

EMOTIOLOGIE

Accompagnement relationnel



*« Nous ne sommes
riches que de nous-
mêmes et des liens tissés
avec ceux qu'on aime !
Gardons-les bien au
chaud dans notre
cœur. »*

Ch. Savio

PRÉSENTATION



Je m'appelle Aline Varrin, j'habite à Coeuve, je suis mariée et la maman de 2 enfants de 14 et 11 ans. J'ai une formation de base d'employée de commerce, que j'exerce depuis dix ans à la Fondation Gérard Burrus, à Boncourt. Parallèlement, depuis 2015, je suis différentes formations, qui toutes ont comme élément central, les émotions. J'anime des ateliers pour parents sur la communication bienveillante tout en suivant une formation professionnelle sur 5 ans en émotiologie avec Christiane Savio à Fribourg et à Porrentruy.

Devenir maman m'a poussée à me questionner sur moi, sur l'importance de la communication et des relations avec mes enfants et mes proches.

J'ai alors eu envie (et besoin) de me former. J'ai découvert la formation que propose Christiane Savio, Emotiologue. Ce jour-là a débuté une belle et grande aventure pour moi. J'y ai découvert que tout ne s'explique pas ou ne s'apprend pas dans les livres mais dans le ressenti, dans « le prendre soin de soi ». Pas de théorie, mais des actes « pratiques » à vivre, à **ressentir**. Une opportunité pour de meilleures relations.

Aujourd'hui Emotiologue et installée à Porrentruy, à mon tour de partager et de transmettre les enseignements que j'ai reçus aux personnes désireuses d'améliorer leur relation à eux-mêmes en proposant des accompagnements individuels et en groupe.

Au plaisir de vous faire découvrir cette voix du cœur.

Grandir en cœur

Aline Varrin

PROPOSITION

Dès novembre 2022, j'ai la chance de pouvoir vous faire profiter de mes apprentissages lors de rendez-vous individuels, une fois par semaine, les vendredis (le rythme et la durée seront définis en temps voulu).

Un moment cadeau à s'offrir pour se connecter à ses ressentis corporels et émotionnels.

« Le travail en émotiologie n'est pas visible dans les performances extérieures (Yang) mais dans le changement de l'attitude intérieure (Yin). »

L'ÉMOTIOLOGIE

Introduction

L'émotiologie nous invite à découvrir nos états émotionnels, facteurs-clés d'un bel équilibre, pour s'ouvrir à une meilleure connaissance de soi.

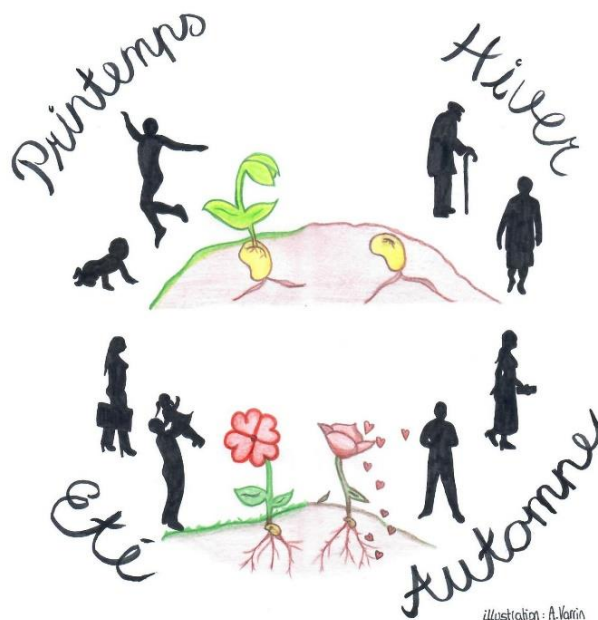
Elle offre un apprentissage de la reconnaissance et du respect des besoins, des émotions afin de choisir ce qui est vraiment bon pour soi. Cette pratique amène plus d'harmonie dans nos cœurs et dans nos vies. Une histoire de lien, de rencontre ; un rendez-vous d'amour.

« Se changer soi pour améliorer ses relations aux autres »

Les saisons de la vie

La vie d'une personne, comme d'un arbre, est faite de cycles rythmés par les saisons qui se succèdent.

A l'hiver de notre vie, certes les capacités physiques diminuent, ce qui indéniablement ralentit le rythme.



« Il y a un temps pour semer et un temps pour récolter.

Il y a un temps pour donner et un temps pour recevoir. »

L'émotiologie peut apporter son soutien, son aide pour mobiliser les ressources acquises tout au long de sa vie afin de faciliter l'acceptation de ce ralentissement et y voir ainsi une opportunité.

EN PRATIQUE

L'émotiologie n'est pas une méthode en soi, mais un accompagnement de reconnexion, un art... un art du cœur. Dès lors, il n'y a pas de séance « type ». La rencontre se déroule en fonction de ce qui se partage, se vit, par l'expression des besoins, des émotions, ... au moment présent et dans le respect de la volonté de la personne.

Par différents exercices pratiques, nous apprenons à développer une observation pour identifier nos ressentis physiques ou émotionnels. Une fois nos émotions identifiées, nous allons utiliser nos différents outils pour être de meilleurs partenaires de VIE.

« L'émotiologie ne s'explique pas, ça se vit ! » Ch. Savio

CONCLUSION

L'émotiologie peut apporter beaucoup à toute personne désireuse d'améliorer sa relation à soi et aux autres. Il n'en n'est pas autrement pour les personnes âgées vivant ou non en institution.

Je ne peux changer l'autre ni lui promettre un mieux-être, mais je peux lui offrir des conditions qui permettent le changement. C'est en observant ses comportements, en s'ouvrant à ses ressentis et à ses émotions, que le changement peut avoir lieu.

L'entrée dans l'âge vieillissant est un tremplin, qui peut faire peur. L'émotiologie peut apporter un soutien pour mobiliser les ressources en chaque personne, et offrir un espace de confiance où la priorité est de se sentir compris, accueilli, accepté dans ses difficultés.

*« Vieillir, c'est comme escalader une grande montagne :
en grimpant les forces diminuent, mais le regard est plus libre,
la vue plus large et plus sereine. » Ingmar Bergman*

