

## Faites le point avec vous-même

 60 minutes

### Objectif

*Aider les participants à pratiquer le repos social en leur apprenant à prendre conscience de leurs émotions et de leurs besoins. Cet atelier les guidera vers l'introspection et leur montrera des moyens simples de reconnaître leurs émotions sans jugement.*

### Matériel nécessaire

- Papier et stylos
- Cartes de sentiments (ou une liste imprimée d'émotions)
- Musique de fond douce (facultatif)
- Une invite d'enregistrement guidée (écrite ou enregistrée)



### Description de l'outil

Cette séance encourage les participants à prendre le temps de réfléchir à leurs émotions. Nombreux sont ceux qui passent la journée sans se rendre compte de ce qu'ils ressentent. Cette activité les aidera à développer une habitude de conscience de soi, propice au repos émotionnel.



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 social

Présentez l'importance de faire le point avec vous-même en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

- Questions de réflexion pour lancer une discussion :
- À quelle fréquence faites-vous une pause pour remarquer ce que vous ressentez ?
- Pourquoi pensez-vous que les gens ignorent leurs émotions ?
- Quels sont les signes indiquant que vous avez besoin de repos émotionnel ?

### 1.2 - AUTO-ENREGISTREMENT GUIDÉ (15 minutes)

Donnez aux participants des cartes de sentiments ou une liste d'émotions.

Demandez-leur de choisir un mot qui décrit ce qu'ils ressentent en ce moment.

S'ils ont du mal à trouver le mot juste, ils peuvent utiliser un corps

- scanner (remarquer la tension, les niveaux d'énergie, etc.).

Laissez-les écrire quelques phrases expliquant pourquoi ils ressentent cela.



## Instructions

### 1.3 - ACTIVITÉ D'EXPRESSION DE SOI (15 minutes)

Demandez aux participants d'exprimer leurs émotions de manière créative, par exemple :

Écrire une lettre à eux-mêmes

Dessiner leurs émotions avec des couleurs ou des formes

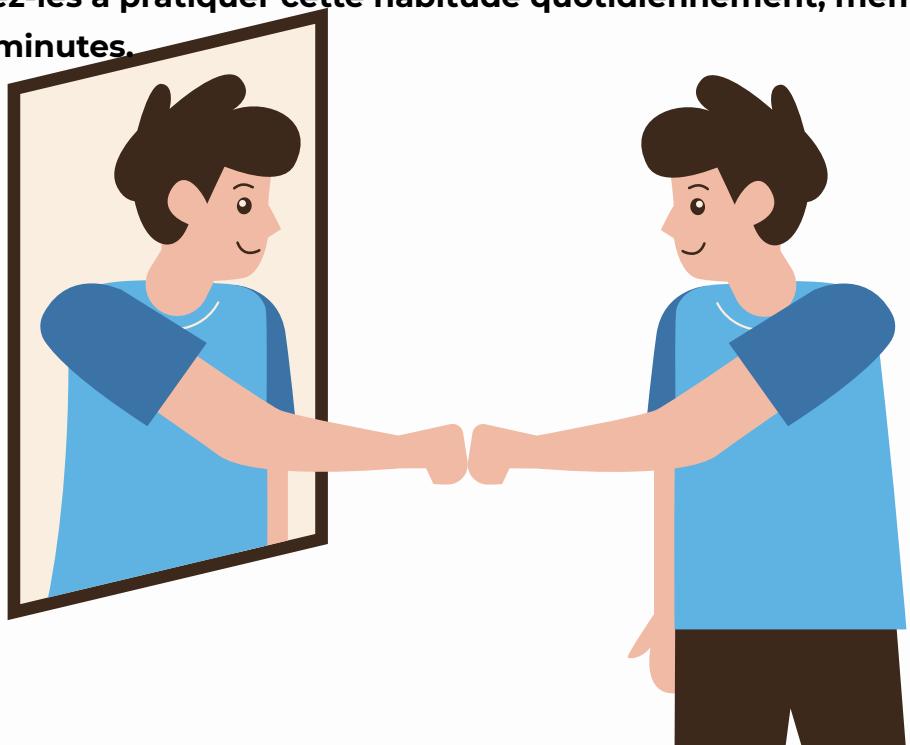
Écrire une liste de choses qui les font se sentir calmes et en sécurité

Laissez-les garder leur travail privé s'ils le préfèrent.

### 1.4 - RÉFLEXION ET CLÔTURE (10 minutes)

Demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti en faisant le point avec eux-mêmes.

Encouragez-les à pratiquer cette habitude quotidiennement, même pendant quelques minutes.



## Questions de réflexion

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

Qu'avez-vous remarqué aujourd'hui à propos de vos émotions que vous auriez pu négliger autrement ?

- **Faire le point avec vous-même crée un pont entre ce que vous ressentez et la façon dont vous guérissez.**

### **Comment le fait de nommer vos sentiments a-t-il influencé votre sentiment de clarté ou de calme ?**

- Quelles émotions ont été les plus faciles à reconnaître et lesquelles ont été les plus difficiles ?
- Comment votre corps a-t-il reflété votre état émotionnel lors de l'enregistrement ?
- Quels schémas remarquez-vous dans vos sentiments au cours de la semaine ou du mois écoulé ?



## Annexe 1

### LISTE DES ÉMOTIONS

#### Positif / Énergisant

Joyeux  
Excité  
Optimiste  
Détendu  
Reconnaissant  
Confiant  
Pacifique

#### Neutre / Mixte

Réfléchi  
Curieux  
Fatigué  
Incertain  
Calmé  
Pensif  
Contenu

#### Défi / Faible consommation d'énergie

Accablé  
Triste  
Frustré  
Solitaire  
Anxieux  
Irrité  
Stressé

- Réparateur / Rechargeant

- Soulagé
- Soutenu
- Accepté
- Inspiré
- Nourri
- Rassuré
- Sûr





**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.