

► Stress, Emotions, Santé

Influence du stress et des émotions
sur notre santé physique

JEUDI 13 MARS 2008

à 20h15

à Guilhaerand Granges

Salle AGORA

avec

Marie-Jo Dursent-Bini

Psychothérapeute, Psychosomaticienne

Conseil en Santé Holistique*

► « La fatigue aux mille visages »

"La fatigue aux mille visages"

Au cours de cette conférence Anne- Marie Filliozat abordera les divers aspects de la fatigue. Cet état subjectif a valeur de message ; en conséquence, il est utile d'apprendre à identifier le ou les processus en cause afin d'envisager les ressources nécessaires : meilleure gestion du stress et des émotions – hygiène de vie - estime de soi – prise en compte des réponses à apporter dans les dimensions physique, psychologique et existentielle

Anne-Marie Filliozat

Psychanalyste, Psychosomaticienne

JEUDI 8 OCTOBRE 2009

à 20h15

à Guilhaerand Granges

Salle AGORA

222, avenue Georges Clémenceau

► **Stress et Santé, quelle influence ?**

Le stress, c'est la vie... Mais bon nombre de personnes présentant des troubles de stress, d'anxiété, de dépression, ressentent des émotions négatives qui échappent à leur contrôle jouant un rôle important dans le maintien de leur souffrance psychologique influençant leur processus de santé.

Jeudi 20 mai 2010 à 20h15

Salle du Bicentenaire – Place du 14 juillet

MOLLANS sur OUEZE (Drôme)

Agnès Gaillot

Infirmière, Conseil en Santé Holistique*

Nelly Hatton Kummer

Conseil en Santé Holistique*, Réflexologue plantaire

Catherine Thorens-Bini

Coach/Thérapeute, Formatrice en Communication et Ressources Humaines

► **Mardi 10 mai 2011 à 20H15**

Stress, Emotions et Santé... Quelle influence ?

à Saint Fortunat sur Eyrieux (07360)

Une conférence à 4 voix, co-animée par :

Agnès Gaillot

Infirmière, Conseil en Santé Holistique

Nelly Hatton Kummer

Réflexologue plantaire, Conseil en Santé Holistique

Mireille Labastida

Infirmière IDE, Conseil en Santé Holistique

Catherine Thorens-Bini

Coach/Thérapeute, Formatrice Conseil en Communication et Santé Holistique

► **MARDI 29 NOVEMBRE 2011 à 20H15**

La frustration... ça a du bon...

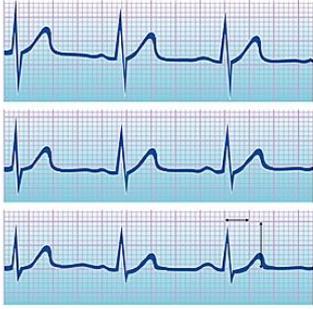
Savoir dire oui, mais aussi savoir dire non...

Aider à grandir, à protéger sans surprotéger, savoir poser un cadre, équiper nos enfants, nos élèves pour franchir les obstacles, c'est les stimuler à développer leur sentiment d'efficacité personnelle... C'est les accompagner, c'est les aider à s'affirmer dans une autorité responsable. Il nous appartient donc de les guider.

**Une conférence-débat qui s'adresse aux parents,
grands parents, enseignants, et à toute personne intéressée...
Ce temps de conférence sera suivi d'un temps d'interactions et de
questions/réponses dans la convivialité et le respect de chacun.**

Catherine Thorens-Bini

Coach/Thérapeute, Formatrice Conseil en Communication et Santé Holistique



► **Jeudi 16 février 2017 à 20h30**

Stress Emotions et Santé

Quelle influence ?

Comprendre l'importance du stress dans le déclenchement de la maladie, de nos croyances sur la santé, de la nécessité de prendre en compte nos émotions, notre communication, notre hygiène de vie...

Une conférence pour nous sensibiliser et échanger ensemble sur un thème qui nous concerne

Salle AGORA

222, avenue Georges Clémenceau 07500 – Guilhaumand-Granges

Une conférence co-animée par

Emmanuelle Hely

Psychosomaticienne, Conseil en Santé Holistique

et

Catherine Thorens-Bini

Coach/Thérapeute, Conseil en Santé Holistique

► **CONFÉRENCE POUR L'UNIVERSITÉ POPULAIRE DE VALENCE**

MARDI 16 NOVEMBRE 2010 à 20H15

« POUR UNE EDUCATION NOUVELLE A LA SANTE »

De quels moyens disposons-nous pour nous approcher de cet état de bien être ou de mieux être ?

Comprendre l'importance du stress dans le déclenchement de la maladie, de nos croyances sur la santé, de la nécessité de prendre en compte nos émotions, notre communication, notre hygiène de vie...

Marie-Jo Dursent Bini, psychosomaticienne, formatrice en Conseil en santé Holistique travaille depuis plus de 30 ans dans la dimension psychosomatique.

► **Jeudi 6 avril 2017 à 20h30**

Le sommeil en 3D

Le sommeil, un besoin VITAL

Parfois... La nuit devient une aventure, le sommeil une option !

Salle AGORA

222, avenue Georges Clémenceau 07500 – Guilhaud-Granges

Marie-Jo Dursent-Bini

Psychothérapeute, Formatrice Conseil en Santé Holistique

JEUDI 16 OCTOBRE 2014 à 20h15

► Une conférence-débat

La fatigue aux multiples facettes

présentée par :

Agnès GAILLOT

Infirmière et Conseil en Santé Holistique

&

Nelly HATTON KUMMER

Formatrice et Conseil en Santé Holistique

Espace Saint-Martin

26200 MONTELIMAR

► Regarde comme je grandis bien !

Nous utiliserons un modèle simple pour repérer les étapes du développement psycho-social de l'enfant. Connaissant mieux chaque étape, nous pourrons lui fournir des réponses adaptées à ses besoins favorisant son épanouissement global, où émotions, valeurs et comportements permettront de valoriser chez l'enfant estime et confiance en soi pour aller vers l'autonomie.

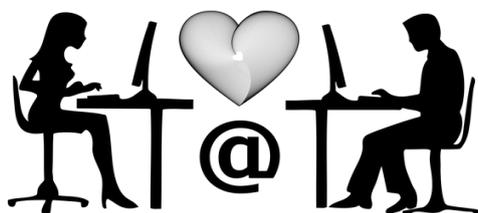
Une conférence animée par

Marie-Jo Dursent-Bini et Catherine Thorens-Bini

► **Mardi 5 Mars 2019 à 20h15**

MOI, LES ENFANTS, LE BOULOT, LES ECRANS...

QUELLE PLACE POUR MON COUPLE ?



Chacun constate que le temps passé ensemble retrace, que les complicités se font plus rares. Dans certaines familles l'après dîner est un temps sans partage, chacun son écran !

Deviendrions-nous tous "accros" ?

Cette soirée sera l'occasion d'une prise de conscience pour nous permettre de redonner sa juste place à la vie du couple

Marie Jo Dursent-Bini et Catherine Thorens-Bini
Formatrices Conseil en Communication et Santé Holistique

Salle AGORA

222, avenue Georges Clémenceau 07500 – Guilhaud-Granges

► **L'adolescence : l'émergence du papillon**

Comment mieux comprendre

cette étape du développement de l'être humain ?

*L'adolescence est une période charnière aux limites un peu floues qui suscite de nombreuses questions et appréhensions chez les parents. C'est **une étape de développement et de transformation**, une période de la vie qu'il est important d'accompagner afin qu'elle soit une source d'épanouissement.*

*Les adolescents d'aujourd'hui seront les adultes de demain, **alors, si nous changions notre regard !***

Églantine ROBIN

Infirmière scolaire et Conseil en Santé Holistique partagera son expérience dans l'accompagnement des jeunes avec un regard bienveillant sur cette période de transformation



► 4 avril 2019

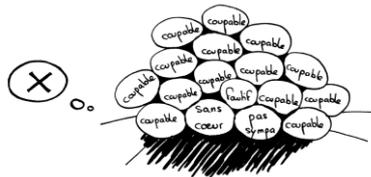
**Papa stressé, maman épuisée
Prévenir le burn out parental**

Le syndrome du burn-out, un état d'épuisement général, à la fois psychique, émotionnel et mental ; les «batteries sont vides» et le sujet n'est plus capable de récupérer.

Marie Jo Dursent-Bini et Catherine Thorens-Bini
Formatrices Conseil en Communication et Santé Holistique

Salle AGORA
222, avenue Georges Clémenceau
07500 – Guilherand-Granges

► Jeudi 4 avril 2019 à 20h15



**"C'est de ma faute... Si j'avais su... J'aurais du..."
Au diable la culpabilité !**

Ce sentiment de culpabilité ... Comment s'en libérer ?

Marie Jo Dursent-Bini et Catherine Thorens-Bini
Formatrices Conseil en Communication et Santé Holistique

Mardi 8 octobre 2019 à 20h15
Salle AGORA

222, avenue Georges Clémenceau 07500 – Guilherand-Granges

► CONFERENCE DEBAT



Médiathèque
Rhône Crussol
Guilherand-Granges

JEU 20 FÉVRIER → 20h

**CONFÉRENCE
DÉBAT**

LA GESTION DU STRESS
ET DES ÉMOTIONS PAR
LA COHÉRENCE CARDIAQUE

co-animée par
EMMANUELLE HELY et
DOMINIQUE JULIEN BRUNEL
praticiennes
en Cohérence Cardiaque
de l'association SAMASA

ENTRÉE LIBRE dans la limite
des places disponibles

SA MA
Médiathèque
Rhône Crussol

Médiathèque de Guilherand-Granges
90 rue Christophe Colomb - 04 75 44 03 33
<https://mediatheques.rhone-crussol.fr>

Rhône Crussol

► Le confinement,

**Des hauts et des bas... un bric à brac d'émotions...
quelques pistes pour cultiver l'espoir**

Catherine Thorens-Bini

Coach/Thérapeute, Conseil en Santé Holistique

La MJC vous invite

CONFÉRENCE VIDÉO

Le confinement, des hauts et des bas, un bric à brac d'émotions

Quelques pistes pour cultiver l'espoir

Animée par Catherine THORENS-BINI
Psychopédagogue/coach/thérapeute

24 Novembre 2020 • 19 H 00
SUR LE SITE INTERNET DE LA MJC

GUILHERAND-GRANGES

La gestion des émotions en temps de confinement

Vendredi 20 novembre, à la MJC, avait lieu la captation vidéo d'une conférence animée par Catherine Thorens Bini.

À la demande de certains adhérents, l'équipe d'animation a décidé de proposer un film susceptible d'aider chacun à vivre au mieux cette période si particulière. « Notre vocation est de rester au plus près des gens de ce territoire, explique Marina Drapper, animatrice coordinatrice, de leur apporter un soutien et des outils pour affronter cette crise. »

Rendez-vous a été pris avec la thérapeute qui a préparé une intervention de 40 minutes illustrée d'une présentation PowerPoint. Deux membres du club photo de la MJC ont filmé la conférence qui sera disponible dès mardi 24 novem-

bre à 19 heures sur le site et y restera plusieurs semaines.

Accepter toutes ses émotions

« Les émotions sont notre guide, notre boussole, elles sont essentielles à notre équilibre. » C'est ainsi que Catherine Thorens Bini démarre son exposé. Utilisant délibérément le « je » afin que chaque spectateur puisse s'identifier aux sentiments exprimés, elle nous explique qu'il serait vain de nier nos émotions. La peur, la colère, la tristesse mais aussi la joie qui émaillent notre vécu depuis maintenant des mois, dans une sorte de bric-à-brac en haut et bas. Le challenge revient à accepter l'alternance chaotique de ces émotions, à ne pas culpabiliser lorsqu'elles sont né-

gatives, et à s'appuyer sur celles qui sont positives. « Il est essentiel de garder confiance, de se redresser, de nourrir les trois dimensions de l'être humain : physique, psychologique, existentiel. Car les trois sont liées et on sait aujourd'hui combien un excédent de stress peut impacter la santé. »

Des outils pour mieux les gérer

Pour mieux supporter ces temps d'incertitude, ne pas sombrer dans la déprime, Catherine Thorens Bini donne des pistes pratiques qui vont de « déguster deux carrés de chocolat » à « marcher chaque jour » ou « revoir un vieux film qu'on a aimé ».

Et de conclure sur une citation du philosophe Edgar Morin : « Il faut supporter toniquement



Catherine Thorens Bini est psychopédagogue et coach à Guilherand-Granges. Photo Le DL/Dominique PERRIN

l'incertitude. L'incertitude contient en elle le danger et aussi l'espoir. Comprendre, ce n'est pas tout comprendre, c'est aussi reconnaître qu'il y a de l'incompré-

hensible».

Conférence à voir sur le site de la MJC : <https://mjcguilherandgranges.wixsite.com/mjc07500>

autres p
parcou
objets
gogiel
journé