Carrousel d'émotions

Objectifs d'apprentissage

Explorer et reconnaître les émotions, développer la conscience de soi en ce qui concerne les réactions émotionnelles personnelles, apprendre à gérer et à répondre aux émotions de manière efficace.

Participants

Pour **tous les groupes d'âge,** que ce soit en individuel ou en groupe.

Ressources et outils nécessaires

Pour l'atelier, vous avez besoin de cartes émotions ci-jointes.

Durée de l'atelier

30 minutes

Cofinancé par
l'Union européenne

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Description de l'atelier

1 Énergiseur

Présentez brièvement l'atelier et organisez une activité brise-glace rapide pour créer une atmosphère positive. Par exemple, demandez aux participant(e)s de s'aligner en fonction de leur mois d'anniversaire ou de la saison de leur anniversaire. Discutez du mois ou de la saison qui compte le plus grand nombre de personnes et des raisons qui peuvent expliquer cela.

2 Activité d'échauffement

Il s'agit d'un échauffement rapide au cours duquel les participant(e) s se déplacent dans la salle et, lorsqu'ils ou elles y sont invité(e)s, expriment l'émotion affichée sur les cartes se trouvant à proximité par des expressions faciales et un langage corporel qui correspondent. Cet exercice permet aux participant(e)s de prendre conscience de leurs émotions.

3 Activité principale

Commencez par introduire le concept d'émotion et discutez des émotions les plus courantes comme la joie, la tristesse, la colère et la sérénité.
Ensuite, utilisez les fiches émotions pour identifier et discuter rapidement de chaque émotion, en encourageant les participant(e)s à partager leurs réactions personnelles à chacune d'entre elles.
Laissez la conversation se dérouler naturellement, afin de favoriser une exploration plus approfondie des émotions et des expériences individuelles.
Expliquez brièvement les émotions en les comparant à un carrousel.

Les participant(e)s tournent autour des stations d'émotions (représentées par les cartes) et partagent une brève expérience personnelle en lien avec chaque émotion.
Présentez des situations spécifiques qui déclenchent les émotions abordées dans l'activité. Demandez aux participant(e)s comment ils ou elles réagiraient et comment ils ou elles devraient réagir.
Récapitulez les points clés abordés au cours de l'atelier. À la fin, proposez de réflechir à la manière dont nous pouvons intégrer ces idées dans notre vie quotidienne.

4 Conseils pour dynamiser votre atelier

- Utilisez des aides visuelles telles que des flashcards ou des images pour représenter les émotions ;
- Faites en sorte que les discussions soient brèves et ciblées ;
- Incitez les participant(e)s à poursuivre l'exploration de leurs émotions en dehors du cadre de l'atelier.

Cofinancé par l'Union européenne

Colère

Tristesse

Anxiété

Impuissance

Bouleversé(e)

Honte

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

Gratitude

Désarroi

Joie

Bonheur

Euphorie

Confiance

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions