Oser vivre les émotions



La qualité de notre vie et de la vie avec les autres repose en grande partie sur notre capacité à être en contact avec nos émotions. Sans les émotions, nos échanges/nos vies sont fades. Nos émotions nous montrent que ce que nous vivons nous touche, que nous pouvons être atteints par des évènement et/ou nos relations. Nous sommes ainsi profondément HUMAINS. Les émotions nous aident à découvrir ce dont nous avons besoin (sécurité, justice, reconnaissance, sérénité, écoute…) et à mieux nous respecter.

Objectifs : pour un camp de 7 jours avec des adolescents

- Apprendre à se connaître
- Apprendre à ACCUEILLIR et à reconnaître ses émotions
- Apprendre à ÉCOUTER (véritablement) ses émotions et à les EXPRIMER sans se juger
- Découvrir que les émotions nous aident à identifier nos besoins, apprendre à nous respecter
- Apprendre à découvrir notre vie intérieure

Animer un atelier sur les émotions avec les adolescents, c'est un challenge ! – Comment te sens-tu ? – J'sais pas, moi… normal, madame ! Souvent, nos jeunes sont des "analphabètes" émotionnels : ils connaissent mal leur vie émotionnelle, ils s'en méfient, ils la subissent. Ce qui peut les conduire à des actes violents pour manifester un mal-être qui n'a pas pu se dire par les mots. Comment leur permettre de nommer, de reconnaître les émotions de base (joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise) ? L'objectif est ambitieux car, dans leurs représentations, un atelier sur les émotions peut sembler ridicule, superficiel, ou même réservé aux filles. Il s'agira de trouver comment animer un atelier sur les émotions, expliquer la fonction des émotions aux adolescents et permettre leur alphabétisation émotionnelle, ***avec sérieux, profondeur, humilité et sincérité****. (Source : site comitys)*
Nous ne chercherons pas à faire une apologie ou une quête du bonheur, mais bien

à découvrir notre capacité à traverser (le plus sereinement possible) les émotions que nous vivons.

FORME : Nous avons prévu 7 temps de partage,

1. Temps de partage 1
2. Temps de partage 2
3. Temps de partage 3
4. Temps de partage 4
5. Temps de partage 5
6. Temps pour le Film « Demain tout commence » (2016 – 2 h) Drame/comédie avec Omar Sy
7. Temps de culte (à préparer en groupe)

Crédits : Agathe DOUAY- UEPAL – Point KT