

Cerveau et émotions : Comprendre les émotions pour mieux les réguler

Conférence

Bd de la Pointe-des-Nègres Bâtiment 1 de l'INSPE (ex-IUFM) CS 40529
97206 Fort-de-France Cedex

GPS : Bd de la Pointe-des-Nègres Bâtiment 1 de l'INSPE (ex-IUFM) CS 40529 97206 Fort-de-France Cedex

Le 18 mars 2026 | 14h - 16h

Les émotions occupent une place essentielle dans notre quotidien : elles influencent nos choix, nos relations sociales et notre bien-être global. Le cerveau et le système nerveux jouent un rôle central dans leur régulation. Cette conférence participative proposera de mieux comprendre le lien entre le cerveau et les émotions, leur rôle et leur fonctionnement, tout en explorant des exercices concrets pour apprendre à mieux les réguler, notamment à travers des pratiques corporelles de bien-être. Mieux connaître ses émotions et ses besoins permet d'agir sur le bien-être de tous. Cette conférence propose de faire le lien entre cerveau et émotions, mieux les cerner et découvrir des ressources pour apprendre à les réguler.

Orateur(s)

Malika BOUQUETY, Réseau CANOPE