

Repos émotionnel

EST

Parlez-en



60 minutes

Objectif

Aider les participants à découvrir le pouvoir réparateur d'une conversation ouverte et honnête comme moyen de trouver un apaisement émotionnel. Cette séance vise à créer un environnement sécurisant pour partager pensées, sentiments et expériences, permettant aux participants de se libérer de leurs fardeaux émotionnels, de prendre du recul et de se sentir écoutés.

Matériel nécessaire

Des sièges confortables disposés en cercle pour favoriser l'ouverture
Copies imprimées du manuel Repos émotionnel
Stylos et papier ou journaux pour prendre des notes et réfléchir
Un minuteur pour gérer les tours de discussion
Facultatif : bâton de parole ou objet pour indiquer qui a la parole
Facultatif : mouchoirs pour les participants, reconnaissant la nature émotionnelle de l'exercice



Description de l'outil

Cet outil se concentre sur l'expression verbale comme voie vers le repos émotionnel. Grâce à des conversations guidées, des exercices d'écoute active et des échanges réflexifs, les participants sont encouragés à exprimer leurs émotions. Cette pratique s'appuie sur la confiance, l'empathie et le respect mutuel, aidant chacun à gérer ses émotions, à y voir plus clair et à renforcer sa résilience émotionnelle. À la fin de la séance, les participants comprendront comment s'exprimer intentionnellement dans un environnement bienveillant, dans le cadre de leurs soins personnels habituels.



Co-funded by
the European Union

Instructions

1.1 - INTRODUCTION (20 minutes)

Présenter le [manuel](#)

- Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu
- Focus sur le chapitre Repos émotionnel

Présentez l'importance d'en parler comme une pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

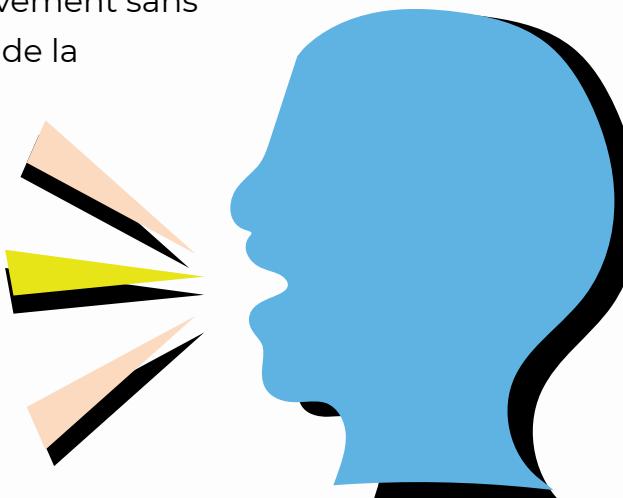
2 – Établir les règles de base

L'animateur crée un environnement sûr et respectueux en établissant des règles claires : écouter sans interrompre, éviter de juger, respecter la confidentialité et partager son expérience personnelle. Ces règles de base sont essentielles pour créer un espace où les participants se sentent en confiance pour partager.

3 – Partage en binôme ou en petits groupes

- Les participants sont divisés en paires ou en petits groupes.
- Chaque personne dispose d'un temps défini (par exemple, 5 à 7 minutes) pour parler pendant que son partenaire écoute attentivement sans offrir de conseils ou de solutions, mais seulement de la reconnaissance et de la présence.

Cette étape permet aux participants de libérer leurs pensées sans la pression d'un retour immédiat.



Repos émotionnel

EST

Instructions

Faites savoir à tout le monde qu'il est facultatif de parler. Ils ne sont pas obligés de le faire, ils disent seulement ce qui leur convient.



4 – Réflexion de groupe

Le groupe se réunit à nouveau et l'animateur invite les volontaires à partager leurs réflexions sur l'expérience, que ce soit sur ce qu'ils ont dit ou sur ce qu'ils ont ressenti en étant écoutés attentivement. Cette discussion met en évidence le soulagement émotionnel et la clarté qu'apporte une conversation ouverte.

5 – Journalisation et réflexions personnelles

Les participants prennent quelques minutes pour écrire ce qu'ils ont découvert pendant l'exercice : les émotions qui ont surgi, les schémas qu'ils ont observés ou les nouvelles perspectives qu'ils ont acquises. Cela permet d'intégrer l'expérience et d'identifier des façons d'appliquer la « discussion » au quotidien.

6 – Créer un réseau de soutien

L'animateur encourage les participants à identifier au moins une personne de leur entourage vers qui se tourner lorsqu'ils ont besoin de repos émotionnel. Il peut également suggérer la création de cercles de soutien entre pairs pour des échanges réguliers.

7 – Clôture

La séance se termine par un rappel que rechercher le repos émotionnel par la conversation est un signe de force, et non de faiblesse. Les participants sont encouragés à considérer la discussion comme une pratique régulière pour préserver leur bien-être émotionnel.



EST

Repos émotionnel

rest

Questions de réflexion

Pensez-vous pouvoir expliquer clairement ce qu'est le repos émotionnel ?

Comment le fait de parler ouvertement a-t-il affecté votre état émotionnel ?

Le simple fait d'être entendu peut être profondément apaisant.

De quelles manières pouvez-vous intégrer le fait de « parler » dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire ?

À qui dans votre vie pouvez-vous faire confiance pour vous offrir un espace sûr de repos émotionnel ?

Qu'avez-vous ressenti en écoutant sans parler ni donner de conseils ?



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(e) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.



© 2024 par Rest 7 Project. Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Site Internet du projet:
<https://rest7.eu/>

Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Numéro de projet: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.