



Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

Gérer ses émotions et cultiver des pensées positives

La gestion des émotions est un processus crucial qui implique de prendre conscience de nos émotions, de les reconnaître, d'identifier leurs déclencheurs, de trouver les moyens appropriés de les exprimer et de les réguler. Développer ces compétences nous aide à moins être submergés par les émotions douloureuses telles que la colère, la peur ou la tristesse et à favoriser un équilibre de vie. Cultiver des pensées positives, optimistes et encourageantes est également fondamental pour notre bien-être mental et émotionnel. Promouvoir une attitude positive et résiliente nous aide à renforcer notre estime personnelle, à stimuler notre motivation, à atténuer le stress et à améliorer notre relation avec les autres. En apprenant à gérer nos émotions, nous améliorons notre aptitude à maintenir une perspective optimiste face aux défis de la vie. De même les pensées positives peuvent renforcer notre capacité à réguler nos émotions en nous donnant un cadre mental plus constructif pour interpréter les situations.

Julie DUMOULIN-CONSTANTIN

Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP
Pôle de Psychiatrie de l'Hôpital du Valais, CCPP de Sion

Mardi 16 janvier 2024 à 18h00

**A L'Avep – Rue de Lausanne 69 (restaurant Verso l'Alto)
1950 SION**

Infos et inscription

024 471 40 18 – animation@avep-vs.ch

Nous vous invitons à venir partager et échanger, avec nous, sur ce thème.

Bienvenue à tous !