

Fiche d'animation

# RESSENTIR

c'est recevoir un message

Faire place aux émotions  
pour les 18 à 128 ans

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour  
une bonne santé mentale

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

**Capsana**  
Activez votre santé

**+** GROUPE  
ENTREPRISES  
EN SANTÉ

**fig**

**David Goudreault**  
Porte-parole

PEUR  
COLÈRE  
TRISTESSE  
JOIE  
SURPRISE  
DÉGOUT  
SÉRÉNITÉ  
AMOUR  
FIERTÉ  
JALOUSIE

# 7 ASTUCES UTILES EN TOUT TEMPS !

Chaque année, jusqu'en 2025, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective. En 2020-2021, découvrez l'astuce *Ressentir!*

Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement pour suivre l'actualité tout au long de l'année sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ - Bas-Saint-Laurent • SMQ - Chaudière-Appalaches • SMQ - Côte-Nord  
SMQ - Haut-Richelieu • SMQ - Lac-Saint-Jean • SMQ - Rive-Sud  
SMQ - Pierre-De Saurel • ACSM - Filiale de Québec • ACSM - Filiale Saguenay  
CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT



## Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

## Que permet l'astuce *Ressentir* ?

*Ressentir*, c'est recevoir un message à travers nos émotions. Celles-ci jouent un rôle important dans nos vies, car elles ont pour fonction de nous envoyer un signal pour nous renseigner sur nos besoins. En étant à leur écoute, on s'ouvre pour les accueillir, les reconnaître et vivre avec elles. *Ressentir*, c'est aussi prendre conscience que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.

## Deux volets vous sont proposés dans cette fiche



Informations



Exercices

Que vous soyez jeune, aîné·e, membre d'un ordre professionnel ou d'un groupe communautaire, aux études ou au travail, à la maison, dans une résidence, dans la communauté ou... sur une île déserte, vous vivez des émotions. Cette fiche d'animation est à votre disposition pour réaliser des activités, seul·e ou à plusieurs, portant sur l'astuce *Ressentir*.

## Le saviez-vous ?

90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions. Un chiffre qui illustre l'importance de les apprivoiser, d'apprendre à vivre avec elles pour notre bien-être<sup>1</sup>. « Vous avez déjà certainement pensé que votre vie serait plus facile si vous n'aviez jamais peur, si vous n'étiez jamais en colère ou frustré. Pourtant, si nos émotions ont perduré au cours de l'évolution, c'est qu'elles sont utiles<sup>2</sup>. »

<sup>1</sup> MIKOLAJCZAK, Moïra. «Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école?», *TEDx Talks*, Université catholique de Louvain, 2016, [en ligne]. [[https://www.youtube.com/watch?v=KK\\_IUuhAfs0](https://www.youtube.com/watch?v=KK_IUuhAfs0)].

<sup>2</sup> DESSEILLES, Martin et Moïra MIKOLAJCZAK. *Vivre mieux avec ses émotions*, Paris, Odile Jacob, 2016.



### Solo

Ressentir des émotions, c'est naturel, biologique et normal. Les émotions sont utiles et essentielles à notre bien-être, notre équilibre. Elles nous envoient des messages, des signaux, qui nous renseignent sur notre état, notre environnement, nos relations. Accueillir nos émotions, décrypter les messages qui leur sont associés, c'est prendre conscience de nos besoins et y porter attention en nous écoutant et en choisissant ce qui est bon pour nous. En prenant conscience de notre vie émotionnelle, nous nous outillons pour nourrir les émotions qui nous font du bien et pour apprivoiser celles qui nous font souffrir.



### En groupe

Prendre conscience de ses émotions, c'est aussi s'outiller pour développer sa capacité d'empathie et d'écoute de la vie émotionnelle des autres. Nos émotions sont une forme de langage. Ressentir est à la base des relations, de la création de liens. En reconnaissant les émotions des autres, nous développons notre habileté de coopération.



### En communauté

Les expériences émotionnelles varient selon les personnes qui les vivent. Un ensemble de déterminants influence à la fois nos émotions et notre manière de les vivre : éducation, culture, croyances, valeurs, génération, âge, genre, contextes social, politique et environnemental, etc. En développant notre conscience émotionnelle et sociale, nous reconnaissons l'impact de ces déterminants sur soi, sur les personnes qui nous entourent, sur tout être humain : elle nous permet de mieux les comprendre. Par ailleurs, des émotions partagées par plusieurs peuvent contribuer à des transformations sociales.

# ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS AVEC LE JOURNAL CRÉATIF<sup>3</sup>



## Exercice en solo

### Objectifs

- Prendre conscience de son expérience émotionnelle.
- Observer et accueillir ses émotions.
- Développer son vocabulaire émotionnel avec créativité.

### Durée de l'animation

15 à 30 minutes

### Matériel requis

- Cahier à pages non lignées.
- Matériel d'art varié : pastels, crayons de couleur, feutres, magazines, ciseaux, colle, etc.

### Consignes

- Sur une page de votre cahier, tracez d'abord une forme simple vous représentant – cela peut-être un cercle, par exemple – puis fermez les yeux. Inspirez lentement en gonflant le ventre et expirez lentement. Refaites cet exercice respiratoire 3 fois, puis prêtez attention à ce qui se passe en vous posant les questions suivantes :
  - › **Qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment ?**
  - › **Quelles couleurs, quelles formes me viennent à l'esprit ?**
- Remplissez la forme que vous avez tracée avec des lignes, des taches de couleur, des symboles et des dessins évoquant ce que vous vivez en ce moment. Cela peut être agréable ou désagréable, cette forme peut tout contenir. Prenez votre temps, remplissez-la en ajoutant des mots si vous le désirez.
- Identifiez ensuite une émotion qui émerge quand vous regardez cette forme.
- Sur une nouvelle page, exprimez cette émotion : faites sortir son énergie par des taches, des lignes, des couleurs, des symboles et faites-la parler en commençant par :
  - › **Je suis ta... (colère, peine, joie, bonne humeur, etc.)**
  - › **Je veux te dire...**
- Pour finir, décrivez sur une nouvelle page, en images et en mots, le ou les besoins qui émergent.
- Quand tout est terminé, parcourez les pages remplies et notez vos réflexions.
  - › **Qu'est-ce que je tire de cet exercice ?**
  - › **Est-ce que je vois mon émotion autrement ?**
- Concluez cet exercice à votre façon.

## Le saviez-vous ?

**Le Journal Créatif est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative.** Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie, de journal-thérapie et de créativité; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative et d'autres, issues du journal d'artiste. **Le Journal Créatif, c'est surtout la magie de l'interaction entre le désir d'être en contact avec soi-même et l'intervention de différents médias de création pour y arriver.** Nul besoin de talent particulier pour en profiter pleinement. En effet, le Journal Créatif a pour objectif non pas le développement de capacités littéraires ou artistiques, mais le développement général de la personne. C'est un outil facile à utiliser et accessible à tous.

– Anne-Marie Jobin, 2019

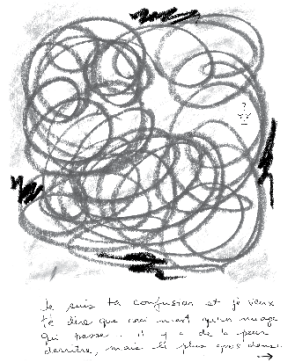
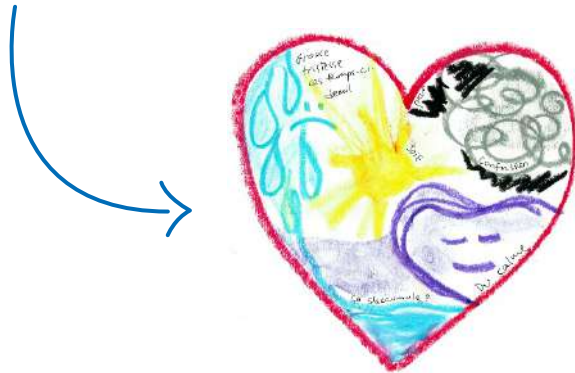
<sup>3</sup> Le Mouvement Santé mentale Québec remercie Anne-Marie Jobin pour sa précieuse collaboration dans la réalisation de cet exercice (2019).

# ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS AVEC LE JOURNAL CRÉATIF (SUITE)



Exercice en solo

## Exemples illustrés de l'exercice



Je suis la confusion et je veux  
le bleu qui est un mot qui me rassure  
qui rassure... et qui a de la peine  
d'arriver, mais c'est plus important...



© Anne-Marie Jobin, 2019

## Conclusion

Pas besoin d'être un-e artiste pour exprimer ses émotions par la création! En tenant un journal créatif, vous vous offrez du temps pour prendre du recul sur votre expérience émotionnelle, pour l'observer sous un autre œil, pour saisir les messages et les besoins qui leur sont associés et pour développer votre propre vocabulaire émotionnel.

**Les possibilités pour remplir votre journal créatif sont infinies :** écriture (histoire, dialogue, écriture linéaire, spontanée, illisible...), dessin (gribouillis, taches...), collage (découpures de journaux, lettres, matières diverses, photos...) ou autres.

Pour en savoir plus sur le Journal Créatif et ses techniques, visitez [journalcreatif.com](http://journalcreatif.com) et découvrez les différents cours en ligne ainsi que le livre *Le nouveau journal créatif*<sup>4</sup>.

**Le saviez-vous?**

<sup>4</sup> JOBIN, Anne-Marie. *Le nouveau journal créatif*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2020.

# 4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*



## Exercice en solo

### Objectifs

- Comprendre son expérience émotionnelle.
- Adopter une pratique simple et utile pour écouter ses émotions.

### Durée de l'animation

15 à 30 minutes

### Matériel requis

- Crayon
- Les 4 étapes pour ressentir disponibles dans l'aide-mémoire (téléchargeables gratuitement en ligne et en vente sur [etribiendanssatete.ca](http://etribiendanssatete.ca))

### Consignes

- Choisissez une situation qui vous a fait vivre une expérience émotionnelle particulière.
- Pensez-y et répondez aux questions des 4 étapes pour ressentir.



### Conclusion

Ces 4 étapes sont utiles pour se connecter avec son expérience émotionnelle, l'apprivoiser et vivre avec elle. Parfois, on ne prend pas le temps d'accueillir nos émotions, on les met de côté et on n'y pense plus. Les enfouir, les refouler peut créer des malaises physiques, des réactions émotives impulsives et incompréhensibles : des larmes qui coulent sans prévenir, de la fatigue que nous ne parvenons pas à expliquer, des gestes destructeurs, etc. **Prendre le temps de ressentir nous aide à prévenir des malaises émotifs qui pourraient survenir en nous-mêmes et avec les autres.**

## Le saviez-vous?

« Les compétences émotionnelles permettent d'accéder à une plus grande confiance en soi et à une réduction du stress, les émotions n'étant plus perçues comme envahissantes et inconfortables<sup>5</sup>. »

<sup>5</sup> Organisme L'Autrement Dit. *La Roue des Émotions*, Belgique.

# LES ÉMOTIONS DE A À Z



## Exercice en groupe

### Nombre de participant-es

Illimité

### Objectifs

Développer son vocabulaire émotionnel.

### Durée de l'animation

20 minutes

### Matériel requis

- Tableau
- Crayon

### Consignes

- Toutes les personnes qui participent à l'exercice contribuent à trouver des émotions pour chacune des lettres de l'alphabet. L'animateur ou l'animatrice pourra au préalable se préparer une liste pour aider le groupe à trouver des noms d'émotion.
- Il est possible d'inventer de nouveaux mots en leur donnant une définition.





# LE JEU DE L'ÉCOUTE



## Exercice en groupe

### Nombre de participant-es

6 à 20 personnes

### Objectifs

- Reconnaître que chaque émotion est unique et varie selon les personnes.
- Prendre conscience de ses capacités d'empathie et d'écoute.

### Durée de l'animation

30 minutes

### Matériel requis

- Papier
- Crayon

### Consignes

- Formez des groupes de deux.
- À tour de rôle et pendant dix minutes, chaque personne présente à l'autre une situation qui lui a fait vivre une ou plusieurs émotions. On peut réaliser cet exercice après avoir pratiqué individuellement les 4 étapes pour ressentir<sup>6</sup>.
- La personne qui reçoit le récit utilise 5 conseils pour avoir une écoute active :
  - 1 Avoir l'esprit ouvert au langage verbal et non verbal.
  - 2 Me concentrer sur la personne qui parle.
  - 3 Être présent-e pour écouter, non pas pour répondre, interpréter, juger ou conseiller.
  - 4 Reformuler dans mes propres mots les principales phrases prononcées par la personne qui parle, pour s'assurer d'avoir bien compris avant de continuer l'écoute. Par exemple : « Est-ce que je comprends bien en disant que...? », « Ce que tu dis, c'est bien...? »
  - 5 Oser poser les questions appropriées pour obtenir des précisions qui me permettront de bien comprendre.
- À la fin de l'exercice, la personne qui a écouté demande à la personne qui a parlé :
  - › T'es-tu senti-e écouté-e? Pourquoi? Qu'est-ce que ça te fait?
- La personne qui a parlé demande à la personne qui a écouté :
  - › Comment t'es-tu senti-e pendant l'écoute?
  - › Est-ce que quelque chose a été difficile? Pourquoi?

### Conclusion

Ressentir est à la base des relations harmonieuses. L'écoute active et bienveillante y joue un rôle important. En s'abstenant de juger et d'interpréter les expériences émotionnelles des autres, on s'ouvre pour les accueillir et pour leur permettre de se sentir écoutés à leur juste valeur.

## Le saviez-vous?

« L'écoute active permet de s'assurer une compréhension mutuelle, de connaître l'impact de notre façon d'être auprès des autres, de dépasser sa réalité pour comprendre celle de l'autre<sup>7</sup>. »

<sup>6</sup> Découvrez les 4 étapes pour ressentir sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).

<sup>7</sup> BARREIRO, Anne-Marie. « 7 conseils pour pratiquer une écoute active », *Psychologies.com*, 2019, [en ligne].  
[<https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/7-conseils-pour-pratiquer-une-ecoute-active>].

# DISCUTONS ÉMOTIONS



## Exercice en groupe

### Nombre de participant-es

5 à 15 personnes

### Objectifs

Prendre conscience de ce qui influence notre expérience émotionnelle.

### Durée de l'animation

45 à 60 minutes

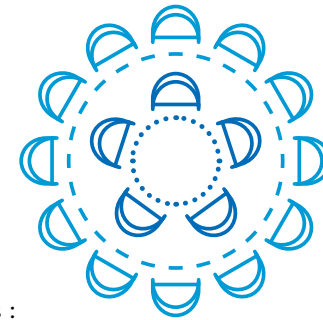
### Matériel requis

- Liste des questions (Annexe 1)
- Une chaise pour chaque personne participante
- Un chronomètre
- Un bâton de parole (un crayon, un fruit...)

### Consignes

*Si le groupe participant dépasse 10 personnes, deux animateurs ou animatrices peuvent être sollicité-es.*

- Formez un petit cercle à l'aide de 3 à 5 chaises; entourez-le de toutes les autres chaises comme sur ce schéma. →
- Demandez à des volontaires de s'asseoir sur les chaises du cercle central et aux autres personnes, sur les chaises du cercle extérieur.
- Une fois chaque chaise occupée, expliquez le déroulement de l'activité après avoir pris connaissance des points ci-dessous :
  - › L'animateur ou l'animatrice posera des questions aux personnes du cercle central (voir la liste des questions dans l'Annexe 1).
  - › Les personnes du cercle central discuteront de la question en faisant passer de l'une à l'autre le bâton de parole.
  - › Les personnes du cercle extérieur sont invitées à écouter attentivement la discussion.
  - › Chaque minute, l'animateur ou l'animatrice posera la main sur l'épaule d'une personne du cercle du milieu qui aura parlé pour l'inviter à sortir du cercle. Celle-ci invitera une personne du cercle extérieur à prendre sa place.
  - › À chaque trois minutes ou plus, une nouvelle question sera posée.
- Répétez l'exercice jusqu'à ce que toutes les personnes aient participé au moins une fois à la discussion.
- À la fin de l'exercice, demandez aux personnes participantes...
  - › ce qu'elles ont ressenti pendant l'exercice;
  - › si elles ont pris conscience de quelque chose et, si oui, de quoi;
  - › si elles ont rencontré des difficultés; si oui, lesquelles;
  - › ce qui les a le plus frappées.



..... Cercle central  
- - - Cercle extérieur

### Conclusion

En discutant en groupe de ce qui influence notre vie émotive, on prend conscience du rôle des émotions sur notre quotidien et sur nos liens; et on se rend compte des multiples façons dont elles se vivent. **Il est important de préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions : elles ont toutes leur raison d'être.**

# LISTE DES QUESTIONS

## pour l'exercice « Discutons émotions »

Cette liste n'est pas exhaustive, vous pouvez y ajouter d'autres questions.

- 1** L'expression des émotions est-elle acceptée dans notre société ?
- 2** Sommes-nous vulnérables lorsque nous parlons de nos émotions ?
- 3** L'expression des émotions indique-t-elle un manque de rationalité et de maturité ?
- 4** Pensez-vous que notre expérience émotionnelle se vit de la même manière à 28 ans et à 70 ans ?
- 5** Avez-vous dans votre bagage de vie un exemple qui, à votre avis, a influencé votre manière de vivre vos émotions (votre éducation, votre génération...)?
- 6** Pensez-vous que la société, la politique ou l'environnement ont des effets sur vos émotions ?
- 7** Selon vous, nos valeurs morales peuvent-elles déclencher des émotions ?
- 8** Trouvez-vous qu'il existe des stéréotypes de genre quant à la manière de vivre les émotions ?
- 9** Trouvez-vous qu'il existe des préjugés quant aux émotions ?
- 10** Y a-t-il de bonnes et de mauvaises émotions ?

# RESSENTIR ET AGIR



Exercice pour passer  
du *je* au *nous*

## Nombre de participant-es

5 à 20 personnes

## Objectifs

- Prendre conscience que les émotions peuvent amener une transformation.
- Reconnaître que chaque émotion est unique et varie selon les personnes.

## Durée de l'animation

30 minutes

## Matériel requis

- Tableau
- Crayon

## Consignes

- À partir des expériences des personnes, de l'histoire et des derniers bulletins de nouvelles, amenez le groupe à voir comment certaines émotions ont contribué à des transformations sociales.
- Écrivez au tableau ou sur un autre support les transformations et les émotions à la source.  
Par exemple :
  - › **Le sentiment d'injustice a déclenché le mouvement #MeToo.**
  - › **L'enthousiasme créé par les actions et la présence de la jeune militante Greta Thunberg a incité plusieurs actions concernant l'environnement.**
  - › **En 2019, la colère, la frustration et le sentiment d'injustice ont entraîné un mouvement populaire en Algérie qui a contraint le chef d'État Abdelaziz Bouteflika à démissionner.**
- Terminez l'exercice en ouvrant la discussion avec les questions suivantes :
  - › **Dans quels contextes l'expression de mes émotions a-t-elle contribué à transformer une situation, un milieu, un système?**
  - › **Dans quels contextes l'expression des émotions des autres m'a-t-elle incité-e à agir?**

## Conclusion

En plus d'être normales, les émotions ressenties nous incitent à agir ensemble en faveur de ce qui a du sens pour nous.

# POUR ALLER PLUS LOIN

Restez à l'affut! Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)!

Des webinaires sur l'astuce *Ressentir* seront offerts gratuitement en 2020-2021!



## Ressources

- Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes-membres offrent des conférences et ateliers. Contactez-nous sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).
- L'organisme L'Autrement dit a créé [La roue des émotions](#) pour prendre conscience de ses émotions. (Des frais s'appliquent aux commandes des roues.)
- L'École le jet d'Ancre offre en ligne des cours d'introduction et d'approfondissement du [Journal Créatif](#).

## Lectures, balados

- AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Comment apprivoiser son crocodile. Décodez le sens caché de vos émotions pour une vie plus harmonieuse*, Paris, Pocket, 2007.
- AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Quand les crocodiles s'emmêlent. Du bon usage de nos émotions dans les relations adultes-enfants*, Paris, Robert Laffont, 2015.
- BEDU, Cyrielle. «Émotions», *Louie Media*, balados, [en ligne]. [<https://louiemedia.com/emotions>].
- DOCTER, Pete. *Sens dessus dessous*, film d'animation, Pixar Animation Studios et Walt Disney Pictures, 2015.
- DÉSAULNIERS, Louis-Georges. *Les émotions. Vivre et ressentir*, 2<sup>e</sup> éd., Montréal, Québec-Livres, 2013.
- GELLY, Violaine. «N'ayons plus peur de nos émotions», *Psychologies.com*, [en ligne]. [[www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/N-ayons-plus-peur-de-nos-emotions](http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/N-ayons-plus-peur-de-nos-emotions)].
- GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Paris, J'ai Lu, 2003, (coll. Bien-être).
- JOBIN, Anne-Marie. *Mon cahier mieux-être. (re)trouver l'équilibre par la méthode du Journal Créatif*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2017.
- LARIVEY, Michelle. *La puissance des émotions*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2002.
- VASSBØ HAGEN, Anne Hilde. «Alfred & Shadow. A short story about emotion», vidéo (sous-titres français), *Sheriff Film Company*, [en ligne]. [<https://youtu.be/SJOjpprbfE>].
- LATTUADA, Axel. «Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions», vidéo, *La Fabrique du Monde*, [en ligne]. [[https://youtu.be/\\_DakEvdZWLk](https://youtu.be/_DakEvdZWLk)].
- LATTUADA, Axel. «Et tout le monde s'en fout #37 - La peur», vidéo, *La Fabrique du Monde*, [en ligne]. [<https://youtu.be/gAubNPxseL0>].
- LEVA, Benoit. «Les émotions primaires», [en ligne]. [<https://vimeo.com/156172617>].