

Repos mental



Atelier de journalisation



60 minutes

Objectif

Fournir aux participants un outil pratique pour faciliter le repos mental grâce à la journalisation, leur permettant de traiter leurs pensées, de réduire l'encombrement mental et d'améliorer l'autoréflexion.

Matériel nécessaire

Journaux ou cahiers (un pour chaque participant)
Stylos ou crayons
Espace calme et confortable pour écrire
Facultatif : stylos ou marqueurs de couleur pour l'expression créative



Description de l'outil

Tenir un journal est une pratique d'écriture réflexive qui favorise la clarté mentale et la libération émotionnelle. C'est un outil de relaxation mentale qui permet d'organiser ses pensées, d'exprimer ses émotions et de prendre du recul sur son quotidien.



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 mental

Présentez l'importance de la journalisation en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

2 - SÉANCE DE JOURNALISATION GUIDÉE (30 MINUTES) :

- DEMANDEZ AUX PARTICIPANTS DE COMMENCER PAR UN EXERCICE DE « VIDAGE DE CERVEAU ».
- ENCOURAGEZ-LES À ÉCRIRE LIBREMENT PENDANT 5 À 10 MINUTES SUR TOUT CE QUI LEUR PASSE PAR LA TÊTE SANS SE SOUCIER DE LA STRUCTURE OU DE LA GRAMMAIRE.
- PRÉSENTEZ UNE SÉRIE D'ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION POUR GUIDER L'ÉCRITURE :
 - QU'EST-CE QUI OCCUPE ACTUELLEMENT VOTRE ESPRIT ET QU'EN PENSEZ-VOUS ?
 - ÉCRIVEZ SUR UNE EXPÉRIENCE RÉCENTE QUI A ÉTÉ SIGNIFICATIVE OU DIFFICILE.
 - ÉNUMÉREZ TROIS CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT AUJOURD'HUI.
 - DÉCRIVEZ UN LIEU OU UNE ACTIVITÉ QUI VOUS FAIT VOUS SENTIR DÉTENDU
 - ET POURQUOI.
 - PERMETTRE AUX PARTICIPANTS DE CHOISIR LES INVITES QUI RÉSONNENT
 - AVEC EUX OU CRÉER LES LEURS.



Voir l'annexe 1 - Exemples
d'invites de journal

Instructions

3 - EXPRESSION CRÉATIVE (10 MINUTES) :

INVITEZ LES PARTICIPANTS À UTILISER DES STYLOS OU DES MARQUEURS DE COULEUR POUR ILLUSTRER LEURS SENTIMENTS, DESSINER DES SYMBOLES OU METTRE EN ÉVIDENCE DES IDÉES CLÉS DE LEURS ENTRÉES DE JOURNAL.

4 - RÉFLEXION SILENCIEUSE (10 MINUTES) :

ENCOURAGEZ LES PARTICIPANTS À RELIRE LEURS ENTRÉES DE JOURNAL EN SILENCE ET À RÉFLÉCHIR À TOUTES LES IDÉES OU TENDANCES QU'ILS REMARQUENT.

5 - PARTAGE EN GROUPE (FACULTATIF, 15 MINUTES) :

OFFREZ À CEUX QUI SE SENTENT À L'AISE L'OCCASION DE PARTAGER LEURS PENSÉES OU LEURS IDÉES AVEC LE GROUPE, FAVORISANT AINSI UN SENTIMENT DE CONNEXION ET DE SOUTIEN.



Questions de réflexion

- Comment avez-vous ressenti le fait de tenir un journal ? Avez-vous remarqué des changements dans votre humeur ou votre lucidité ?

Quelles pensées ou émotions ont surgi au cours du processus d'écriture ?

• **Sur le papier, les pensées trouvent la clarté et les émotions trouvent le repos.**

“

- Comment la tenue régulière d'un journal peut-elle contribuer à votre repos mental et à votre bien-être ?
- Quelles nouvelles perspectives ou connaissances avez-vous acquises grâce à cette expérience ?



Annexe 1 - Exemples d'invites de journal

Sujets de réflexion et d'approfondissement :

Décrivez un moment de joie récent et ce qui l'a rendu spécial.

À quels défis avez-vous été confronté cette semaine et comment les avez-vous gérés ?

Écrivez sur une personne qui vous inspire et pourquoi.

Réfléchissez à une situation qui vous a stressé. Comment pourriez-vous l'aborder différemment la prochaine fois ?

Énumérez cinq choses que vous aimez chez vous.

Incitatifs à la gratitude :

Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui et pourquoi.

Décrivez un plaisir simple que vous avez éprouvé récemment.

Qui a eu un impact positif sur votre vie récemment ? Comment pouvez-vous lui témoigner votre reconnaissance ?

Suggestions créatives :

1. Si vous pouviez aller n'importe où dans le monde, où iriez-vous et pourquoi ?

2. Imaginez que vous écrivez une lettre à votre futur moi.

3. Quels conseils ou encouragements incluriez-vous dans la lettre ?

4. Décrivez votre journée parfaite du matin à la nuit.





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.