

Compte rendu

Conférence interactive – Sephora Martin

9 février 2023

Nous avons eu la chance de rencontrer Sephora Martin, formatrice, coach et médiatrice en compétences relationnelles qui a généreusement accepté de nous offrir un peu de son précieux temps pour nous parler de nos émotions, nous enseigner une nouvelle manière de les accueillir pour nous en servir au quotidien.

Nous étions environ 15 personnes à participer à cette soirée (pour la plupart, des membres de l'association).

La plupart d'entre nous avons déjà beaucoup appris à propos des émotions lors de nos cursus « Connexions familiales » et Sephora nous a donné l'occasion d'aborder les émotions avec une nouvelle perspective. Nous avons entre autres appris que toute émotion, qu'elle soit « agréable ou désagréable », présente des vertus et des conséquences négatives. A travers des petits exercices en groupe et des interactions, nous avons acquis de nouvelles connaissances sur les « mécaniques émotionnelles » et sur chacun de leurs stades et surtout, nous avons pris conscience qu'il est possible d'utiliser des stratégies pour agir à chaque stade du processus émotionnel afin de réguler nos émotions. En résumé, nous pouvons remercier chacune de nos émotions qui peut être une mine d'informations à propos de nous-même et de nos états émotionnels si l'on apprend à les observer.

La soirée s'est prolongée autour d'une verrée conviviale qui nous a donné une nouvelle occasion de nous rencontrer et d'échanger.

Pour le comité,
Caroline