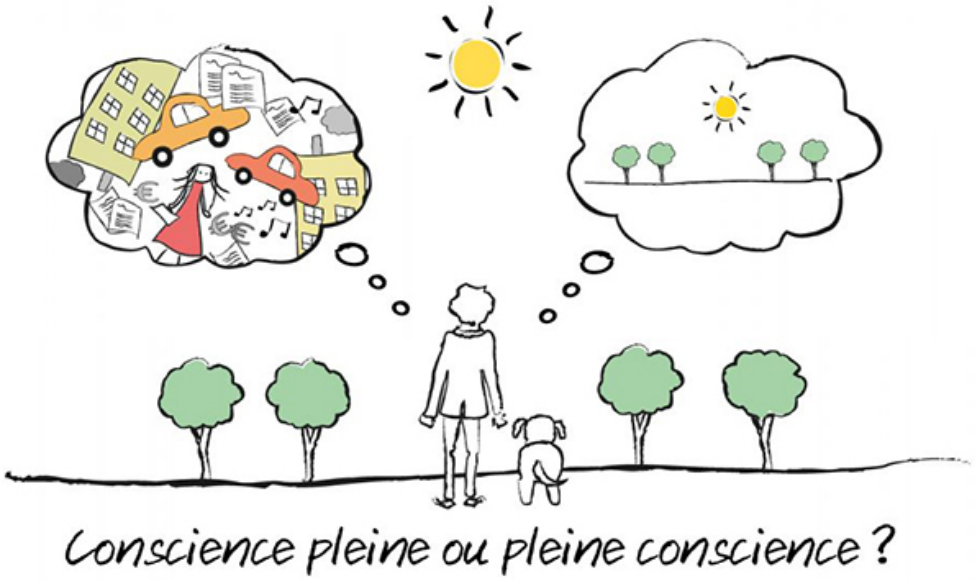
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 5 septembre 2026

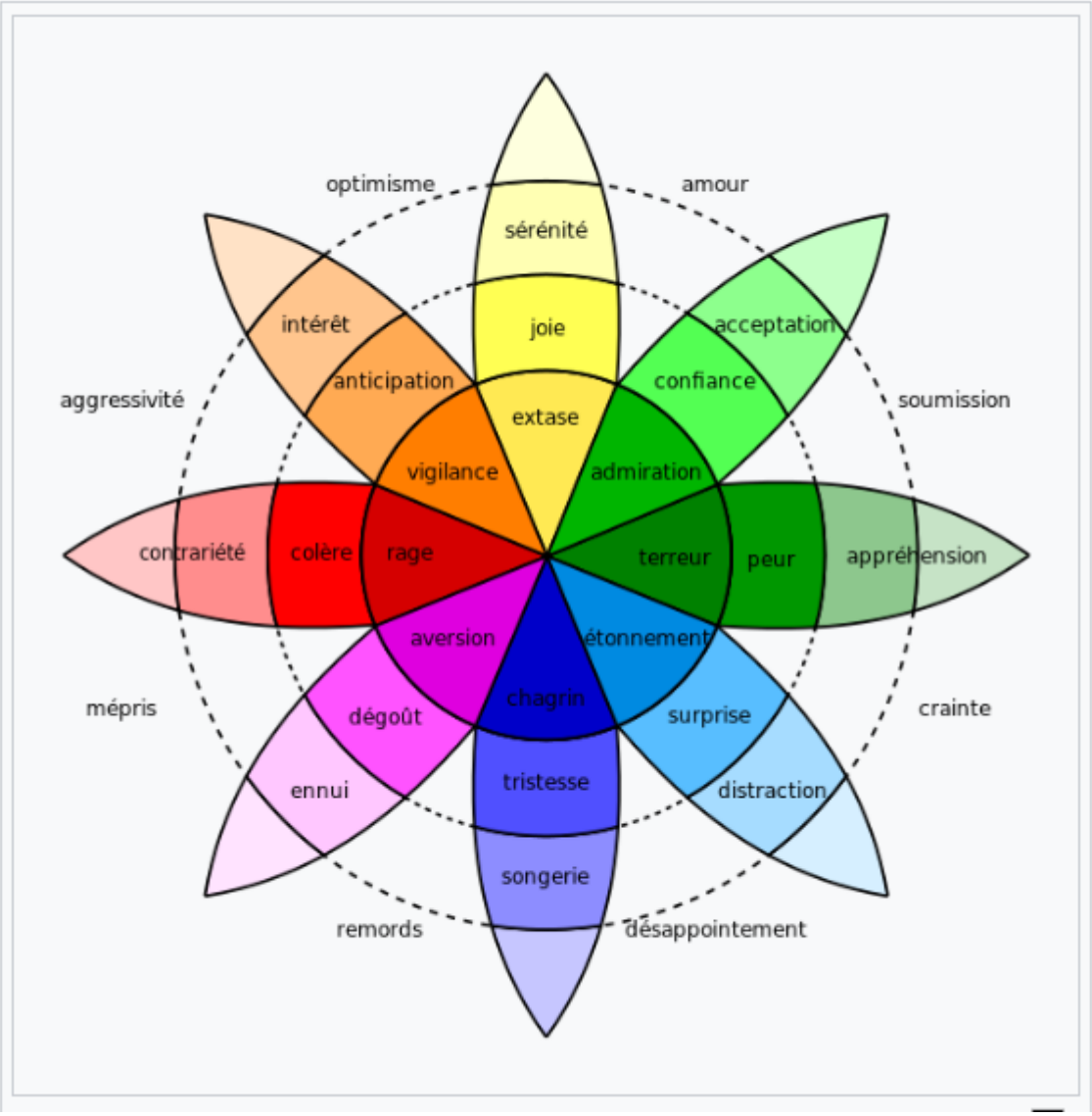
Rapport à l'émotion, et si on s'occupait de soi ?



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 5 septembre 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 5 septembre 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 5 septembre 2026