

## Soyez réaliste à propos de vos sentiments

 60 minutes

### Objectif

*Permettre aux participants de reconnaître, d'articuler et d'accepter leurs émotions sans jugement, créant ainsi une voie vers le repos émotionnel, la conscience de soi et une communication interpersonnelle plus saine.*

## Matériel nécessaire

Des sièges confortables aménagés pour le travail individuel et les échanges en groupe

Copies imprimées du manuel Repos émotionnel

Stylos, papier et journaux

Notes autocollantes de différentes couleurs

Facultatif : petit matériel artistique (marqueurs, crayons de couleur, crayons de couleur) pour des exercices créatifs

Facultatif : musique de fond apaisante pour des moments de réflexion



## Description de l'outil

Cet outil invite les participants à un voyage immersif et interactif d'honnêteté émotionnelle. Grâce à l'expression créative, à l'ancrage sensoriel et à un partage structuré, les participants apprennent à identifier et à exprimer leurs véritables sentiments dans un espace sécurisé. Ce processus allie réflexion, mouvement et conversation, permettant aux participants d'accéder à leurs émotions à de multiples niveaux : intellectuel, physique et relationnel. À la fin de la séance, ils auront mis en pratique des stratégies pour être plus authentiques avec leurs émotions, tant en privé que dans les contextes sociaux.



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'être réaliste quant à vos sentiments en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.**

### 2 - Le mur du contrôle émotionnel (15 minutes)

**À leur arrivée, les participants reçoivent des post-its et sont invités à écrire un mot qui exprime leurs émotions du moment, sans trop réfléchir. Ces post-its sont affichés anonymement sur un grand mur ou un tableau. L'animateur les lit à voix haute (sans nommer les auteurs) afin d'illustrer la diversité émotionnelle présente dans la salle et de normaliser l'ensemble des sentiments.**

### 3 – Le langage des sentiments (10 minutes)

**Les participants reçoivent une liste de mots évoquant des émotions (comprenant des nuances allant au-delà de « joie » et « triste ») et sont invités à entourer ceux qu'ils ont ressentis la semaine précédente. Cela permet d'enrichir leur vocabulaire émotionnel et de s'exprimer plus facilement avec précision et honnêteté.**

### 4 – Cartographie corporelle de vos émotions (15 minutes)

**À l'aide d'un croquis corporel vierge, les participants indiquent les parties de leur corps où ils ressentent certaines émotions : oppression thoracique, chaleur abdominale, lourdeur des épaules. Cette étape relie la conscience émotionnelle aux sensations physiques, rendant les sentiments plus tangibles.**

## 5 – Le cercle de la vérité (20 minutes)

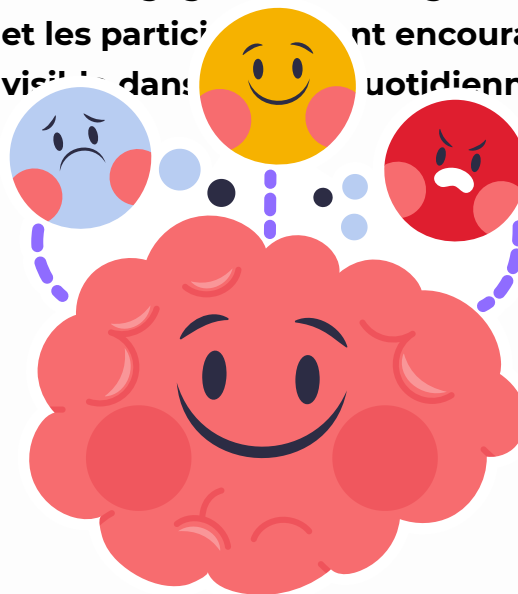
En petits groupes, les participants partagent un moment récent où ils n'ont pas été totalement honnêtes à propos de leurs sentiments (envers eux-mêmes ou envers les autres) et ce qui les a retenus. Les partenaires écoutent sans donner de conseils, se contentant de validation et de curiosité. C'est là que la pratique d'une expression sûre et honnête prend tout son sens.

## 6 – Réécrire l'instant (10 minutes)

Les participants retournent à leur journal et réécrivent la même situation comme s'ils avaient exprimé leurs sentiments avec sincérité. Ils se concentrent sur les mots qu'ils auraient choisis, le ton qu'ils auraient employé et la façon dont ils imaginent que le résultat aurait pu évoluer.

## 7 – L'engagement à emporter (5 minutes)

Chacun écrit une courte phrase d'engagement personnel sur un post-it neuf, commençant par : « Je serai honnête sur mes sentiments en... » Ces engagements sont gardés privés ou partagés volontairement, et les participants sont encouragés à les placer quelque part de visible dans leur vie quotidienne.



## Questions de réflexion

- Voici quelques questions pour faciliter la discussion et la réflexion, telles que :

Pensez-vous pouvoir expliquer clairement ce que signifie le repos émotionnel avec vos propres mots ?

- **Être authentique à propos de nos sentiments n'est pas un fardeau pour les autres, mais un cadeau d'authenticité et de connexion.**



## Comment les exercices ont-ils affecté votre compréhension de vos propres émotions ?

- Quels obstacles vous empêchent le plus d'exprimer vos sentiments de manière réaliste ?
- Qu'avez-vous ressenti en entendant les expériences émotionnelles authentiques des autres ?
- Quel petit changement pouvez-vous apporter pour pratiquer l'honnêteté émotionnelle au cours de la semaine à venir ?





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/>

**Project number: 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.