

Les émotions au cœur de la relation



DÉROULEMENT

TEMPS 1 : Intro

Vidéo Vice Versa

TEMPS 2 : Éprouver - Vivre

Aller à la rencontre d'une situation relationnelle vécue dans la maison :

1. Les participants se réunissent en duo
 2. Ils identifient chacun une situation relationnelle vécue dans la maison, qui les a touchés...
 3. Temps d'échanges (2 X 15 min) :
 - A raconte à B sa situation en essayant d'identifier les émotions vécues par les acteurs de la situation : ce que chacun a fait, ce dont chacun avait besoin et qu'il a obtenu ou pas...
 - B aide A par une écoute active et des questions bienveillantes à préciser les émotions ressenties, les besoins nourris/non nourris et l'action en lien.
 - Idem mais en inversant A et B
-

TEMPS 3 : Transférer

Temps de partage en grand groupe de ce qui s'est dit, des principaux apprentissages, des idées...



OBJECTIF

Comprendre le fonctionnement commun et les liens entre émotions besoins, action et relation

Identifier les émotions ressenties et les besoins

Etablir un lien entre cette expérience et l'activité professionnelle => apports pour le futur



MATÉRIEL

- Schéma «tête-Main-Coeur»
 - Vice Versa => [Vidéo Youtube](#)
-
- Roues des émotions de «L'autrement dit» (5 à l'HEPN)
 - Cartes émotions/sensations/besoins (fédération des centres pluralistes de planning familial)
 - Liste des besoins
 - => Th. d'Ansembourg, (2022)
«Cessez d'Etre Gentil, Soyez Vrai ! : Etre Avec les Autres en Restant Soi-Mme». Editions du Club Quebec loisirs.
-
- Thomas d'Assembourg (24/04 /2020)
 - => [Vidéo YouTube](#)