

Ecrit par le 22 juillet 2024

Rapport à l'émotion, et si on s'occupait de soi ?

Savez-vous qu'une émotion est un message important que notre corps nous envoie ? Interrogez [Marion Nussbaumer](#), consultante en relation d'aide et de management. Certaines personnes essaient de les repousser, d'autres essaient de les transformer grâce à la « pensée positive », d'autres encore cherchent à rester « zen »... Toutes ces stratégies les mettent en échec, et le constat est toujours le même : l'émotion finit par revenir, souvent avec plus d'intensité. Pourquoi ? Parce que ces stratégies coupent la personne de l'information que l'émotion essaie de lui transmettre.

Et vous : quel est votre rapport avec vos émotions ?

Derrière chaque émotion se trouve un besoin auquel nous devons répondre. Si nous ne prenons pas le temps d'écouter l'émotion, de comprendre le besoin qu'elle traduit, nous allons adopter des comportements mal adaptés (agressivité, repli sur soi, addiction, « crise » de colère...).

Le prisme de lecture ?

«Qu'est-ce que je ressens, et qu'est-ce que cela dit de moi ? Pour développer une autre forme d'intelligence : émotionnelle. On part faire connaissance avec ses émotions, comme l'on ferait connaissance avec quelqu'un que l'on rencontre : on se met à l'écoute, on observe, on pose des questions. En pleine conscience.

Si ce sujet vous intéresse,

Marion Nussbaumer vous invite à découvrir la 2^e édition de l'atelier Feel good du mois de mai, qui sera dédiée à la JOIE, l'émotion qui nous guide vers le partage et apporte détente et bonheur.

Tapas y plumas - Ecriture & Détente

Le 7 mai 2024 à la Maison Bronzini, à Villeneuve-lès-Avignon. Faites une pause en vous amusant au travers de jeux d'écriture. Quels que soient vos talents d'écrivain avérés ou cachés, rejoignez notre petite communauté de joyeux scribes pour des moments créatifs et de partage, toujours plus surprenants à chaque date ! Toutes les informations [ici](#).

Feel good, Cultivons la joie

Le 9 mai 2024 à la péniche Althéa. Pour cette 2^e édition, Marion Nussbaumer propose d'explorer l'émotion de la joie ! Saviez-vous que nous avons la capacité de générer plus de joie dans notre quotidien, pour notre plus grand bien-être ? Apprenez à le faire en participant à cet atelier. Toutes les informations [ici](#).

Écrit par le 22 juillet 2024

Plus d'information sur Gérer sa sensibilité [ici](#). Et celles de nos enfants [ici](#). Ou encore la pratique de la pleine conscience [ici](#).

Cyber Harcèlement, Comment couper court à cette délictueuse pratique

Le harcèlement via internet (mails, réseaux sociaux...) est appelé cyberharcèlement. Il s'agit d'un délit: Acte interdit par la loi et puni d'une amende et/ou d'une peine d'emprisonnement inférieure à 10 ans. Si vous êtes victime de ce type de harcèlement, vous pouvez demander le retrait des publications à leur auteur ou au responsable du support électronique. Vous pouvez aussi faire un signalement en ligne à la police ou à la gendarmerie ou porter plainte. Ce délit est sanctionné par des peines d'amendes et/ou de prison. Les sanctions sont plus graves si la victime a moins de 15 ans.

De quoi s'agit-il ?

Le harcèlement est le fait de tenir des propos ou d'avoir des comportements répétés ayant pour but ou effet une dégradation des conditions de vie de la victime. Cela se traduit par une dégradation de la santé physique ou mentale de la personne harcelée (anxiété, maux de ventre....) C'est la fréquence des propos et leur teneur insultante, obscène ou menaçante qui constitue le harcèlement. Les propos en cause peuvent être des commentaires d'internautes, des vidéos, des montages d'images, des messages sur des forums... Le harcèlement en ligne est puni que les échanges soient publics (sur un forum par exemple) ou privés (entre amis sur un réseau social). À savoir, le [harcèlement scolaire](#) fait l'objet d'une répression spécifique.

Qui est responsable ?

Les premiers responsables en cas de harcèlement en ligne sont les auteurs des propos en cause. La responsabilité des intermédiaires relève de règles spécifiques. Ces intermédiaires techniques peuvent être les hébergeurs qui stockent des contenus rédigés et réalisés par des tiers (hébergeurs d'un réseau social, d'un forum, d'un jeu en ligne, d'un blog) ou les fournisseurs d'accès offrant une simple connexion au réseau internet.

Un intermédiaire ne sera responsable que :

s'il a eu connaissance des messages publiés, et s'il n'a pas agi rapidement pour faire retirer ces messages dès qu'il en a eu connaissance.

Ecrit par le 22 juillet 2024

Demander le retrait des contenus

La victime peut agir directement auprès des intermédiaires en cas de cyberharcèlement. Cette démarche n'est pas une plainte officielle. Par exemple, auprès des responsables d'un forum ou d'un réseau social.

Les réseaux sociaux ou les hébergeurs de vidéos

permettent également de [demander le retrait de tel ou tel contenu](#) au nom du respect des personnes. Cependant, leurs conditions de retrait dépendent de leurs propres critères et non des lois françaises. Sur les forums, les messages jugés obscènes ou menaçants peuvent être signalés aux responsables. Les réseaux sociaux permettent également de bloquer une personne, c'est-à-dire d'empêcher toute mise en contact.

Vous pouvez alerter les directement les responsables des réseaux sociaux :

Signaler un comportement inapproprié sur [Twitter](#), un comportement abusif sur [Facebook](#), également sur [Instagram](#), un abus ou un problème de sécurité sur [Snapchat](#), un comportement abusif sur [TikTok](#).

Que faire en cas d'urgence ?

Si vous êtes victime de cyberharcèlement et que votre situation nécessite une intervention urgente des forces de l'ordre, vous pouvez alerter la police ou la gendarmerie.

Signaler les contenus à la police ou à la gendarmerie

Le site PHAROS: PHAROS : Plateforme d'Harmonisation, d'Analyse, de Recoupement et d'Orientation des Signalements, géré par des policiers et gendarmes spécialisés, permet de signaler les contenus illicites se trouvant sur internet. Vous pouvez faire un signalement même si vous êtes mineur.

Les réseaux sociaux ont souvent leurs propres dispositifs de signalement.

Ils évoluent en fonction des conditions générales de vente de la société-mère et non en fonction des lois françaises. Vous pouvez néanmoins [demander le retrait des contenus illégaux](#) à leur auteur ou à l'hébergeur du site. Contacter la police ou gendarmerie par messagerie instantanée

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation de cyber harcèlement,

vous pouvez contacter la police ou gendarmerie par messagerie instantanée. Une messagerie instantanée (chat) vous permet de dialoguer avec un fonctionnaire de police ou un militaire de la gendarmerie. À tout moment, l'historique de discussion pourra être effacé de votre ordinateur, téléphone portable ou tablette. [Signaler un cyber harcèlement \(harcèlement sur internet\)](#)

Sans attendre l'enquête de police ou de gendarmerie,

la victime peut collecter elle-même les preuves de son harcèlement notamment par le biais de captures d'écran. Il est possible de faire appel à un commissaire de justice (anciennement huissier de justice et commissaire-priseur judiciaire) pour réaliser ces captures. Ces pièces pourront être utilisées lors du procès.

Ecrit par le 22 juillet 2024

Où s'adresser ?

[Commissaire de justice \(anciennement huissier de justice et commissaire-priseur judiciaire\)](#). La victime peut [porter plainte](#) contre le ou les auteurs du harcèlement. Un mineur peut se rendre seul au commissariat ou à la gendarmerie et [signaler les faits](#). Mais il ne peut pas se [constituer partie civile](#) lui-même en vue de demander des dommages et intérêts, ses parents doivent le faire en son nom. Si la victime ne connaît pas les véritables identités du ou des auteurs, elle peut porter plainte contre X. Les intermédiaires techniques doivent permettre à la justice d'identifier le ou les auteurs des contenus en cause.

À savoir

La plainte électronique pour harcèlement moral et sexuel à caractère discriminatoire sur internet doit être déposée devant le tribunal judiciaire de Paris, lorsque les faits ont été commis sur l'ensemble du territoire.

Les peines encourues

Si la victime a plus de 15 ans, 2 ans de prison et 30 000€ d'amende. Si la victime a moins de 15 ans, la peine maximale est portée à 3 ans de prison et 45 000€ d'amende. Textes de loi et références [ici](#). Sources [InfoDroits](#).

(Vidéo) Portes ouvertes, l'Afpa propose de réfléchir à son avenir professionnel ce jeudi 16 septembre

L'Afpa (Agence nationale pour la formation professionnelle des adultes) propose des portes ouvertes jeudi 16 septembre sur le thème : 'Réfléchir à votre projet professionnel'

Quels sont les secteurs qui recrutent ? Quels sont les métiers de demain ? Peut-on réussir sans diplôme ? Comment rebondir après un échec scolaire ? Comment suivre une formation ? Quels sont les financements possibles ? Comment utiliser son CPF (Compte Personnel de Formation) ? Vous vous interrogez sur votre avenir professionnel ? Vous avez besoin de conseils ? Vous voudriez échanger sur vos envies et aspirations ? Vous venez d'obtenir votre premier diplôme, de suivre une formation en alternance ; vous voulez entrer rapidement dans la vie active, (re)trouver un emploi, Changer de métier, Gagner en compétences, Evoluer professionnellement, ou faire valider votre expérience ?



Ecrit par le 22 juillet 2024

Ce qui se passera

Ce sera l'occasion de trouver en un même lieu des informations fiables sur la formation professionnelle ; de bénéficier d'un accompagnement personnalisé ; de découvrir nos plateaux de formation ; d'échanger avec nos formateurs et stagiaires et d'assister à des ateliers ou des conférences.

Et aussi

Formation qualifiante, professionnalisante, en alternance, certificat de qualification professionnelle ... avec les parcours diplômants ce sont plus de 400 formations proposées du niveau 3 (CAP/BEP) au niveau 6 (bac + 3 / +4) dans les secteurs du bâtiment, de l'hôtellerie-restauration, du commerce, des services à la personne. Et aussi dans les nouveaux métiers du numérique, de l'industrie du futur, de l'intelligence artificielle, de la transition énergétique et écologique, du tourisme et du territoire...

Journée Portes ouvertes. Centre Afpd d'Avignon. Inscription [ici](#). Réception de 9h à 12h. 56, avenue Emile Zola, 84 130 Le Pontet 09 72 72 39 36

MH