



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 03)



Début le jeudi 01 octobre 2026



DURÉE : 02:30

PROFILS : Intervenante ludopédagogue

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11MA1240

Prix : **19.00 €**

## DESCRIPTION

Penser tout le temps, passer d'une pensée à une autre sans lien apparent...

Et si ce n'était pas quelque chose à corriger ?

C'est un fonctionnement que beaucoup de personnes partagent, souvent accompagné d'émotions intenses et de nombreuses associations d'idées.

Cet atelier propose un temps de déclic pour mieux comprendre ce qui se passe lorsque les pensées s'enchaînent sans pause et que les émotions prennent le relais. Les participants sont invités à mettre des mots sur leurs ressentis, à comprendre le lien entre pensées et émotions, et à prendre du recul sur leur propre fonctionnement.

À travers une approche ludique et accessible, l'atelier permet de découvrir des outils concrets pour apaiser le mental et les émotions, sans chercher à les supprimer. L'objectif est aussi d'explorer comment ce mode de pensée peut devenir une force, une source de créativité, d'intuition ou d'analyse, lorsqu'il est mieux compris et apprivoisé.



## OBJECTIFS

Identifier les émotions associées (surcharge, agitation, fatigue, anxiété, découragement...).

Apprendre à repérer et nommer ce qui se passe intérieurement

Découvrir des techniques simples pour apaiser le flot de pensées et les émotions associées

Identifier comment ce fonctionnement peut devenir une ressource, selon sa personnalité et son mode de fonctionnement.

Comprendre que ce fonctionnement mental est fréquent et partagé.

## SÉANCES

| Jour | Date       | Horaire | Durée | Lieu |
|------|------------|---------|-------|------|
| Judi | 01-10-2026 | 18:00   | 02:30 |      |