



## LES EMOTIONS, NOS AMIES

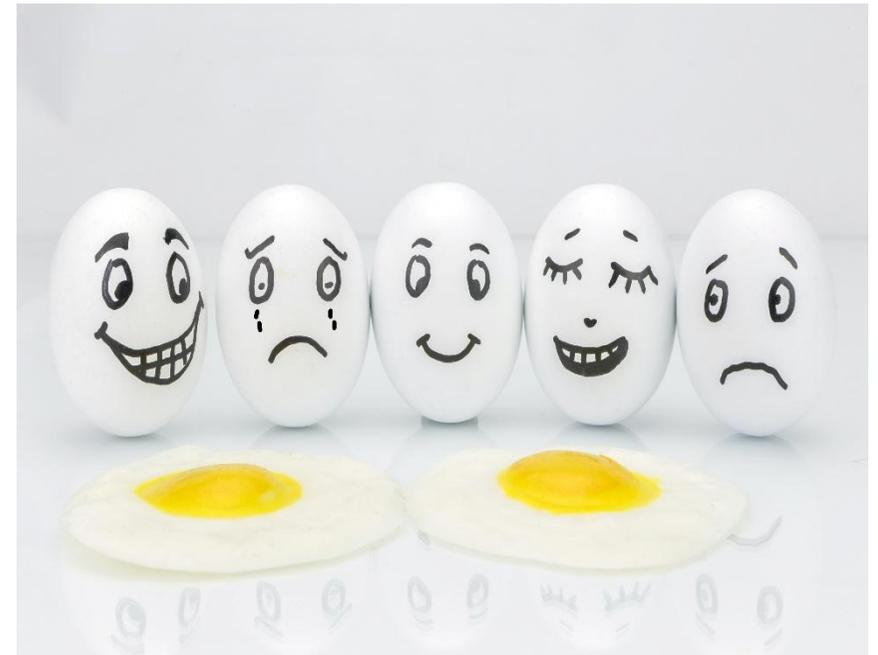
Date            lundi 1<sup>er</sup> septembre 2025  
Horaire        de 10h00 à 12h00  
Lieu            Hôtel de la Dent-du-Midi  
                  Avenue de Simplon 1  
                  1890 Saint-Maurice  
Intervenant   M. Fabien Noir, comédien consultant ekima sàrl

Dans notre société, les émotions jouissent souvent d'une mauvaise réputation. Nous avons grandi avec l'idée qu'il vaut mieux les cacher, les minimiser, ou même les ignorer. La colère, la tristesse, la peur – autant d'états émotionnels qu'on juge négatifs ou inconfortables, et qui, pour beaucoup, semblent être des obstacles plutôt que des alliés.

Pourtant, les émotions sont avant tout des signaux. Elles nous informent, nous guident et nous aident à décider. Mais si elles sont si utiles, pourquoi leur accordons-nous si peu de crédit ? Peut-être parce que, pour la majorité d'entre nous, personne ne nous a appris à les gérer.

Lors de cet atelier, nous verrons comment les identifier, les comprendre, et surtout les accueillir pour en faire de véritables amies au quotidien. Alors, prêt à faire la paix avec vos émotions ?

Prix membre :                    CH 15.-  
Prix d'association partenaire :    CH 30.-  
Prix public :                      CH 50.-



### Renseignements et inscriptions jusqu'au 25 août

**ASFM**

*Association Suisse des Fibromyalgiques*

Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

[valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch) - [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)



**Votre don en  
bonnes mains.**



**Rheumaliga Schweiz**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Legg svizzer contra il reumatismo

