



# M4 : J'AI PLUS PEUR

## Atelier pour les parents et les professionnels



Vendredi 29 septembre 2017

**Animatrices: Marie-Laure Pellegrin**, sophrologue thérapeute et formatrice en communication et relations humaines, s'intéresse au développement de l'être humain et à la relation à soi et aux autres. Ses outils préférés en accompagnement sont l'écoute et l'empathie, dans le respect et la bienveillance, ainsi que l'éclairage théorique des concepts comme les sentiments parasites, le triangle dramatique, les lois de la relation, le circuit du scénario et les messages contraignants.

Marie-Laure Pellegrin sera assistée de **Laurence Fort**, également formée par Isabelle Filliozat.

**Prix:** 150.- (pension et animation incluses).

**Il n'y a pas de pré-requis**, mais il est préférable d'avoir assisté à l'atelier M1 «Outils concrets face aux comportements difficiles» ou «Stop aux crises, je gère» (ex-masque à oxygène).

**Horaire:** de 9h (accueil 8h30) à 17h.

**Inscription:** jusqu'au mardi 19 septembre 2017 sur [www.cret-berard.ch](http://www.cret-berard.ch)

Plus d'infos sur toutes les activités en Suisse romande:  
[www.agenda-activites.ch](http://www.agenda-activites.ch)



Qu'est-ce que la peur ? Le mot peur est employé comme générique de toutes sortes de réactions émotionnelles déclenchées par un danger ou l'idée d'un danger. La peur est l'émotion du système biologique chargé d'assurer notre sécurité. Les réactions émotionnelles de peur s'étalent sur un continuum entre la surprise et la terreur. C'est ce que nous allons explorer sur cet atelier.

### Programme:

- Peur, angoisse, phobie, faire le tri
- Le système de sécurité du cerveau
- La technique du second poussin
- Anxiété et caractère introverti
- Les émotions sous les peurs
- Les 5 erreurs à ne pas commettre
- Les peurs selon les âges
- L'anxiété de la séparation
- L'anxiété sociale, l'aider à aller vers les autres
- Tics et TOCs
- Les 5 outils pour aider votre enfance à se libérer de ses angoisses.