiée à la JOIE, l'émotion qui nous guide vers le partage et apporte détente et bonheur.



Tapas y plumas – Ecriture & Détente
Le 7 mai 2024 à la Maison Bronzini, à Villeneuve-lès-Avignon. Faites une pause en vous amusant au travers de jeux d'écriture. Quels que soient vos talents d'écrivain avérés ou cachés, rejoignez notre petite communauté de joyeux scribes pour des moments créatifs et de partage, toujours plus surprenants à chaque date ! Toutes les informations ici.

Feel good, Cultivons la joie
Le 9 mai 2024 à la péniche Althéa. Pour cette 2e édition, Marion Nussbaumer propose d'explorer l'émotion de la joie ! Saviez-vous que nous avons la capacité de générer plus de joie dans notre quotidien, pour notre plus grand bien-être ? Apprenez à le faire en participant à cet atelier. Toutes les informations ici.

Plus d'information sur Gérer sa sensibilité ici. Et celles de nos enfants ici. Ou encore la pratique de la pleine conscience ici.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



Atelier découverte sur les Mémoires avant la naissance

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



Anne-Marie Martin propose des ateliers découverte sur les mémoires avant la naissance sur la péniche Althéa, Chemin de l'Ile Piot à Avignon, île de la Barthelasse, les vendredis 30 septembre, 25 novembre 2022, 3 février et 31 mars 2023 à 18h30.

Comment les mémoires la vie intra-utérine impactent inconsciemment notre existence ? Dans le ventre de notre mère, quand les émotions se bousculent et nous submergent dans les moments difficiles, personne n'est là pour nous expliquer, nous rassurer sur ce qui se passe.

Ces empreintes de la vie intra-utérine impactent notre vie et se retrouvent dans nos comportements : difficultés à trouver sa place, à passer à l'action, à faire des choix, tendance à la fusion, sentiment d'incomplétude ou d'abandon…

L'importance des mémoires de la vie intra-utérine a été découverte par le Dr Claude Imbert et Christine Louveau a développé une méthode psychothérapeutique pour les libérer.

L'atelier est animé par Anne-Marie Martin thérapeute, sophro-analyste des mémoires prénatales, formée par Christine Louveau en 2010, ainsi qu'aux Constellations familiales et à différents soins énergétiques. Elle a exercé pendant de nombreuses années sur Paris avant de s'installer à Avignon. La participation à

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

l’atelier est de 20€. 06 61 73 49 67 www.anne-mariemartin.fr
MH



Anne-Marie Martin