

Séminaire de formation continue

## **Il n'y a pas d'émotions négatives**

16, 23, 30 septembre et  
7 octobre 2025



## Contenu

Il n'y a pas d'émotions négatives, seulement des ressentis que nous n'avons pas appris à gérer... Malgré une réhabilitation de la sphère du ressenti ces dernières années, on entend encore souvent parler, à tort, d'émotions négatives. Or, toute la gamme des émotions a sa raison d'être, pas seulement les plus agréables. La peur, la colère, la tristesse, la honte et la culpabilité ont ainsi beaucoup à nous apporter pour peu que l'on sache les gérer.

Cette formation vise à nous réconcilier avec toutes nos émotions, en particulier celles qui sont déplaisantes, en identifiant leurs fonctions et leur utilité et en proposant des techniques de gestion inspirées des dernières recherches scientifiques. Ce faisant, elle développe les trois axes de l'intelligence émotionnelle : la connaissance, la communication et la gestion des émotions et relativise les diktats d'une certaine psychologie positive...

Remarque : cette formation est complémentaire à celle de M. Olivier Jorand, Le cerveau des émotions, à qui elle apporte des aspects applicatifs. Les deux peuvent être suivies indépendamment.

## Objectifs généraux

A la fin de la formation, les participant-e-s seront capables de :

- Distinguer les sensations, les émotions et les sentiments
- Comprendre les interactions entre les composantes physiologique (système nerveux autonome) et cognitive des émotions
- Saisir les fonctions des différentes émotions
- Maîtriser la logique émotionnelle (ou grammaire émotionnelle)
- Se réconcilier avec la tristesse, la peur (l'anxiété), la colère (le sentiment d'injustice), la honte et la culpabilité
- Utiliser les outils de communication adaptés aux ressentis : messages-je et validation émotionnelle
- Appliquer différentes techniques de gestion des émotions : la cohérence cardiaque, l'affirmation de soi, la verbalisation, la distanciation et la défusion mentale
- Connaître l'approche auto-compassionnelle et les avancées de la psychologie positive de la deuxième vague

## Déroulement

Formation alternant des développements théoriques, des analyses de situations, des exercices pratiques et des partages d'expérience.

## Format

4 demi-jours

## Dates

**16, 23, 30 septembre et 7 octobre 2025, 8h30-11h45**

Centre de formation continue de l'Université de Fribourg

## Public

Formateurs/trices, enseignant·e·s, pédagogues, andragogues, travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés, coaches, philosophes ou toute personne intéressée par la science des émotions.

Avertissement : la formation n'a aucune finalité psychothérapeutique et n'est pas destinée à soigner des vécus douloureux.

## Direction académique

**Prof. Chantal Martin Sölch**, Département de psychologie, Université de Fribourg

## Formateur

**Dr Yves-Alexandre Thalmann**, psychologue FSP, intervenant au Conseil Psychologique de l'Université de Fribourg, enseignant au secondaire supérieur et formateur d'adultes indépendant

## Frais d'inscription

CHF 550.-

## Délai d'inscription

22 août 2025

Le nombre de participant·e·s est limité à 12 personnes.

## **Inscription et organisation**

Service de la formation continue, Université de Fribourg

Rue de Rome 6, 1700 Fribourg

Tél. 026 300 73 39

E-mail: [formcont@unifr.ch](mailto:formcont@unifr.ch)

## **Inscription en ligne > [www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont)**

### **Conditions d'annulation**

Votre inscription est définitive. Pour tout désistement, nous vous prions de vous annoncer par écrit; la somme de CHF 100.- sera facturée pour couvrir les frais administratifs. En cas de désistement entre 2 et 4 semaines avant le début de la formation, la moitié du montant d'inscription sera facturée. La totalité de la finance d'inscription sera exigée si la renonciation est communiquée moins de 2 semaines avant le début de la formation.

L'abandon en cours de formation n'implique pas de remboursement. En cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions, les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation, ce qui implique alors un remboursement total de vos frais d'inscription.