

E = Motion²

Cinq jours pour apprendre à lire tes émotions comme des mouvements — pas comme des problèmes à régler. La psychologie chinoise — Xin Li, la médecine du Cœur — appliquée à ce que tu vis réellement.

Tu as probablement déjà entendu qu'il faudrait « gérer » tes émotions. Ce stage part du constat inverse : **une émotion n'est pas un dysfonctionnement, c'est un mouvement physiologique qui porte une information**. La colère mobilise, la peur protège, la tristesse permet de lâcher ce qui est fini. Le problème n'est jamais l'émotion — c'est ce qui se passe quand son mouvement se bloque, s'inverse ou tourne en boucle.

Pendant cinq jours, tu apprends la grille de lecture que la médecine chinoise pose sur la vie émotionnelle : les cinq mouvements (Wu Xing), l'organe et la fonction de chaque émotion, les émotions composites, et surtout **la mécanique des cercles** — comment un mouvement émotionnel en entraîne un autre, en cercle vertueux ou en cercle vicieux. Tu repars avec une lecture, pas une méthode de contrôle.

UN STAGE EN PLEIN AIR

Le stage se déroule dehors. Ce n'est pas un décor : c'est un choix pédagogique. Tu peux circuler, t'éloigner, revenir — les exercices sont proposés, jamais imposés. L'engagement se module à ton rythme, et c'est précisément ce qui permet de travailler des matières émotionnelles sans forçage. Une salle est à disposition en repli si la météo l'exige.

L'ARCHITECTURE DU STAGE

JOUR 1 · MARDI

Poser la grille

Le paradigme, les cinq mouvements, la physiologie émotionnelle — et la colère.

10h — 18h

JOUR 2 · MERCREDI

Joie & tristesse

La conscience dans la vision taoïste, les deuils, les changements, la compassion.

9h — 17h30

JOUR 3 · JEUDI

Peur & réflexion

La survie, les traumas, le libre arbitre, les émotions composites.

9h — 17h30

JOUR 4 · VENDREDI

La mécanique

Les cercles vertueux émotionnels et les bénéfices corps-esprit.

9h — 17h30

JOUR 5 · SAMEDI

Rompre & repartir

Les cercles vicieux, comment les rompre — et la clôture.

9h — 16h

L'objectif n'est pas que tu contrôles tes émotions.

C'est que tu comprennes ce qu'elles font — pour qu'elles n'aient plus à le faire contre toi.

Poser la grille — puis traverser la joie et la tristesse

COMPRENDRE

1

La vision de la psychologie chinoise **Jour 1**

Xin Li, la médecine du Cœur : un cadre où corps et psychisme ne sont pas séparés. Chaque émotion est un mouvement du Qi, rattaché à un organe et à une fonction. Il n'y a ni bonne ni mauvaise émotion par essence — des manières de les vivre qui les rendent fécondes ou destructrices.

2

Wu Xing — les cinq mouvements émotionnels **Jour 1**

La grille complète : colère, joie, réflexion, tristesse, peur — cinq mouvements physiologiques, cinq directions, cinq fonctions. Pas un catalogue à mémoriser : une grammaire de cohérence que tu vérifieras sur ta propre expérience toute la semaine.

3

La colère — besoins et valeurs **Jour 1**

Le mouvement du Bois : la force qui pousse, affirme et défend. Ce que ta colère protège — un besoin, une limite, une valeur — et ce qui se passe quand elle est étouffée, retournée contre soi ou débordante.

4

La joie et la conscience dans la vision taoïste **Jour 2**

Le mouvement du Feu : la joie comme ouverture et présence — pas comme injonction au bonheur. Le rôle du Cœur et du Shen, et ce qui distingue la joie qui nourrit de l'excitation qui disperse.

5

La tristesse, les deuils et les changements **Jour 2**

Le mouvement du Métal : lâcher ce qui est fini pour faire de la place à ce qui vient. Les deuils — pas seulement les morts : les fins de cycle, les renoncements, les mues. Et le passage de la sympathie à la compassion : accompagner sans se noyer.

LE RYTHME DES JOURNÉES

Chaque journée s'ouvre par un cercle et un débrief de la veille, alterne transmission, échanges et exercices en plein air — toujours facultatifs — et se referme par un temps d'ancrage. Le programme est un repère, pas un carcan : les contenus s'adaptent au groupe et à ce qui se présente.

La peur, la réflexion — et la mécanique des cercles

RELIER

6

La peur et la survie Jour 3

Le mouvement de l'Eau : la peur comme système de protection le plus archaïque. Fuite, combat, tétanie — trois réponses physiologiques, pas trois faiblesses. Et ce que deviennent ces réponses quand elles se figent : l'empreinte des traumas, abordée avec précaution et sans dramatisation.

7

La réflexion — une émotion ? Jour 3

Le mouvement de la Terre : penser, peser, ruminer. Pourquoi la médecine chinoise classe la réflexion parmi les mouvements émotionnels, ce que ça change sur le libre arbitre — et comment les émotions composites se construisent à partir des cinq mouvements de base.

8

La gestion des émotions — une illusion ? Jour 4

On déconstruit le mythe du contrôle : réprimer un mouvement ne l'annule pas, il le déplace. Ce que propose la vision chinoise à la place : reconnaître le mouvement, lui laisser sa fonction, et travailler sur le terrain qui le rend excessif ou bloqué.

9

Les cercles vertueux émotionnels Jour 4

Le cœur de la mécanique : comment un mouvement émotionnel en engendre, en tempère ou en épuise un autre selon les cycles des cinq mouvements. Repérer ses propres enchaînements — et les bénéfices corps-esprit quand le cycle circule dans le bon sens.

POURQUOI CET ORDRE

Les trois premiers jours donnent la grille et traversent les cinq mouvements un à un. Les jours 4 et 5 les relient : ce n'est pas la connaissance de chaque émotion qui change quelque chose, c'est la lecture des enchaînements — là où ta vie émotionnelle se joue réellement.

Rompre les cercles vicieux — et repartir

REPARTIR

10

Les cercles vicieux — comment les rompre ?

Le miroir du jour 4 : quand un mouvement en agresse un autre, quand une boucle s'auto-alimente — rumination qui nourrit la peur, peur qui éteint la joie. Identifier ses propres boucles, et les points d'appui concrets pour les interrompre : par le corps, par le rythme, par la lecture.

11

Débrief de semaine, cercle et clôture

Relecture du chemin parcouru, questions ouvertes, et ce que chacun emporte : une grille de lecture qui continue de travailler bien après le stage — et les ressources pour continuer à apprendre sans dépendre de personne.

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates — du mardi 18 au samedi 22 mai 2027. Arrivée possible dès le lundi 17 mai (lundi de Pentecôte, férié) ; retour le dimanche. **4 jours de congé suffisent** pour 5 jours de stage.

Format — 5 jours en présentiel et en plein air (salle à disposition en repli), groupe restreint, aucun prérequis.

Lieu — à proximité de Saou et Crest, Drôme (26) — lieu exact communiqué à la confirmation.

Repas & hébergement — pique-nique sur place à midi, repas à la charge des participants. Hébergement non inclus : gîtes, chambres d'hôtes et campings à proximité.

Tarifs — normal 500 € · couple 750 € · solidaire 250 € (sur demande) · soutien 750 € (pour contribuer à une place solidaire).

Inscriptions — sur aurelieverdon.com · questions : aurelieverdon.com@gmail.com