



ATELIER SUR LES ÉMOTIONS

DISPOSITIF THÉRAPEUTIQUE

AMANDINE THOMMERET - CHLOE PADIOLEAU - LENA TURBAN BRIAND -
INES FERRE - MAIANA AMULET GADAIL - ALEXIA GOURRAUD -
AUDELIE LEPRIEUR

SOMMAIRE



Définitions émotions

Population

Objectifs

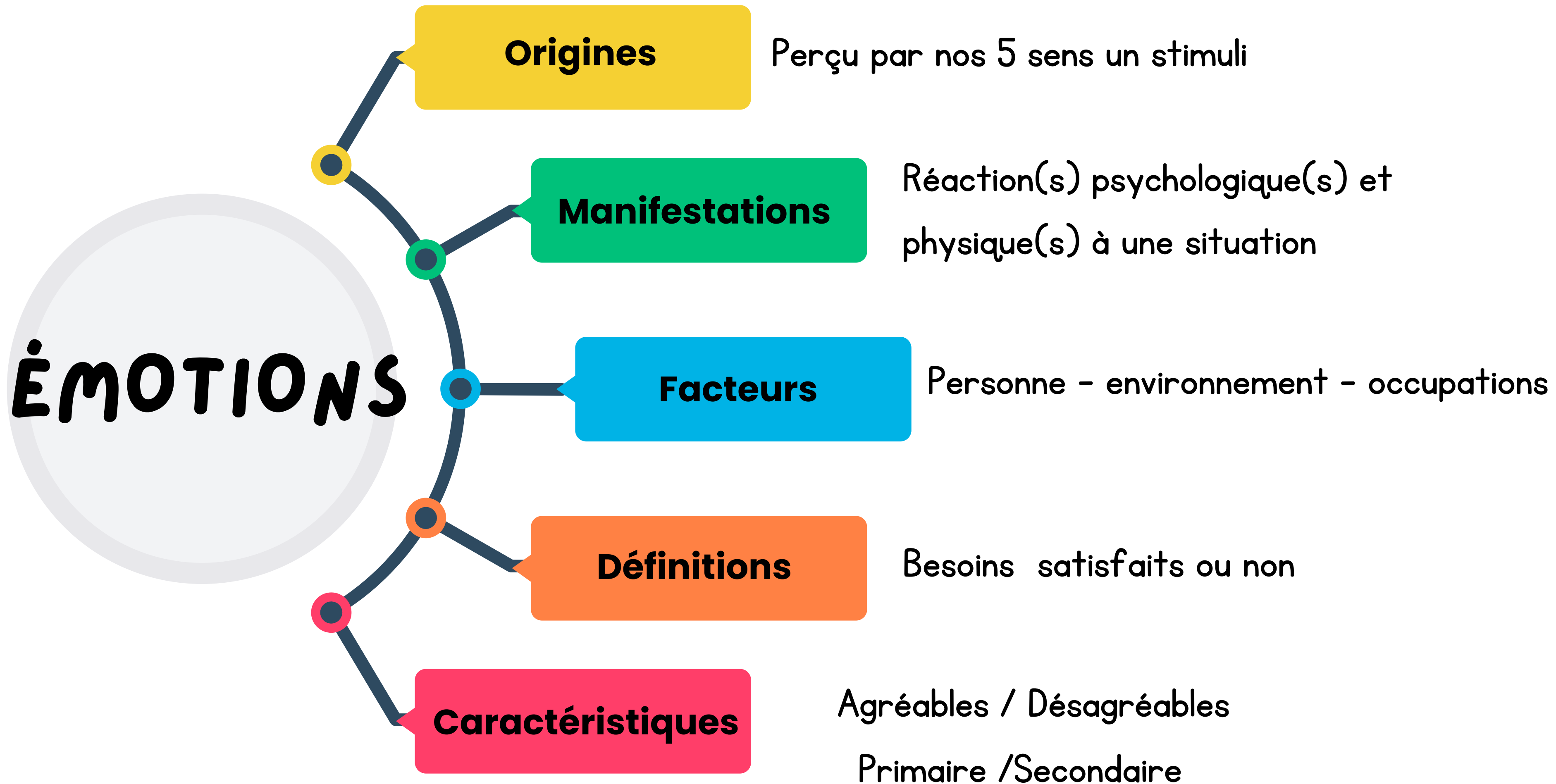
Modalités de thérapie

Processus thérapeutique

Présentation des séances

Conclusion de l'atelier





LA POPULATION

ETAT LIMITE

Impulsivité,
passage à l'acte

Débordement
émotionnelle

TCA

Anxiété

Nourriture
émotionnelle

Sentiment de vide
intérieur

DEPRESSION

Tristesse

Sentiment de
dévalorisation

ADDICTIONS

Honte

Sentiment de
dévalorisation



OBJECTIFS

Aider les participants à identifier,
comprendre et exprimer leurs émotions, afin
de mieux se connaître, réguler leurs réactions
émotionnelles et favoriser un meilleur équilibre
dans leur vie quotidienne.

ATELIER ÉMOTIONS

MARDIS DU MOIS DE NOVEMBRE
ET DÉCEMBRE

18

Novembre

NOMMER, IDENTIFIER, DISTINGUER
LES ÉMOTIONS

10h - 11h30

25

Novembre

VIVRE SES ÉMOTIONS

10h - 11h30

02

Décembre

ANALYSE & EXPRESSIONS DES
ÉMOTIONS

10h - 11h30

09

Décembre

TRANSFORMER LES ÉMOTIONS

10h - 11h30

16

Décembre

CRÉATION D'UN OBJET RESSOURCE

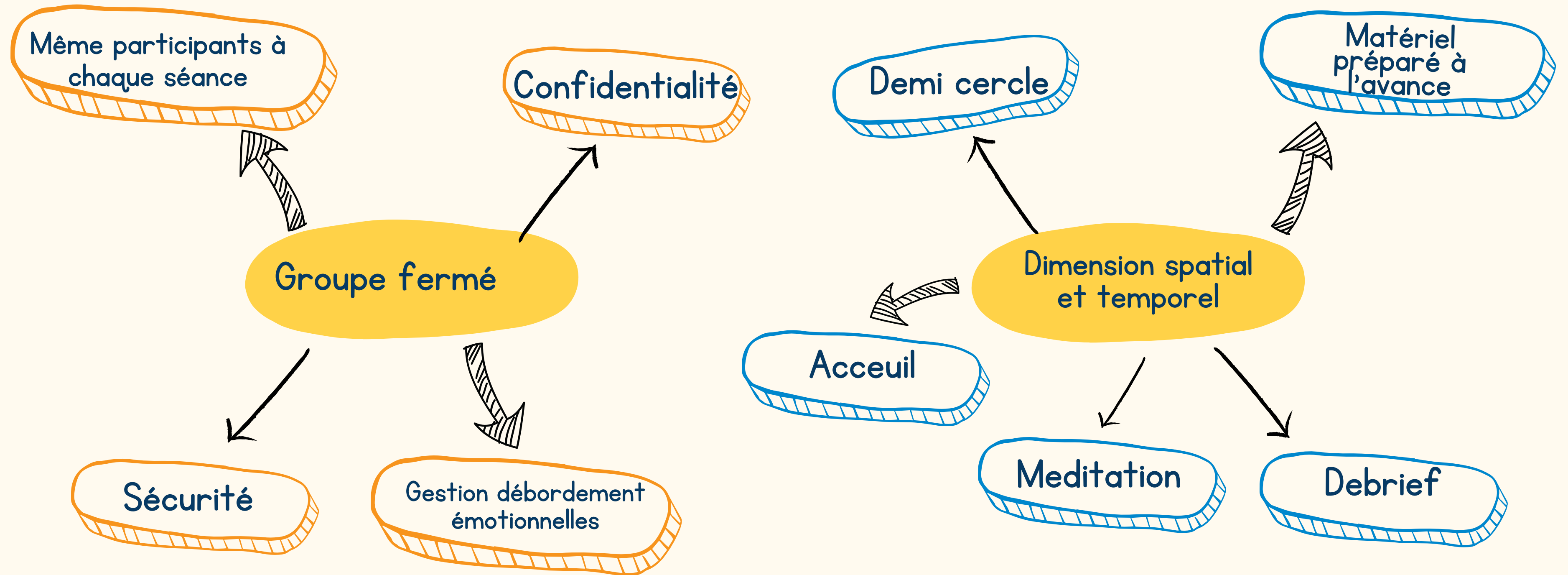
10h - 11h30

PROPOSÉ ET ORGANISÉ PAR
L'ERGOTHÉRAPEUTE ET LA PSYCHOLOGUE

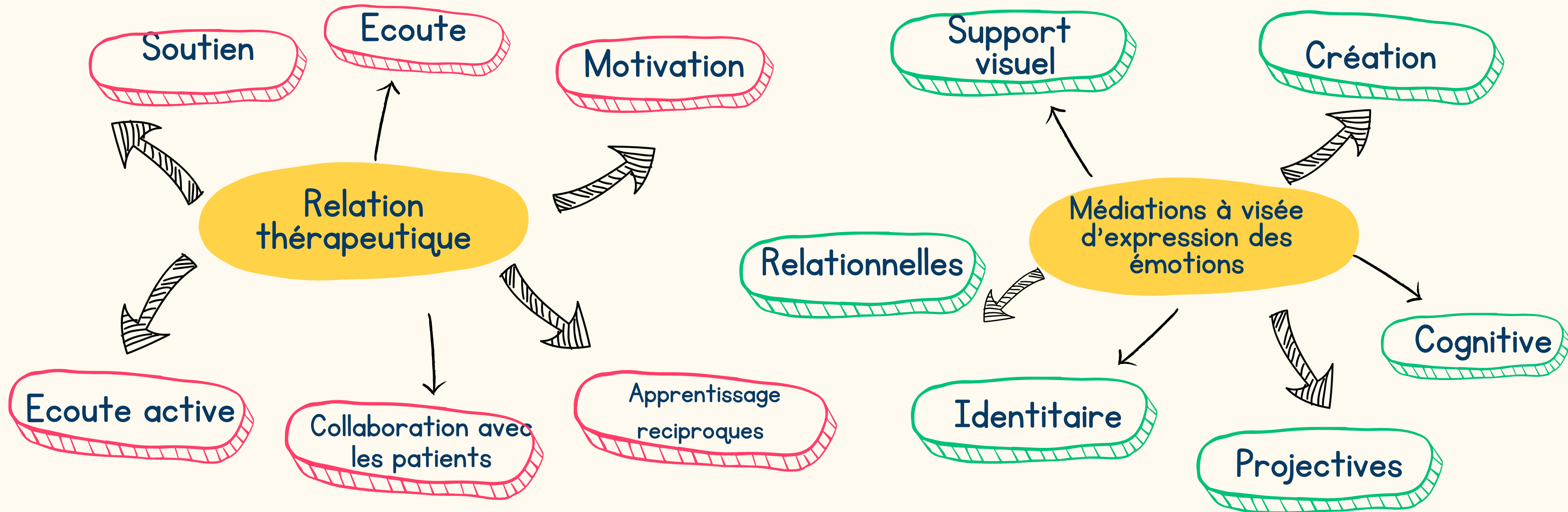
Sur prescription
médicale
Salle ergothérapie

LA FICHE DE
PRÉSENTATION DE
L'ATELIER, POUR LE
PATIENT ET SES
MODALITES

MODALITÉS DE THÉRAPIE



MODALITÉS DE THÉRAPIE



PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE

Nommer, identifier,
distinguer les
émotions

Analyse et
expression des
émotions

Création d'un objet
ressource

Vivre ses émotions

Transformer ses
émotions

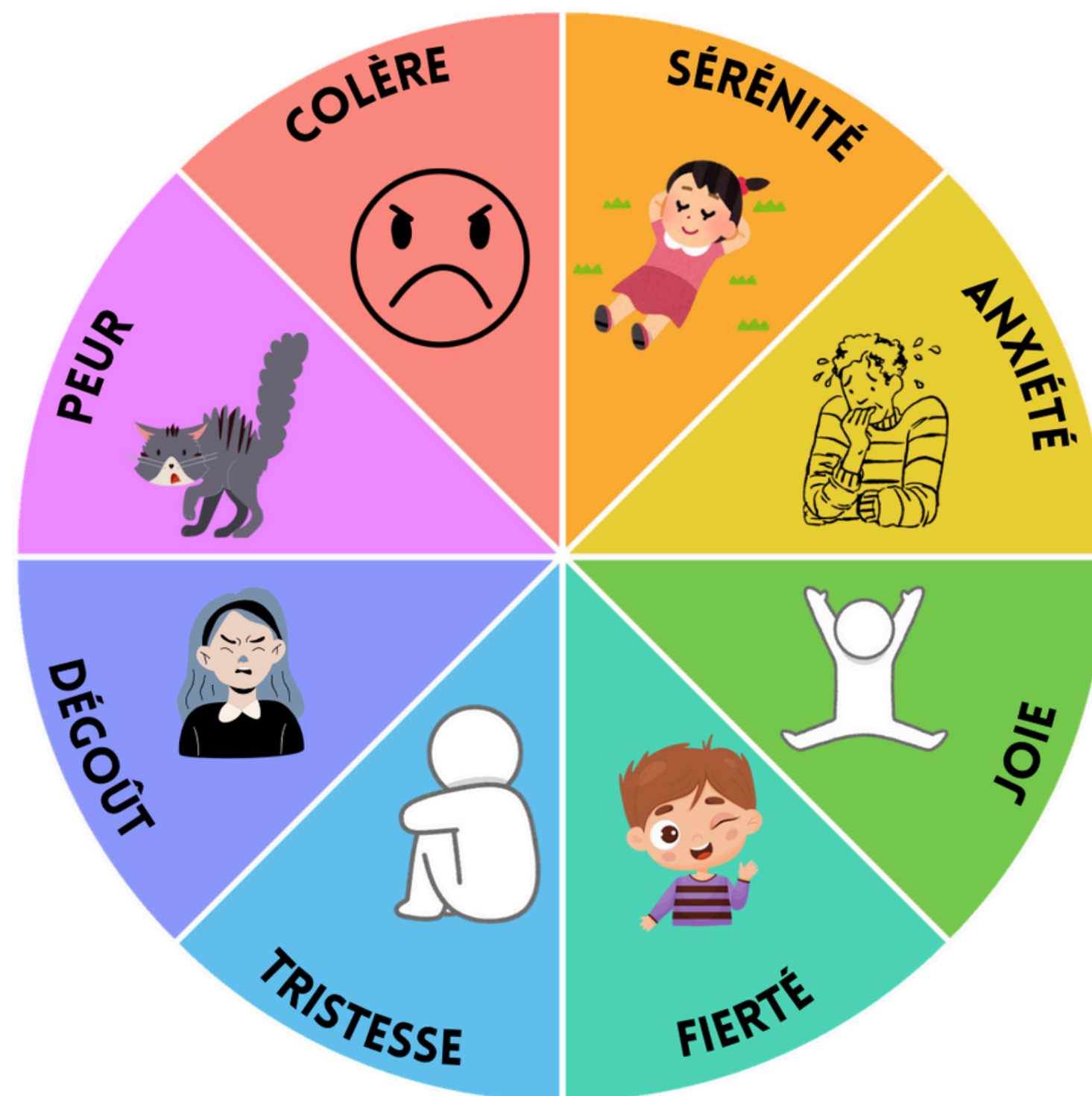


**LA MÉTÉO DU JOUR
EST RÉALISÉE AU
DÉBUT DE CHAQUE
SÉANCE**

METEO DU JOUR

“Les émotions les plus belles sont celles que tu ne peux pas expliquer “

Charles Baudelaire



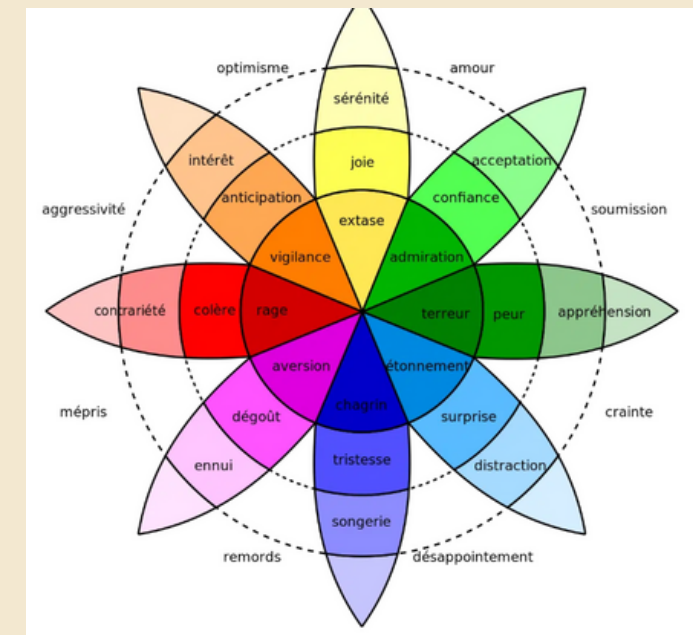
**ELLE PERMET AU
BÉNÉFICIAIRE
D'IDENTIFIER ET
D'EXPRIMER UNE
ÉMOTION**

SÉANCE 1 – NOMMER, IDENTIFIER, DISTINGUER LES ÉMOTIONS



1. Présentation des membres en binôme
2. Identifie en groupe les différentes émotions
3. Les bénéficiaires expliquent leurs définitions d'une émotion agréable et désagréable
4. Debriefing

Émotion :





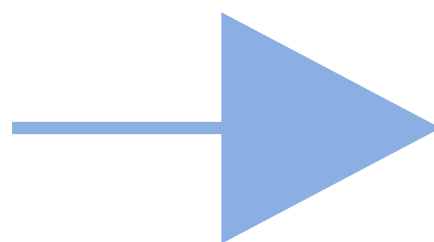
SÉANCE 2 – VIVRE SES ÉMOTIONS



RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES :



Peur



Frissons, sueurs,
accélération du rythme
cardiaque,
tension musculaire,
pupilles dilatées

1. Dixit : sélection d'une carte par chaque participant selon une émotion choisi par un des bénéficiaire
2. Les bénéficiaires analysent leurs réactions physiologiques provoquées par les émotions
3. Debriefing

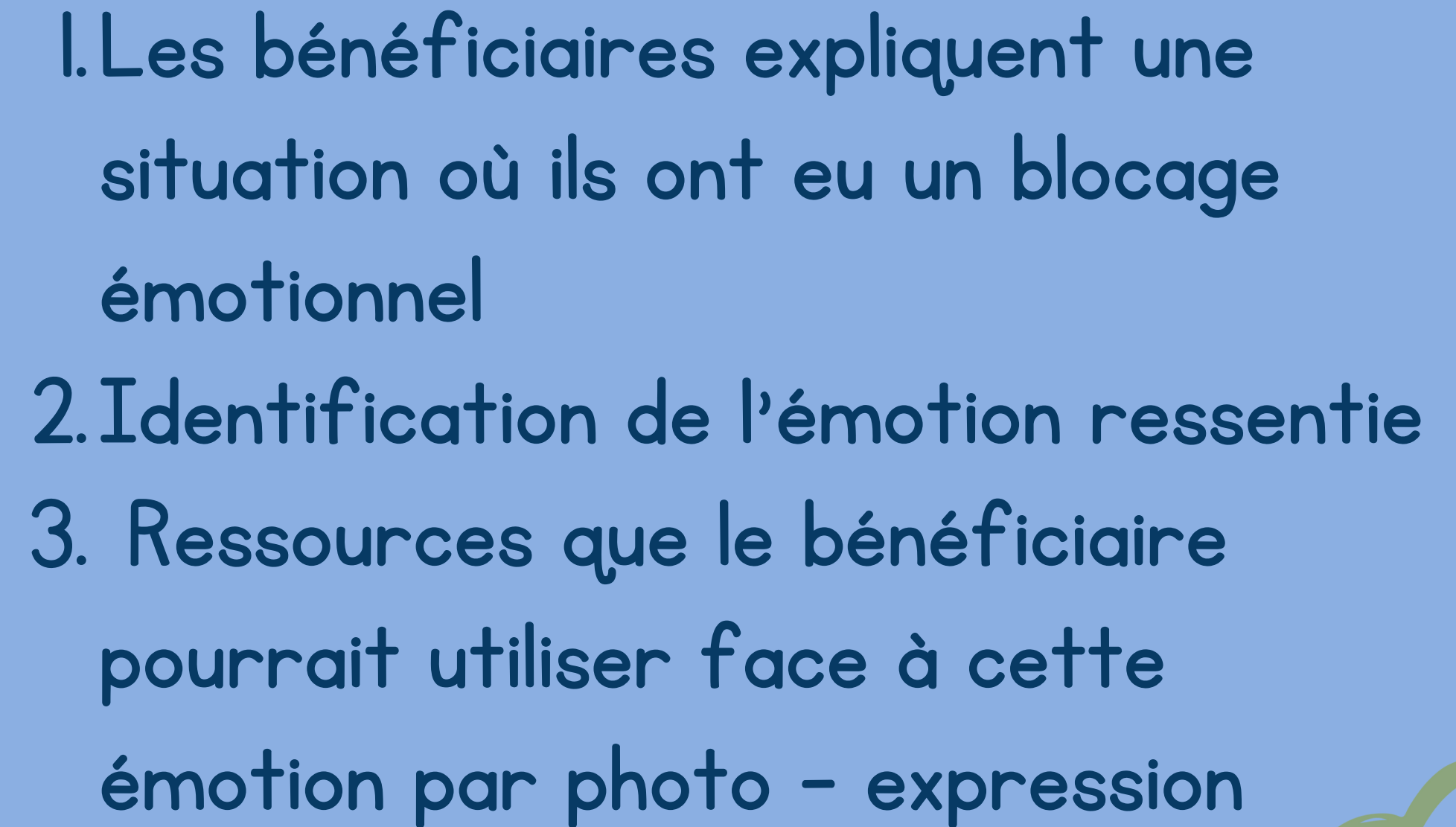


SÉANCE 3 – ANALYSE ET EXPRESSION DES ÉMOTIONS

TRISTESSE



1. Tirage d'une émotion
2. Expression de cette émotion par de la peinture sur toile/ collage & partage des émotions
3. Reconnaître et discuter des émotions
4. Débriefing





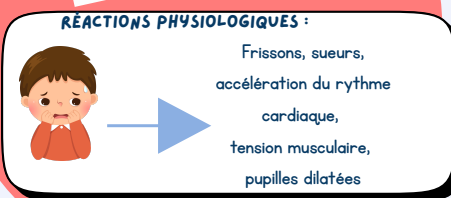
SÉANCE 5 – CRÉATION D'UN OBJET RESSOURCE

1. Choix de plusieurs objets ressources (carnet, porte clé avec tissu où est noté les ressources par émotion)
2. Création d'objet ressource avec les solutions pour les situations (en musique)



DIMENSION ÉMOTIONNELLE

- Explorer l'expérience corporelle et physiologique des émotions.
- Encourager l'expression émotionnelle.
- Comprendre le lien entre émotions et réactions physiques.



DIMENSION EXPRESSIVE

- Mettre en forme les émotions à travers la création (collage, peinture, etc.).
- Favoriser la communication émotionnelle et le partage.
- Réflexion collective sur les émotions exprimées.



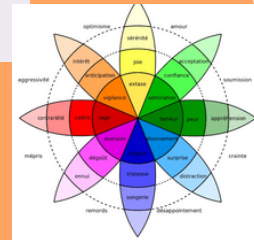
DIMENSION COGNITIVO COMPORTEMENTALE

- reconnaissance des schémas émotionnels et comportementaux.
- stratégies d'adaptation plus saines (respiration, relaxation, verbalisation).
- Renforcer l'estime de soi et la perception de ses ressources.
- partage des savoirs

DIMENSION COGNITIVE

- Favoriser la reconnaissance et la verbalisation des émotions.
- Développer le vocabulaire émotionnel.
- Distinguer émotions agréables / désagréables.
- Créer du lien dans le groupe (présentation en binôme).

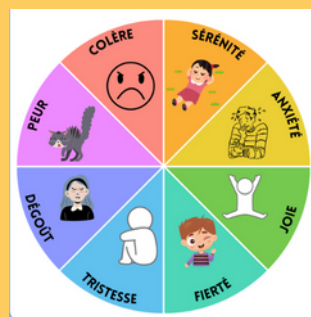
Émotion :



TOUTES CES DIMENSIONS SONT TRAVAILLÉES DANS LES SÉANCES

DIMENSION PSYCHIQUE

- Mettre des mots sur ce qu'on ressent
- Accepter la différence émotionnelle



HYGIÈNE DE VIE

- Symboliser et concrétiser les apprentissages précédents.
- Créer un support tangible pour se rappeler des ressources.
- Favoriser la continuité après le groupe.



BIBLIOGRAPHIE

- ergopsy, processus thérapeutiques en ergothérapie, en psychiatrie et addictologie. (s. d.). Ergopsy.
<https://www.ergopsy.com/index.html>
- Dp. (2025, 20 février). Comprendre les besoins qui se cachent derrière ses émotions. Business & Legal Review.
<https://mag.blforums.com/comprendre-les-besoins-qui-se-cachent-derriere-ses-emotions/>
- Lemmens, A. (2025, 3 septembre). Comment analyser les besoins non exprimés explicitement par vos clients ? Wizard CX.
<https://www.wizardcx.com/comment-analyser-les-besoins-non-exprimes-explicitement-par-vos-clients/>