

LETTRE AUX ÉMOTIONS



Atelier d'écriture

@En-therapart

Tristesse, douce pluie de nostalgie,
Goutte lentement, comme une mélodie.
Dolère, tempête de flammes ardentes,
Rugissant en nous comme une mer
grondante.

Amour, tendre étoile dans la nuit
pas, doux phare de l'espoir.
entive, silencieuse et
rien ne

Thème mes émotions ?

Nos émotions sont constamment avec nous. Elles nous font à la fois rire et pleurer. Elles nous font rêver mais aussi elles nous font peur.

Elles sont comme des étrangères qui sont constamment derrière nous à diriger notre vie à notre place.

Mais, avons nous déjà pris le temps de discuter avec elles ? D'essayer de les comprendre pourquoi elles agissent ainsi ?

Dans cet atelier, nous allons prendre un temps pour les écrire, en espérant qu'elles nous donnent une réponse satisfaisante !



@EN_THERAPART



Déroulez l'atelier!

Il s'agira d'un atelier d'écriture en deux étapes:

TOTAL: 1H00

1. A ma chère émotion (écriture : 30 min)

2. A mon cher moi (écriture : 30 min)



A vos crayons ! Prêt ! Créez !

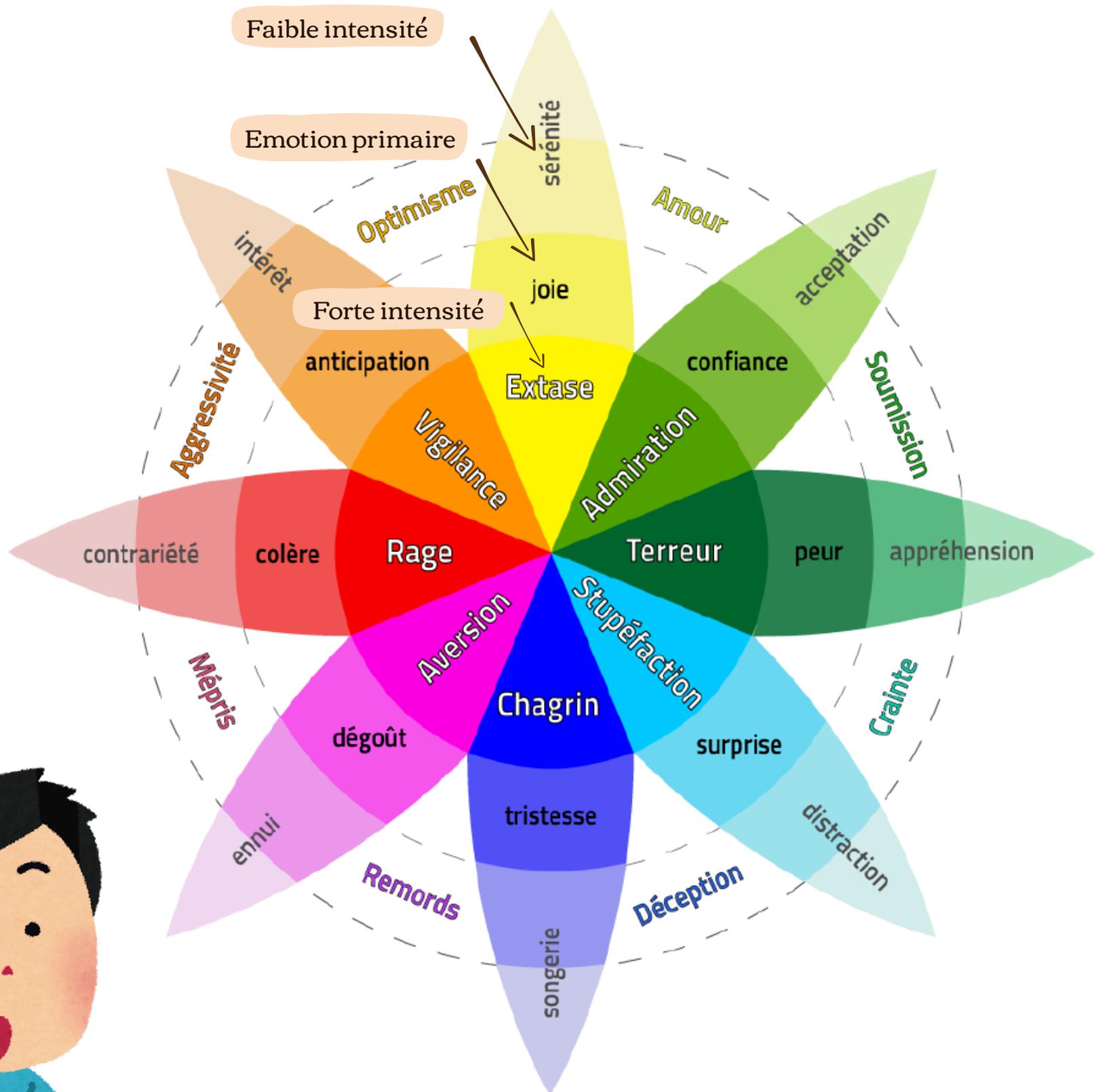
1.A MA CHÈRE ÉMOTION

- a. Nous allons commencer par choisir une émotion avec qui nous voudrions converser. S'il est trop difficile de trouver une émotion, nous pouvons nous aider de la roue des émotions de Plutchik (voir pages suivantes)
- b. Une fois l'émotion choisie, nous allons écrire une lettre à celle-ci de la même manière qu'on écrirait une lettre à une personne, mais sans retenue sur l'expression de l'émotion. (Par exemple: Chère peur, je t'écris cette lettre car... [exprimer tout ce qui est relié à la peur])



A vos crayons ! Prêt ! Créez !

ROUE DES ÉMOTIONS DE PLUTCHIK



À vos crayons ! Prêt ! Créez !

2.A MON CHER MOI

- a. Dans cette deuxième partie de l'atelier, nous allons écrire la deuxième lettre qui sera la réponse de l'émotion.
- b. La complexité de cette partie est de réussir à se mettre à la place de l'émotion pour communiquer avec nous. Exemple: si on avait pris la peur comme émotion, nous devons répondre en tant que "Peur" qui nous parle.



@EN_THERAPART



Félicitation ! Atelier terminé !

Fantastic!

**ET VOILÀ POUR NOTRE ÉCHANGE
AVEC NOTRE ÉMOTION !**

N'hésitons pas réessayer l'exercice avec plusieurs émotions. L'émotion qui nous a posé le plus de problème est sans doute celle qui a le plus à nous dire ! Prenons le temps de la comprendre, de converser avec elle et demandez l'avis de votre entourage sur comment les émotions leurs parlent !

You did it!

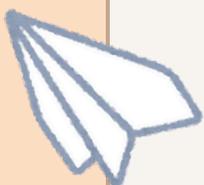


@EN_THERAPART



Petites notes en plus...

- Ne soyez pas dur avec vous même. Certaines émotions peuvent être violente et difficile à entendre. Comme pour une conversation avec un individu, ne forcez pas si l'échange bloque. Parfois ce n'est juste pas le bon moment
- Si vous voulez exprimer qui n'est pas sur la roue, faites le ! La roue des émotions est là comme guide mais vous n'êtes pas obligé de l'utiliser !
- Et comme d'habitude, **Prenez plaisir** à le faire :)



@EN_THERAPART



HAVE FUN



ABONNES TOI POUR D'AUTRES ATELIERS !



@EN_THERAPART