



# LES EMOTIONS

UE4.UC2.S3 Ergothérapie en santé mentale – Création de dispositifs thérapeutiques

DAUJEAN Manon; CARIOU Annwenn; ALLORGE Daphnée; MOALIC Enora; BELLANGER Yoen; PILON Manon; THEAUDIN Noelly; BILLEN Jeanne

# INTRODUCTION

- Les émotions
- Communication
- Relation sociale
- Sentiment
- Stress psychique ou mental



# PLAN

- *Introduction*
- *Population*
- *Objectifs*
- *Présentation des ateliers*
- *Modalités*
- *Explication du cadre*
- *Conclusion*



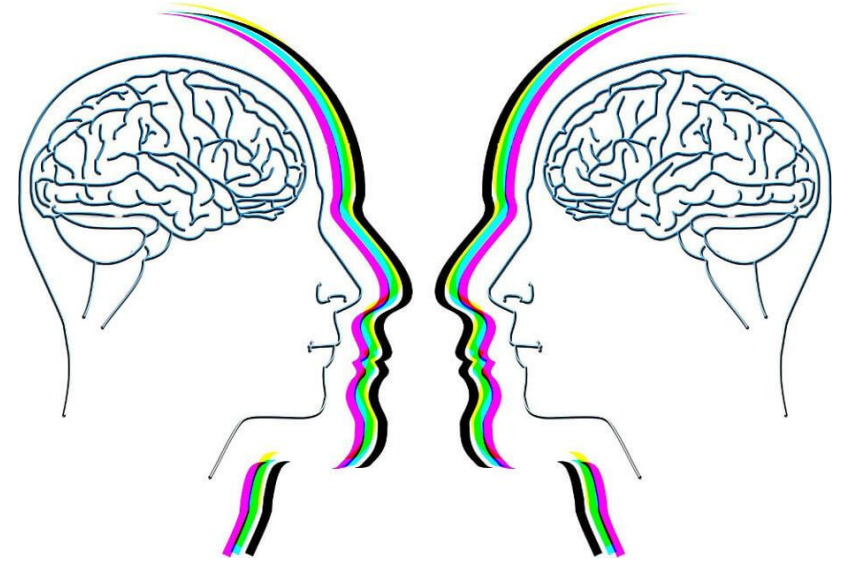
# POPULATION

- Jeunes adultes avec :
  - Dépression
  - Etat-limite (borderline)
  - TCA
  - Addiction



# OBJECTIFS

- Se découvrir
- Connaître ses émotions
- Interagir avec autrui en maîtrisant ses émotions



# PRESENTATION DES ATELIERS

- 5 séances
- 5 activités
- Groupe de 6 personnes
- Salle dédiée à l'ergothérapie
- Confidentialité

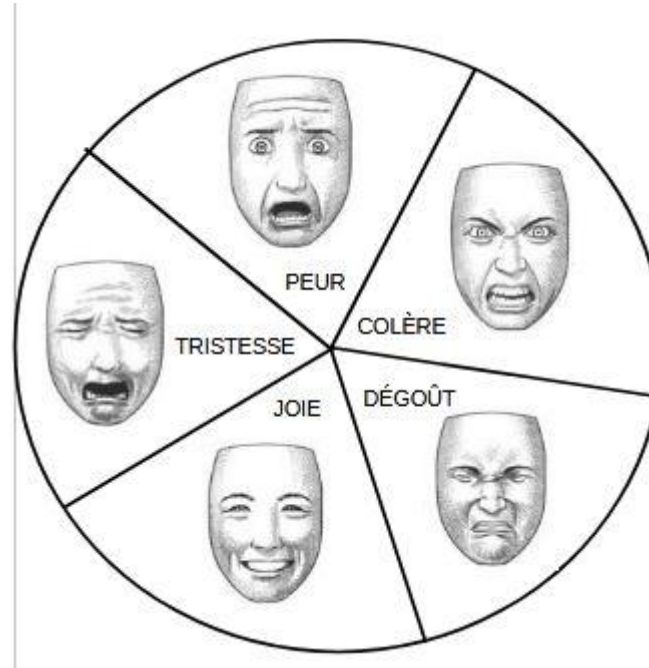


# SEANCE 1

- *La roue de l'émotion:*

- Identifier ses émotions

- Nommer les émotions
- 10 min d'explication
- 1h de pratique
- 20 min de debriefing
- Débat sur les émotions



| JOIE       | PEUR      | COLÈRE    | TRISTESSE  | DÉGOÛT       |
|------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| Amoureux   | Angoissé  | Agacé     | Abattu     | Aigri        |
| Content    | Anxieux   | Agité     | Accablé    | Amer         |
| Enchanté   | Craintif  | Agressif  | Affligé    | Aversion     |
| Enjoué     | Effrayé   | Contrarié | Blessé     | Blessé       |
| Euphorique | Inquiet   | Exaspéré  | Chagriné   | Écoeuré      |
| Excité     | Horrié    | Froissé   | Déçu       | Intimidé     |
| Passionné  | Méfiant   | Furieux   | Désespéré  | Irritable    |
| Réjoui     | Préoccupé | Hostile   | Désolé     | Mépris       |
| Satisfait  | Terrifié  | Irrité    | Navré      | Rejet        |
| Heureux    | Affolé    | Aigri     | Fragile    | Mal à l'aise |
| Joyeux     | Intimidé  | Dur       | Démuni     | Trahi        |
| Positif    | Tendu     | Nerveux   | Impuissant | Blasé        |
| Soulagé    | Paniqué   | Révolté   | Morose     | Critique     |

# SEANCE 2

- *Le théâtre:*

- Nommer ses émotions
- Identifier les émotions
- 1h de pratique
- 20 min de debriefing
- Mimer les émotions
- Théâtralisation des émotions



(Montage de Yoen)



# SEANCE 3

- *Volcano & colère :*
  - Canaliser ses émotions
- 1h30 de séance
- Cohésion de groupe
- Expression de ses ressentis (surtout celui de la colère)
- 20 min de debriefing



# SEANCE 4

- *La méditation :*

- Eprouver ses émotions

- 1h30 de séance

- Patient ce concentre sur ce qu'il ressent

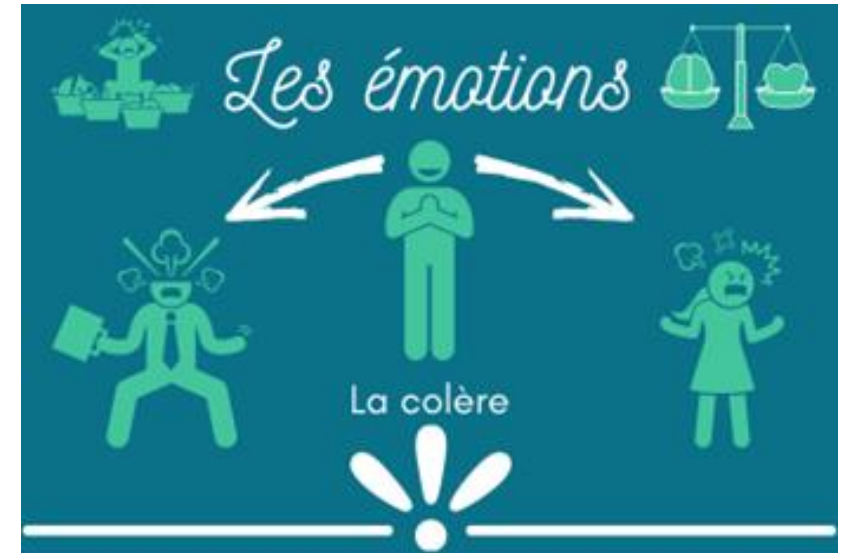
- Centrer la méditation sur une émotion à la fois

- Possibilité d'adapté (avec de la musique)

- Debriefing avec un psychologue en fin de séance pour verbaliser les émotions ressenties



# SEANCE 5



- *L'extériorisation :*

- Vivre ses émotions

- Séance de 2h

- 15 min d'explication au début de séance et 30 min de discussion à la fin de séance

- 3 types d'exercices proposées: dessin, argile et boule d'énergie

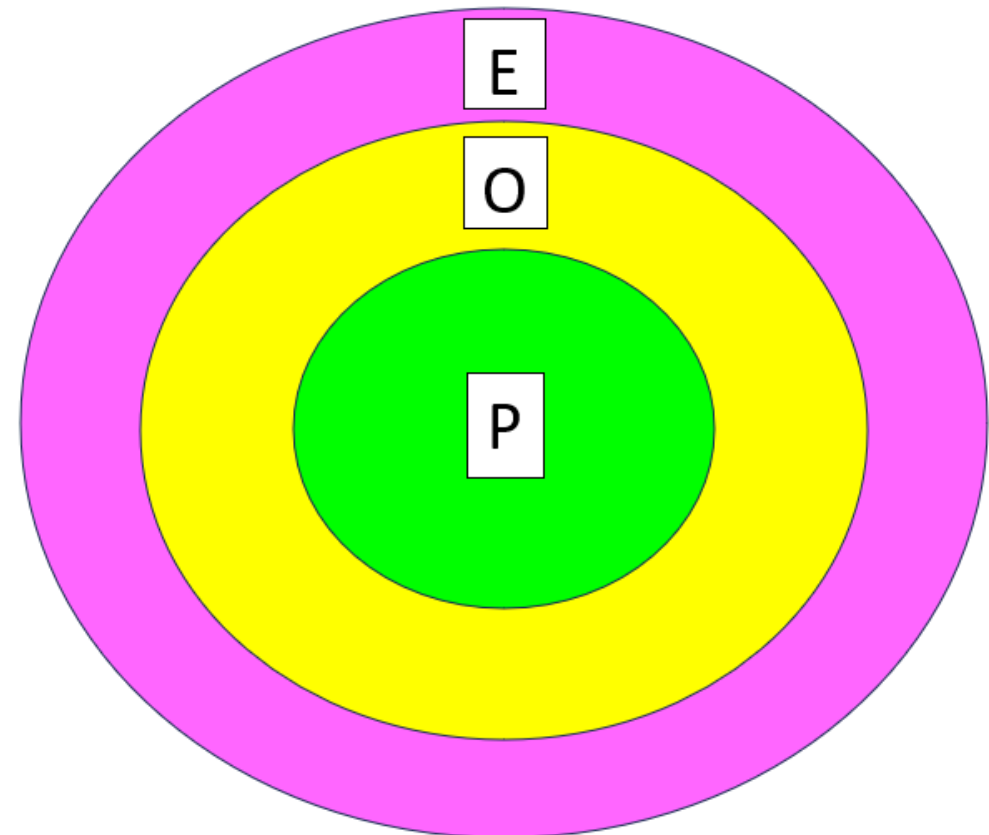
- Explication des émotions ressenties

# EXPLICATION DU CADRE

- Cadre fermé
- Structure personnelle
- Type de relation thérapeutique :

→ Psychothérapie médiatisée

→ Ecoute



# CONCLUSION

- Différentes séances
- But
- Sur la durée
- Gérer ses émotions
- Maîtrise de soi



# BIBLIOGRAPHIE

- Pourquoi les personnes souffrant d'anxiété ont du mal à gérer leurs émotions-  
Psychologie.com
- Ergopsy



# 😊😡😞 La palette des émotions 😞😞😞

Un atelier pour : se découvrir, apprendre à connaître ses émotions et interagir avec autrui en maîtrisant ses émotions.

Séance 1 et 2 : Identifier et nommer

ses émotions



La roue des émotions

Séance 3 : Canaliser



Volcano et colère

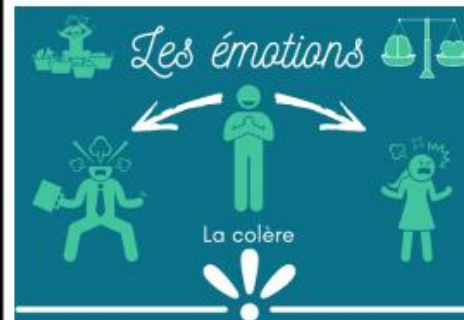
Fiche patient

Séance 4 : Eprouver



La méditation

Séance 5 : Vivre ces émotions



L'extériorisation de ses émotions

MERCI DE VOTRE ÉCOUTE !

