

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de
possibilités

MARDI, 24 MAI 2022

Expérience-1 (en plénière)

C'est quoi, une émotion mixte ?



Exténué



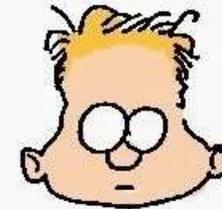
Troublé



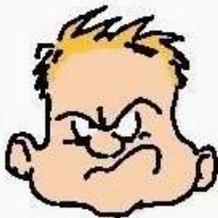
Extatique



Coupable



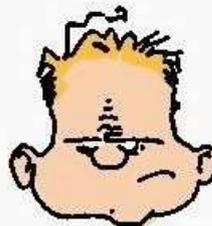
Soupçonneux



En colère



Hystérique



Frustré



Triste



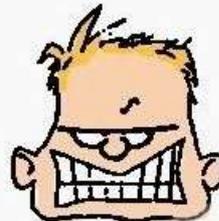
Confiant



Embarrassé



Heureux



Méchant



Dégouté



Effrayé

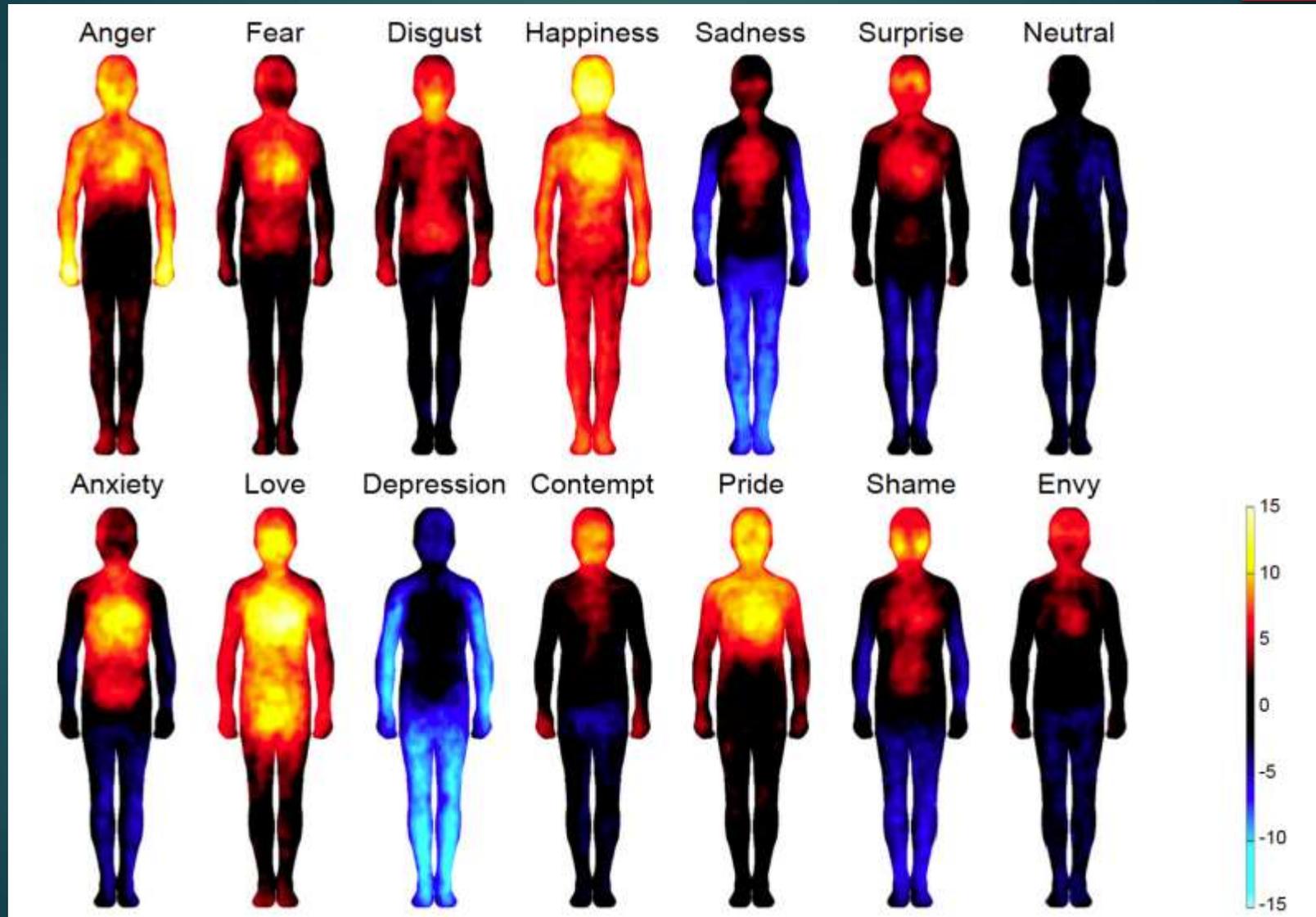
Expérience-2 (en plénière)

Tout le monde travaille le même état des émotions mixtes, p.ex. :

- ▶ Je suis exténué.
 - ▶ Je suis déçu.
 - ▶ Je me sens démuni.
 - ▶ J'ai honte.
- ▶ Choisis une situation dans laquelle tu as vécu cet état.
- ▶ Note les 2, 3 ou 4 émotions / sentiments qui sont inclus dans cet état de la manière suivante :
« Je suis fâché / triste / anxieux / heureux. »
- ▶ Ajoute un pourcentage qui représente l'ampleur de ce sentiment / émotion.



Où sont nos émotions inexprimées ?



Cercle du ressenti / démo-1

Décline le ressenti en quatre sentiments / émotions.



À voix haute : « **Je suis fâché / angoissé / triste / joyeux PARCE QUE ...** ».

Puis, laisse parler la colère / la peur / la tristesse ou la joie dans **UNE SEULE** phrase.

Expérience-3

(en dyade)

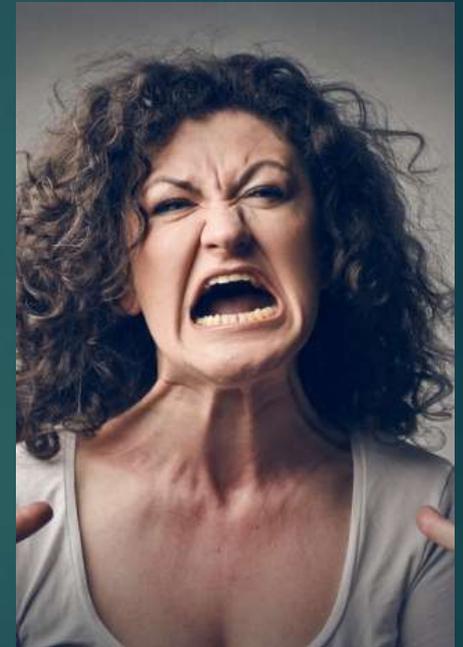
A choisi une une émotion mixte.

- ▶ Ferme tes yeux.
- ▶ Rentre dans la situation.
- ▶ Laisse monter l'émotion ou le sentiment.
- ▶ Dis : « **Je suis fâché / triste / anxieux / heureux PARCE QUE ...** »
- ▶ Sors l'émotion ou le sentiment de ton corps.
- ▶ Continue jusqu'à tu perçois un shift.
- ▶ B et C gardent un espace aimant.



Cercle du ressenti / démo-2

Décline le ressenti en quatre États de Moi.



À voix haute : « **Je suis fâché / angoissé / triste / joyeux PARCE QUE ...** ».

Laisse parler la colère / la peur / la tristesse ou la joie dans **UNE SEULE** phrase..

Cercle du ressenti / démo-3

Combinaison des deux déclinaisons



À voix haute : « **Je suis fâché / angoissé / triste / joyeux**
PARCE QUE ... » et laisse parler le sentiment / l'émotion
dans **UNE SEULE** phrase..

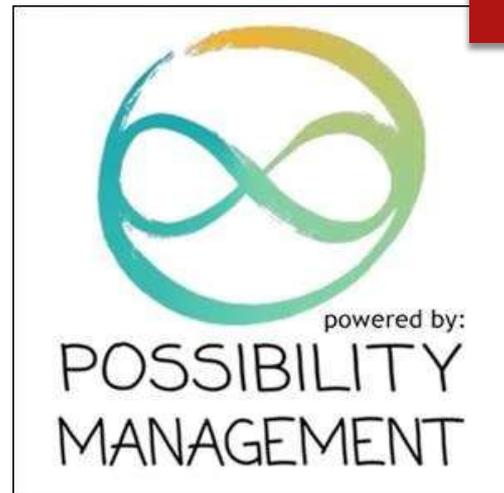
Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management** comme source.

Merci !

The logo features a stylized graphic of three interlocking shapes in green, yellow, and purple. To the left of the graphic, the text "SANTÉ MENTALE QUÉBEC" is written in a sans-serif font, with "Rive-Sud" below it. At the bottom, the tagline "Promouvoir. Soutenir. Outiller." is written in a smaller font.