

Le but de cet exercice est de diminuer votre stress par rapport à lundi, ce qui peut contribuer à atténuer votre blues du dimanche soir. Certaines personnes peuvent éprouver ce blues, car elles anticipent le lundi. Elles imaginent des scénarios catastrophiques pour le lundi et commencent à stresser dès le dimanche soir. Bien qu'elles ne sachent pas si ces scénarios se réaliseront réellement, cela ne les empêche pas de les anticiper.

Il s'agit donc de faire 13 dessins du lundi à venir en 30 minutes. Une fois que le lundi est passé vous pourrez regarder ces dessins et constater à quel point ils correspondent à la réalité. Lors de la deuxième séance, vous dessinerez ce qui s'est réellement passé. Cela vous permettra de réaliser que ce que vous anticipez n'est pas forcément réel. Pendant cette deuxième séance, si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter d'autres dessins en fonction des nouvelles situations que vous anticipez. Nous vous proposons 2 séances mais si vous en ressentez le besoin, vous pouvez en avoir d'avantage ou continuer à faire l'exercice vous-même jusqu'à ce que vous n'ayez plus de situations à anticiper.

Durée : 2 séances chacune 2H30, Atelier de groupe, Nombre de personne maximum : 10,
Tarif : 40 euros/personne