

## La relaxation

Généralement associée aux instituts de bien-être, la relaxation se présente également sous formes de méthodes thérapeutiques adaptées à des des types précis de situations.

Voici quelques-unes des méthodes qui font partie de ma pratique:

- Contrôle respiratoire (un fondamental);
- Relaxation dynamique (par le mouvement);
- Mouvements oculaires;
- Biofeedback de cohérence cardiaque (quand l'informatique vous aide à vous entraîner);
- Visualisation positive;
- Techniques de recentrage;
- Relaxation musculaire progressive (Jacobson)
- Relaxations "minute"
- Création de pauses relaxation personnalisées à pratiquer seul dans son environnement quotidien.

La plupart de ces méthodes ne nécessitent aucun équipement ni une position particulière. Elles peuvent se pratiquer dans toutes les circonstances.

- **Consultations individuelles en cabinet.**  
La première consultation est gratuite.
- **Ateliers et conférences pour groupes et associations:**  
Relaxations, communication, lectures et contes thérapeutiques, gérer le stress et les émotions, savoir écouter, comprendre la dépression, développer la motivation, faciliter l'apprentissage, apporter un soutien psychologique.
- **Interventions sur site pour les entreprises et les établissements de santé:**
  - Séances de relaxation individuelles ou collectives;
  - Interventions sur la gestion du stress, l'intelligence émotionnelle, la prévention du burn-out, la communication (prise de parole en public, écoute active, entretien).



Pierre LANDOWSKI  
157 rue Duguesclin  
69006 Lyon

Psychologue d'orientation humaniste et cognitive  
Relaxologue formé aux méthodes corporelles et cognitives

[www.psychologue-lyon.pro](http://www.psychologue-lyon.pro)  
07 64 08 15 29

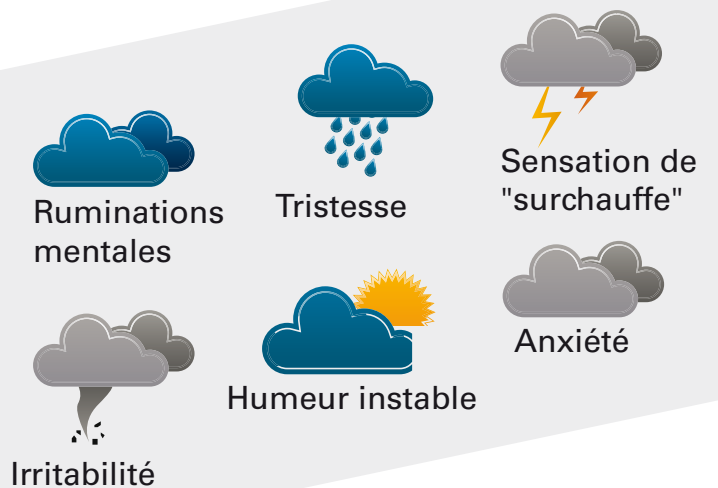
# Gérer ses émotions

*Pourquoi?  
Comment?  
Quels bénéfices ?*



## Assez des perturbations?

A quoi ressemble la météo de vos émotions? A cette succession de perturbations?



Dans cette météo-là vous pouvez apprendre à faire le beau temps, sans recourir systématiquement à la consommation de médicaments. C'est l'objectif des méthodes de gestion des émotions.

## Apprivoiser ses émotions

### Les émotions sont indispensables:

- à notre équilibre,
- à notre capacité d'action et de décision,
- à notre épanouissement.

Elles participent aussi à nos défenses psychiques et physiologiques.

### Gérer ses émotions, c'est:

- Apprendre à les observer et à les décrire (développer sa "conscience émotionnelle");
- Comprendre leurs liens avec nos pensées et notre condition physique;
- Apprendre à s'en faire des alliées (c'est l'"intelligence émotionnelle");
- Choisir comment les exprimer.

Une palette d'outils pour vous aider:

- le *focusing* pour prendre conscience;
- des techniques de relaxation pour moduler l'impact des émotions (voir le volet spécifique dans ce dépliant);
- la pleine conscience;
- la pensée positive;
- et d'autres outils encore...

## Quels bénéfices?

Savoir tirer parti de nos émotions permet une action plus efficace et nous rend moins vulnérable au stress et à l'anxiété.

### D'abord une question de confort personnel:

- Sérénité, disponibilité
- Prévention de nombreux troubles physiques et nerveux

### Dans la vie familiale ou sociale:

- Favoriser la compréhension et la communication
- Favoriser l'affirmation de soi

### Dans la vie professionnelle:

- Intervenir en public ou en réunion
- Etre à l'aise dans les entretiens
- Gérer son stress

### En situation d'apprentissage:

- Développer sa concentration
- Se préparer aux examens et aux entretiens
- Amortir les pressions et les échecs

### Dans le domaine de la santé:

- Traitement de la douleur
- Préparation aux opérations chirurgicales
- Accompagnement des traitements lourds (cardiologie, cancérologie, diabétologie, etc.)

