


## Passez du temps avec des personnes qui vous élèvent

 60 minutes

### Objectif

*Aider les participants à reconnaître le rôle des relations positives et affirmatives dans l'atteinte du repos émotionnel et les guider dans l'identification, l'entretien et le fait de passer plus de temps intentionnel avec des personnes qui leur donnent le sentiment d'être valorisés, soutenus et dynamisés.*

### Matériel nécessaire

Des sièges confortables (chaises, coussins ou tapis) disposés de manière à encourager une discussion ouverte

Copies imprimées du manuel Repos émotionnel

Stylos et papier ou journaux pour la réflexion

Facultatif : tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles pour cartographier les caractéristiques des personnes inspirantes

En option : rafraîchissements légers pour créer une atmosphère chaleureuse et accueillante



### Description de l'outil

Cet outil met l'accent sur l'importance de rechercher consciemment des relations sociales enrichissantes pour rétablir l'équilibre émotionnel. Les participants explorent comment certaines relations contribuent à leur bien-être, tandis que d'autres peuvent les épuiser. Grâce à une réflexion guidée, des discussions de groupe et une planification pratique, ils apprennent à créer un espace pour des interactions enrichissantes, à renforcer les liens positifs existants et à fixer des limites aux relations qui nuisent au repos émotionnel. À la fin de la séance, chaque participant aura un plan clair pour intégrer des relations plus enrichissantes dans sa vie.



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 de passer du temps avec des personnes qui vous élèvent en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.**

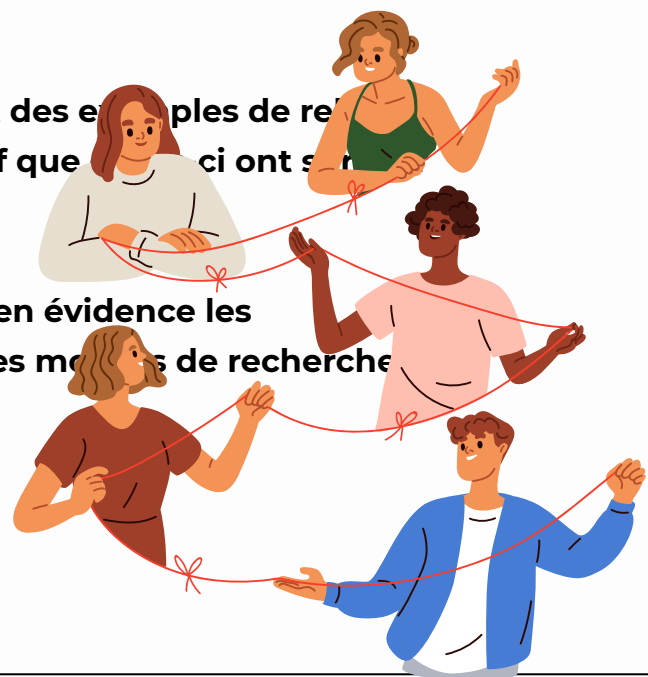
#### 2 – Identifier les relations enrichissantes

Les participants réfléchissent individuellement aux personnes qui, dans leur vie, les aident à se sentir écoutés, valorisés et encouragés. Ils sont invités à identifier les qualités spécifiques qui rendent ces relations enrichissantes, comme l'empathie, la confiance, l'humour ou les valeurs partagées.

#### 3 – Partage et discussion en groupe

En petits groupes, les participants partagent des exemples de relations enrichissantes et discutent de l'impact positif que ces relations ont sur leur bien-être émotionnel.

L'animateur guide la discussion pour mettre en évidence les caractéristiques communes, les modèles et les modèles de recherche intentionnellement ces connexions.



## 4 – Réflexion et journalisation

Les participants consignent dans un journal la fréquence à laquelle ils passent du temps avec des personnes encourageantes, les obstacles qui pourraient limiter ces interactions et les solutions possibles. Ils sont encouragés à réfléchir à la manière de réduire le temps passé dans des relations qui les épuisent constamment.

## 5 – Créer un plan de relations stimulant

Chaque participant crée un plan personnalisé pour passer plus de temps avec des personnes inspirantes. Ce plan comprend l'identification des relations clés à entretenir, des moyens d'instaurer des contacts plus fréquents ou plus significatifs, et des actions spécifiques (comme des rencontres régulières, des appels téléphoniques ou des activités partagées).

## 6 – Partage et clôture

Les participants sont invités à partager leurs projets et les enseignements tirés de la séance. L'animateur conclut en rappelant que s'entourer de personnes encourageantes est un investissement intentionnel de bien-être qui favorise le repos émotionnel et la résilience.



## Questions de réflexion

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

**Les personnes avec lesquelles vous choisissez de passer du temps influencent la personne que vous devenez.**



Comment la réflexion sur les relations enrichissantes a-t-elle affecté votre état mental et émotionnel ?

De quelles manières pouvez-vous intégrer davantage de temps avec des personnes encourageantes dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire ?

Quelles qualités appréciez-vous le plus chez les personnes qui vous élèvent ?

Quelle action pouvez-vous entreprendre cette semaine pour renforcer une relation positive dans votre vie ?





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.