

ÉMOTIONS EN SANTÉ MENTALE

Introduction



SOMMAIRE

- 1 Présentation de ce qu'est une émotion
- 2 Pathologies et émotions
- 3 Affiche atelier et fiche patient
- 4 Présentation des ateliers

EMOTION

Primaires et secondaires

Sensations intenses et de courtes durées face à un stimuli.

Se traduit par des ressentis physiques, expressions du visage, ton de la voix, postures et comportements.

Influencées par l'expérience, interprétation et vécu personnel de l'évènement.

Influence notre manière de penser, d'agir, et d'interagir.

- Physique
- cognitif
- comportement



PRIMAIRES

- PEUR
- JOIE
- DEGOUT
- TRISTESSE
- COLERE
- SURPRISE



SECONDAIRES

Emotions + complexes

=

Combinaisons d'émotions
primaires

- Culpabilité = peur + tristesse
- Amour = joie + confiance



Dépression

- humeur triste
- dévalorisation de soit-même

TCA

- manger ses émotions
- solitude
- manger du vide
- manger ses émotions

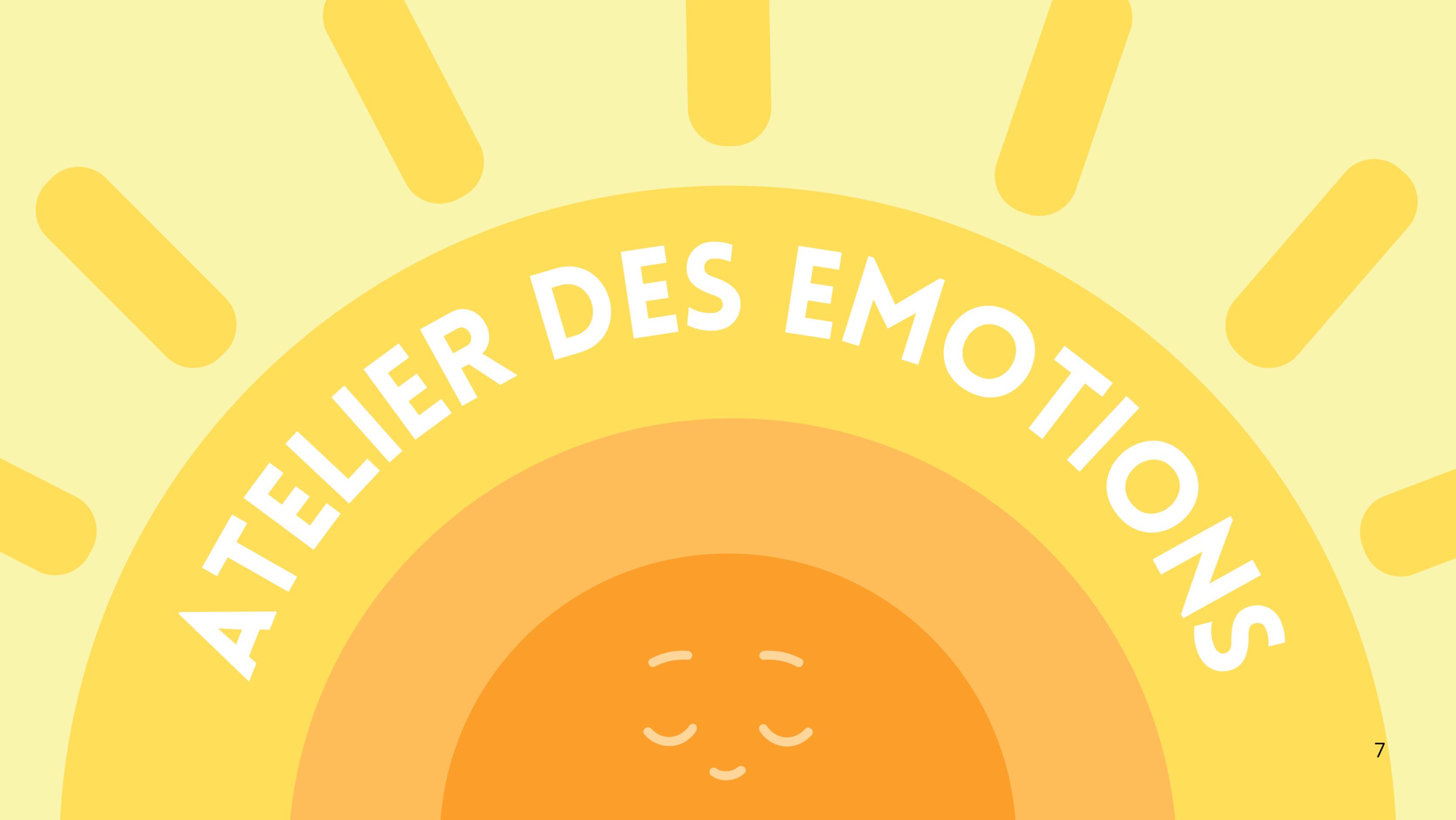
PATHOLOGIES & ÉMOTIONS

Addictions

- agressivité
- boire pour ne pas penser

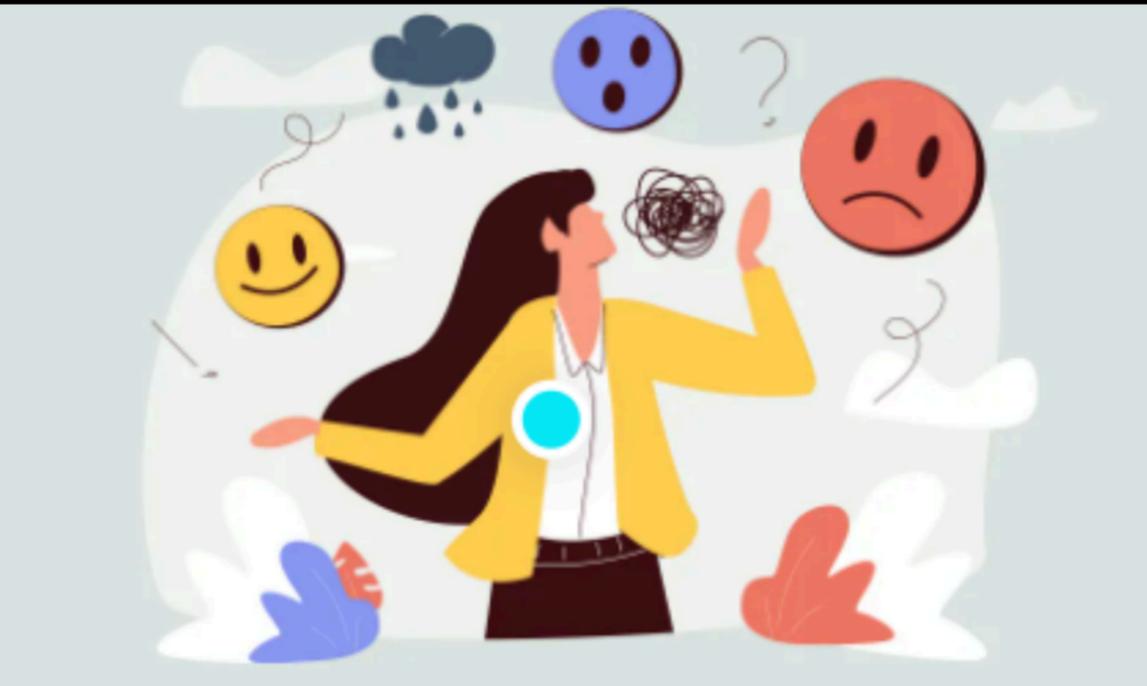
Etats limites

- impulsivité

A stylized sun with a smiling face, composed of concentric semi-circles in shades of yellow and orange. The sun has a simple face with two curved lines for eyes and a small upward-curving line for a mouth. The background is a light yellow color with several thick, rounded yellow rays radiating from the sun.

ATELIER DES EMOTIONS

**Affiche de
présentation de
l'atelier**



ATELIERS EMOTIONS

5 SÉANCES SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

IDENTIFIER, RECONNAITRE, ACCEPTER, ET CANALISER
SES ÉMOTIONS

DE 14H À 15H30 TOUS LES MARDI

PROPOSÉ PAR
DES
ERGOTHÉRAPEUTES

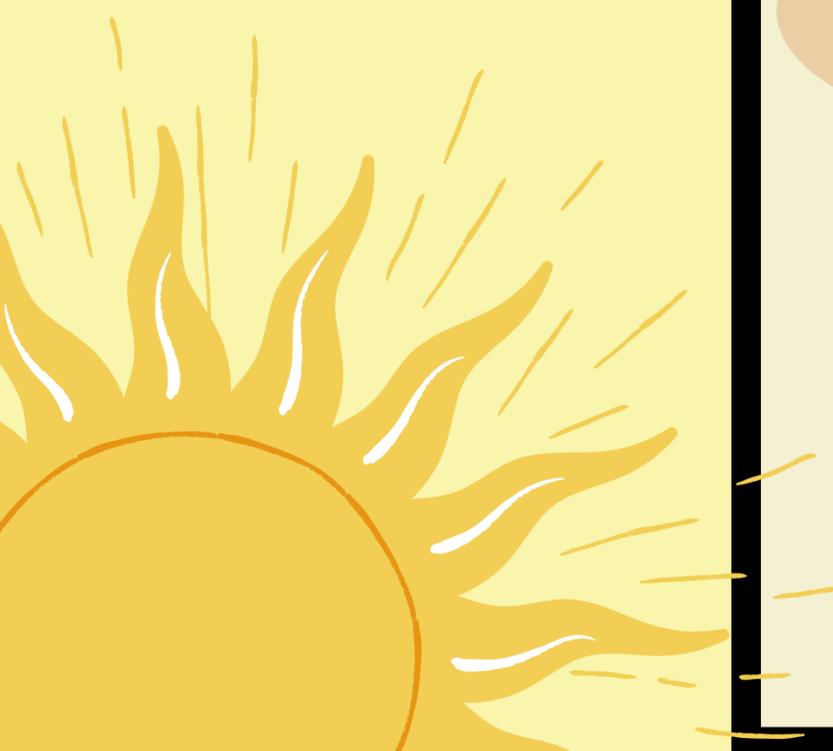
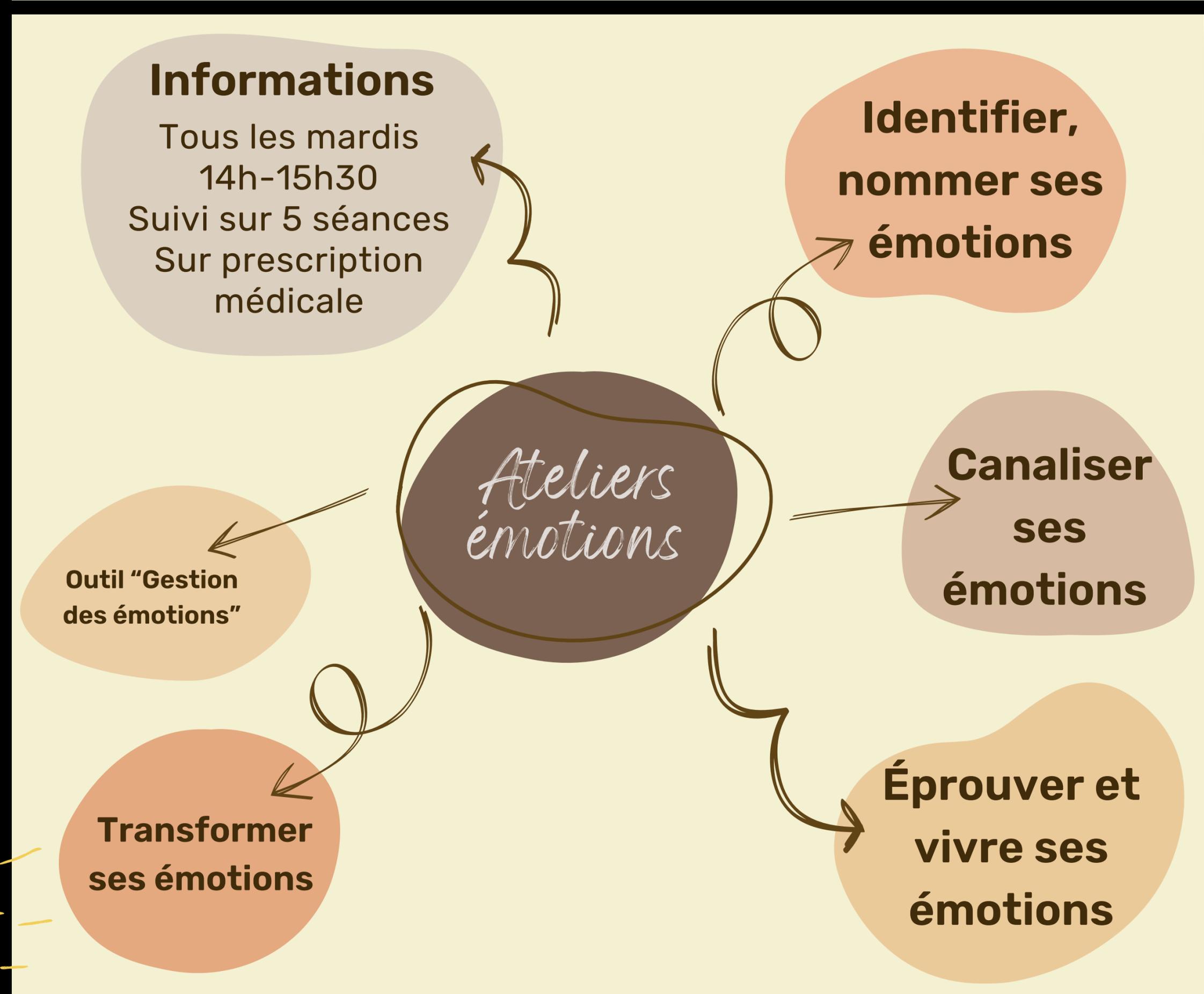


Modalités

- Pour 4/5 personnes
- Sous prescription médicale
- Par un.e ergothérapeute



Fiche patient



Séance 1 : Identifier ses émotions

Objectifs :

- Aider les participants à identifier leurs émotions actuelles.
- Introduire les émotions primaires selon Darwin et apprendre à les nommer.

Matériel :

Cartes du jeu Dixit.

Déroulement :

1. Choisir une carte représentant l'état d'esprit actuel
2. Choisir une carte pour représenter les 6 émotions de Darwin (joie, tristesse, colère, surprise, dégoût, peur)
3. Échanges sur les expériences émotionnelles.

Séance 2 : Canaliser ses émotions

Objectifs :

- Apprendre à gérer les émotions fortes (positives et négatives) pour éviter qu'elles prennent le contrôle. Expérimenter des techniques simples pour canaliser les émotions.

Matériel :

Balle anti-stress, tapis, punching-ball, argile

Déroulement :

1. Explication des effets des émotions intenses sur le corps et l'esprit.
2. Exercices de respiration.
3. Décharger les tensions.
4. Relaxation guidée.

Séance 3 : Eprouver et vivre ses émotions

Objectifs :

- Vivre pleinement ses émotions.
- Expérimenter l'acceptation des émotions.

Matériel :

- Tissu coloré, musique relaxante/romantique/agressive/nostalgique...

Déroulement :

1. Discussion libre : Importance de ressentir sans jugement.
2. Choisir un tissu pour représenter une émotion.
3. Exprimer nos émotions à partir d'une musique.
4. Discussion des prises de conscience.

Séance 4 : Transformer ses émotions

Objectifs :

- Transformer les émotions désagréables en ressources positives.
- Techniques pour donner un sens constructif.

Déroulement

1. Introduction : Les émotions comme ressources.
2. Réflexion sur une émotion vécue comme désagréable.
3. Mécanismes de transformation des émotions.
4. Affirmation positive.



Séance 5 : Outil de gestion émotionnelle

Objectifs :

- Créer un outil pratique pour la gestion des émotions.
- Utiliser les cellules du tableau pour identifier et réagir aux émotions.

Les 6 Émotions Fondamentales : Définir, Ressentir, Agir

	MA DÉFINITION	COMMENT JE LA RESENS	OUTILS
JOIE			
COLERE			
TRISTESSE			
DEGOUT			
SURPRISE			
PEUR			

CONCLUSION

- **Gestion des émotions**
- **Surmonter les émotions**
- **Dans les activités de la vie quotidienne**



Avez-vous des questions ?



MERCI pour
votre écoute !

