

Équipe de possibilités

MARDI

4 JANVIER 2022

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

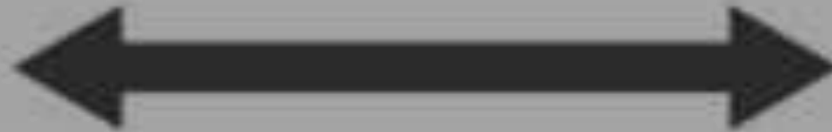


Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Exercice-1 en dyade

A et **B** se regardent silencieusement en mettant leur attention sur leurs corps émotionnels. A commence et dit :



- ▶ J'ai **peur** parce que ...
- ▶ Je suis **fâché** parce que ...
- ▶ Je suis **triste** parce que ...
- ▶ Je suis **heureux** parce que ...

Changement des rôles

Quatre sentiments et quatre émotions



joie



peur



tristesse



colère

La difference ?

La longueur !

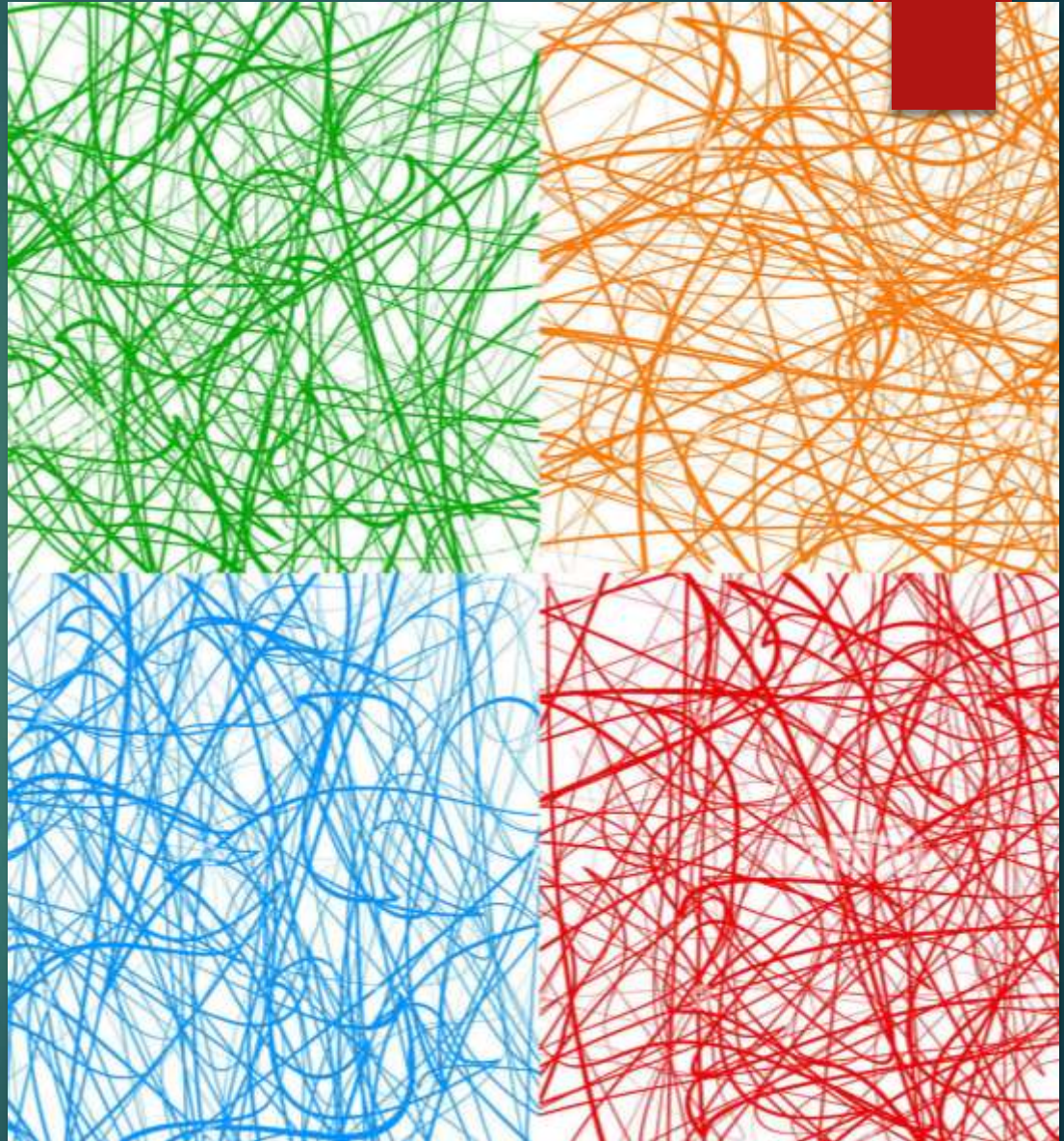
Tout ce qui reste dans notre système au-delà de trois minutes, c'est une émotion !



Exercice-2

en plénière

- ▶ Exploration des différents champs des 4 sentiments / émotions
- ▶ Exploration en différents degrés
- ▶ À partir d'environ 20 % la voix s'embarque.



Signaux physiques



Les signaux de nos sentiments / émotions, aussi en faible degrés, dans notre corps physique :

- ▶ Champs de la **colère** : vers l'extérieur, tension, voix : grognements dans le registre grave
- ▶ Champs de la **peur** : vers l'intérieur, tension, voix : gémissements, cris aigus
- ▶ Champs de la **tristesse** : vers l'intérieur, manque de tonus musculaire, voix : sanglots
- ▶ Champs de la **joie** : vers l'extérieur, relaxation, voix : rires



Exercice-3

en dyade ou triade



Choisissez une situation qui déclenche des émotions en vous.

- ▶ Accueillez chaque émotions / sentiments.
- ▶ Offrez de l'espace et du temps à votre ressenti et invitez le à montrer son ampleur.
- ▶ Au sommet, laissez parler votre corps émotionnel en disant : « Je suis **fâché** / **triste** / **anxieux** / heureux parce que ... »
- ▶ Observez qu'est-ce qui se passe quand vous recevez l'énergie et l'information de vos sentiments / émotions.



Sentiment vs. émotion

Tous nos sentiments et nos émotions sont pour **NOUS**.

- ▶ Nos **sentiments** viennent du moment présents.
- ▶ Seulement l'état de moi « adulte » peut sentir des sentiments.
- ▶ Nos sentiments demandent une action.

- ▶ Nos **émotions** viennent du passé.
- ▶ Les états de moi « enfant, parent et Gremlin » sentent des émotions.
- ▶ Nos émotions demandent d'être complétées, la guérison.

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 !

