

## A la découverte des émotions et du bien-être – Sierre – 14.11.18

### Quizz sur les émotions

1. Les émotions sont des phénomènes psychologiques	Faux, se sont des réactions physiologiques. Ceci signifie qu'elles se matérialisent en "production" d'hormones dans notre corps, telles que le méga mix: adrénaline; noradrénaline et cortisol pour le stress et le panaché sérotonine, endorphine, dopamine et ocytocine pour ce qui est du bonheur et du plaisir. En revanche, rester accroché à une émotion et la ruminer est un phénomène psychologique.
2. On peut choisir ses émotions	Faux, on ne choisit pas ses émotions, on les subit. Ce sont des réponses physiologiques à un stimulus extérieur. Ces réponses vont dépendre de notre éducation, de notre génétique, de notre histoire
3. On peut contrôler ses réactions émotionnelles	Faux, comme les émotions sont une activation d'hormones, on n'a pas d'influence dessus. Une fois que les hormones sont activées, on reçoit leurs effets. Cependant, comme la réaction physiologique est très brève, la manière d'y réagir et d'y répondre après avec notre raison peut être contrôlée.
4. L'entourage de l'enfant influence sa capacité à réguler ses émotions	Vrai, Les enfants fonctionnent par l'exemple. La manière dont son entourage régule ses émotions mais également la manière dont ils réagissent à ses émotions et comment ils le guident va influencer la construction de son intelligence émotionnelle
5. On peut augmenter nos émotions positives	Vrai, Effectivement, on peut augmenter notre sensation de bonheur. Il y a différentes méthodes pour cela, entre autres la gratitude, la méditation, être un maximum dans le présent, ...
6. Ignorer l'émotion lui permet de partir plus rapidement	Faux, l'enfant a besoin d'identifier son émotion et d'être entendu dans celle-ci. Sinon, elle reste coincée à l'intérieur du corps et peut provoquer des symptômes somatiques, comportementaux, ...

## **Présentation de la maison des émotions**

La maison des émotions se situe au niveau du ventre. C'est le lieu où on ressent nos émotions. On dit d'ailleurs qu'on a le ventre noué ou la boule au ventre. Lorsqu'on ressent une émotion, elle vient dans la maison on l'identifie puis elle s'en va. Par contre, si on n'a pas conscience de vivre cette émotion, elle peut rester coincer dans la maison des émotions. Quand des émotions sont coincées, d'autres émotions peuvent venir les voir pour faire la fête. Dans ce cas, on n'est pas dans notre état normal mais on a de la peine à savoir ce qui se passe car trop d'émotions se mélangent. On peut avoir de la peine à se concentrer, se fâcher plus facilement, ne pas réussir à écouter nos parents,... Il est donc très important de faire le ménage dans la maison des émotions au fur et à mesure pour éviter que les émotions s'accumulent. Le ménage, cela peut être pleurer, faire des exercices de respiration, de yoga, mettre des mots sur ce qu'on vit,...

## **Exemples d'exercices de bien-être proposés en atelier**

**JEUX COOPERATIFS** : reconnaître les émotions que les autres expriment, jouer aux chaises musicales de manière coopérative, Jacques a dit avec des émotions à exprimer avec le visage ou le corps, le tapis volant, ...

**GRATITUDE** : 2 kiffs des dernières 24h, merci à quelque chose qui m'aide quand je suis en colère, merci à ma peur qui me permet de me protéger,...

**DESSIN ou bricolage** : dessine ce qui te met en colère, ce qui t'aide quand tu es en colère, fabrique un bouclier magique avec une phrase de protection, dessine toi dans une situation où tu étais fier de toi, roue de la colère,...

**RESPIRATION** : respiration pissenlit, souffler sur des plumes, montgolfière avec le ventre, souffler dans une paille pour faire des bulles, ...

**RELAXATION** : caresse avec plume, faire rouler une petite voiture sur le corps, raconter une histoire, bol chantant et sentir la vibration