

Consignes

Le 2159 : le volet jeunesse d'[Action Nouvelle Vie](#)

Au début j'ai fait trois équipes qui devaient donner une définition de

- 1- l'humeur
- 2- du sentiment
- 3- de l'émotion

On en discute ensemble.

Suivre le PowePoint.

<https://www.youtube.com/watch?v=U-iPvyJ-NQ> (vidéo pour la diapo 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=oPP-np59AW8> (vidéo pour la diapo 5)

NOS ÉMOTIONS



HUMEUR

ÉMOTION

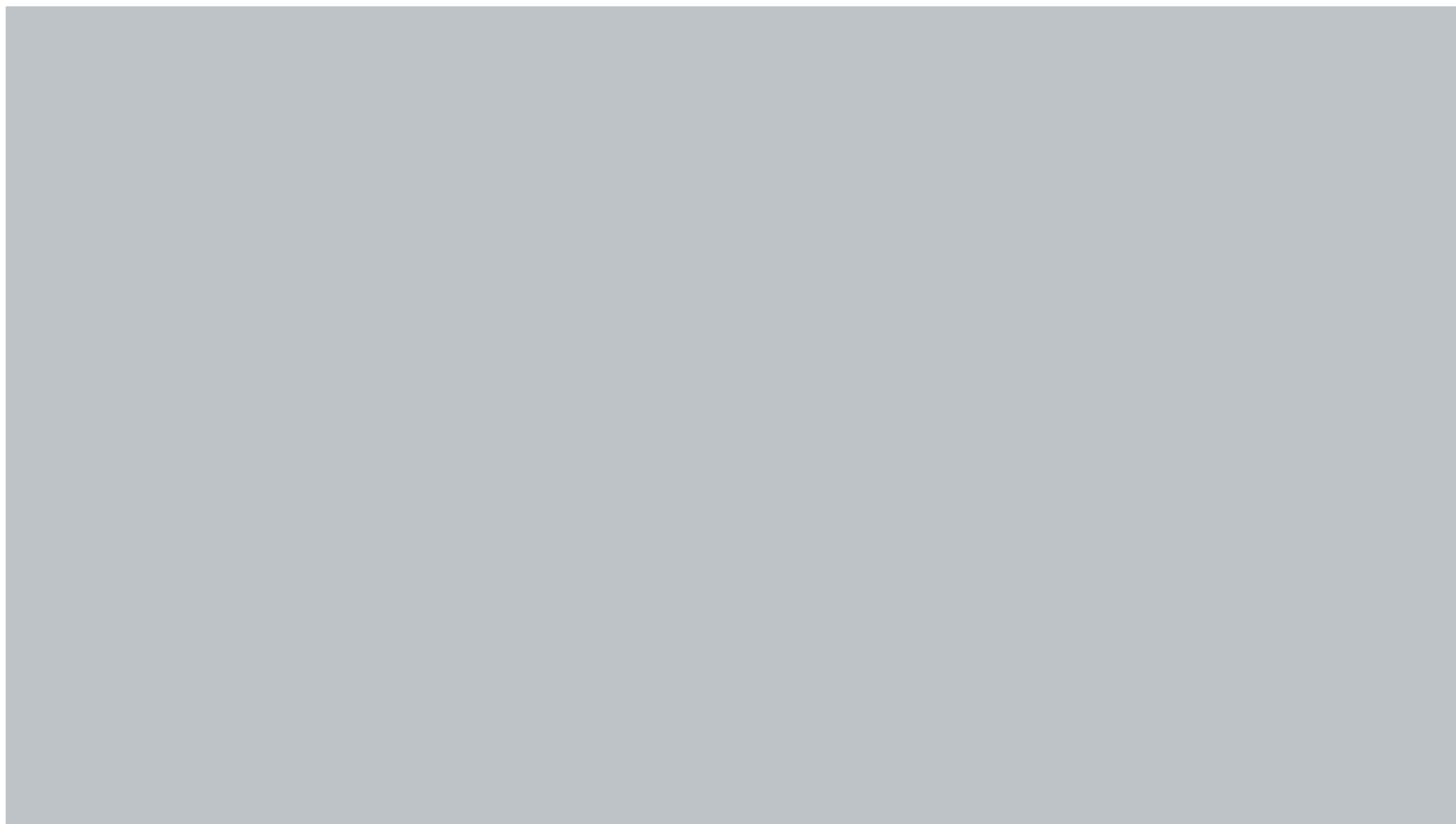
SENTIMENT





Example





FAITES VOTRE ÉTAT DES LIEUX ÉMOTIONNEL



ILLUSTRATION : CYRIL MATTRE

CHAMPION DU MONDE DE MIND MAPPING

À quoi servent nos émotions ?????

Communiquer rapidement aux autres

Nous informer sur la situation

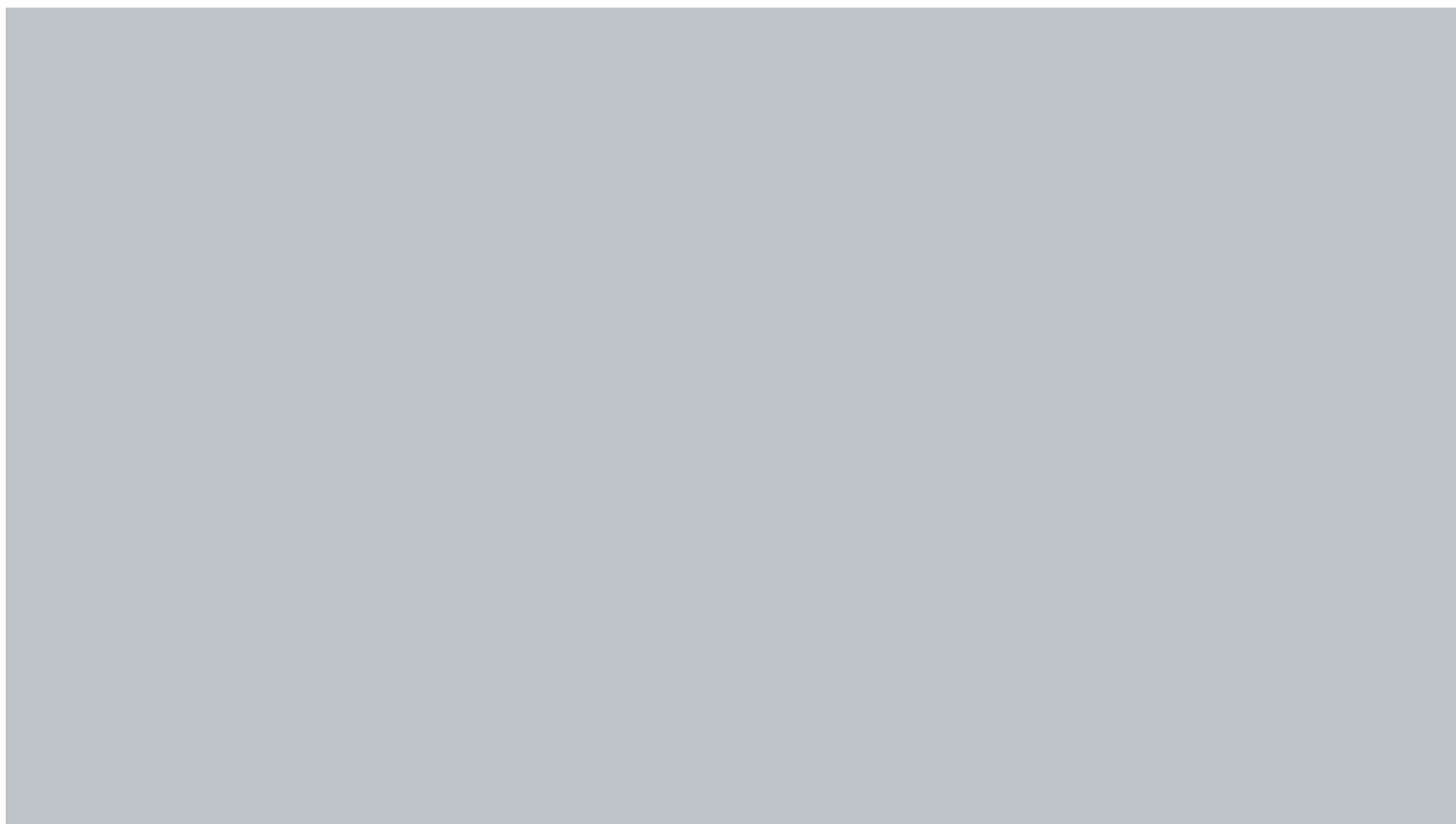
Prendre des décisions

Nous informer sur nos valeurs, nos buts.



Le problème avec nos émotions





Avoir du pouvoir sur nos émotions !

-Aide à mieux gérer son stress

*-Améliorer son bien-être (augmenter
émotions positives)*

Transformer une émotion en action



Les deux conditions pour identifier ses émotions :

L'ouverture à ses émotions : S'ouvrir à ses émotions ne signifie pas les amplifier, simplement accepter leur présence et traiter le message qu'elle nous apporte.

**Avoir un vocabulaire émotionnel riche :
Par exemple, si je n'ai aucun mot émotionnel
autre que ÇA VA ou ÇA NE VA PAS**

**cela me
permettra juste de repérer qu'un problème est
présent, mais sans avoir plus de détails pour le
“géolocaliser” dans la réalité et le résoudre.**



Comment on reconnaît une émotion

Pensées

Corps

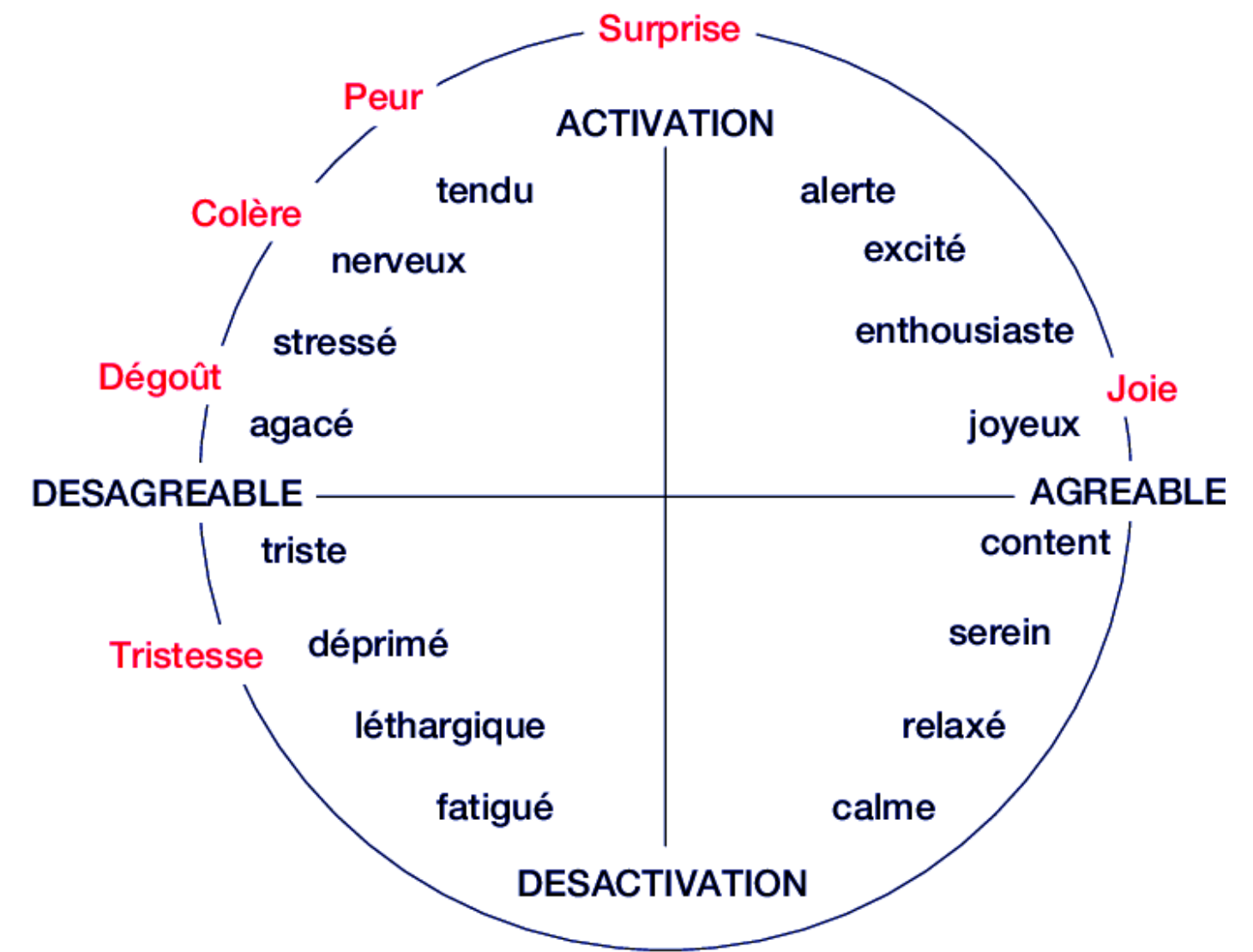
Action

**[https://www.youtube.com/watch?
v=HBqoRmphXJY&list=PLffc6r58qcn
RKWXFSBL-TLZm9I2EcI-
Hi&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=HBqoRmphXJY&list=PLffc6r58qcnRKWXFSBL-TLZm9I2EcI-Hi&index=9)**



Quel est le niveau d'énergie ?
Basse ou Haute ?

Sa cause ?



*Modèle de Feldman-Barret et Russel (1998)
Inspiré de Salamin (2009)*

Roue des émotions

