

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

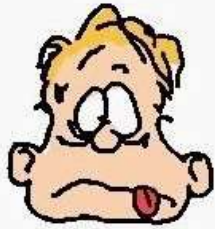


Équipe de  
possibilités

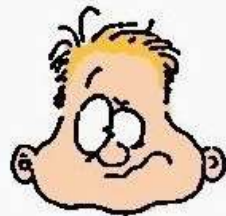
MARDI, 24 MAI 2022

# Expérience-1 (en plénière)

C'est quoi, une émotion mixte ?



Exténué



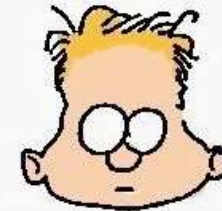
Troublé



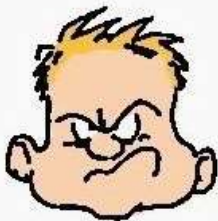
Extatique



Coupable



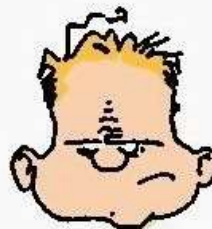
Soupçonneux



En colère



Hystérique



Frustré



Triste



Confiant



Embarrassé



Heureux



Méchant



Dégouté



Effrayé

## Expérience-2 (en plénière)

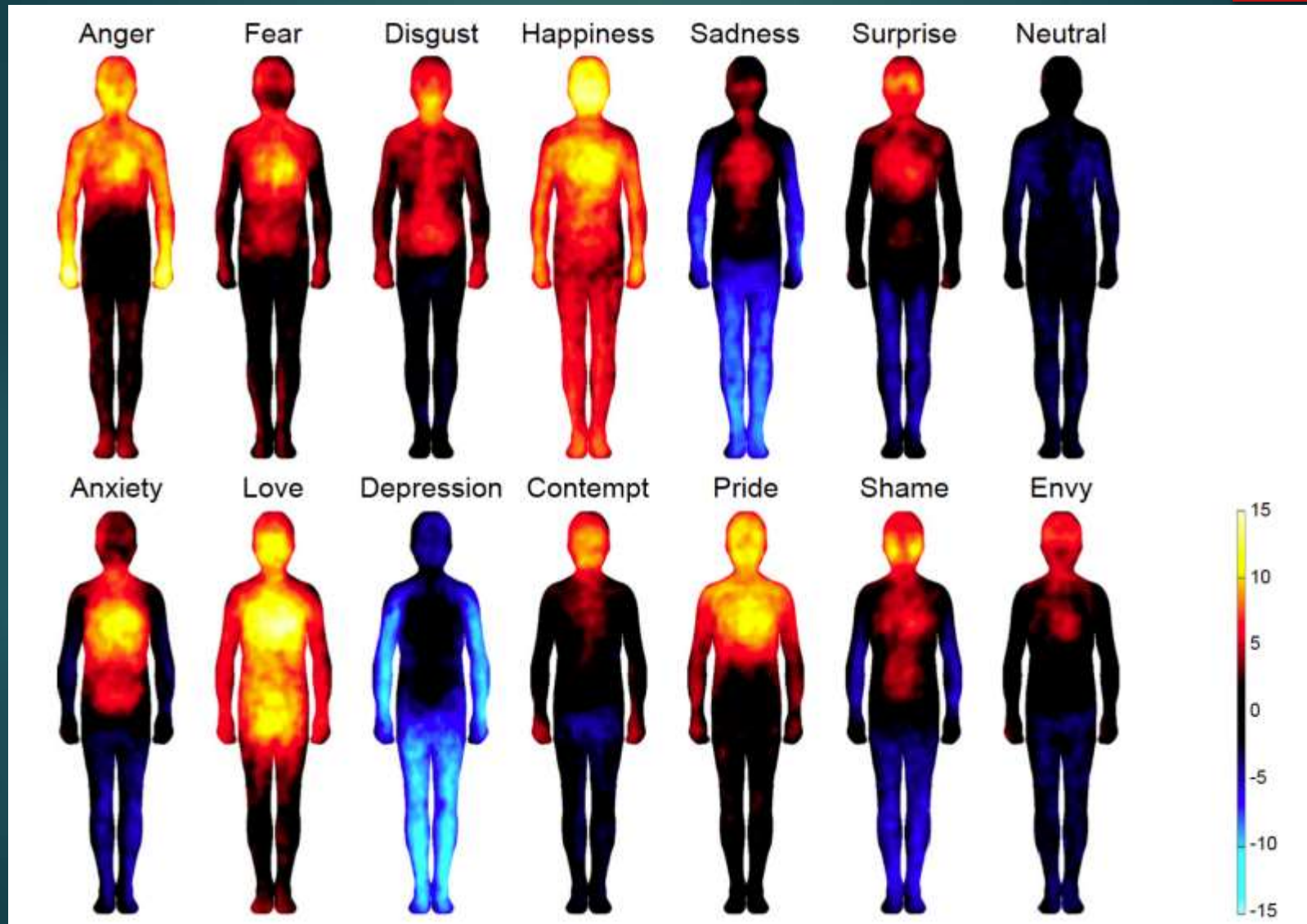
Tout le monde travaille le même état des émotions mixtes, p.ex. :

- ▶ 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.

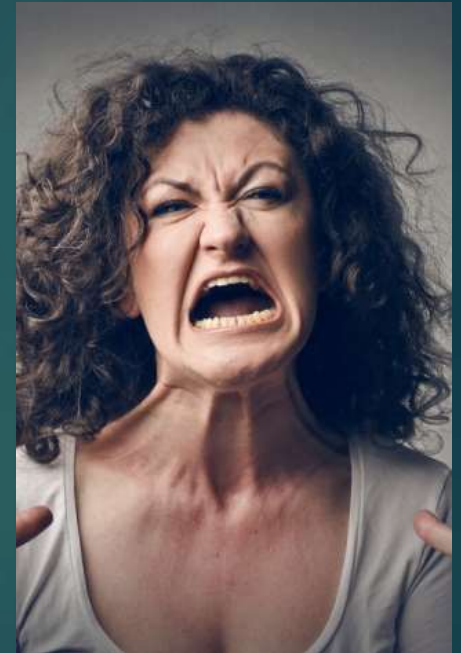
- ▶ Ferme tes yeux.
- ▶ Rentre dans la situation.
- ▶ Laisse monter l'émotion ou le sentiment.
- ▶ Dis : « **Je suis fâché / triste / anxieux / heureux PARCE QUE ...** »
- ▶ Sors l'émotion ou le sentiment de ton corps.
- ▶ Continue jusqu'à tu perçois un shift.
- ▶ B et C gardent un espace aimant.





# 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 !

