observation

1

Vrai ou faux ?
Ignorer ses émotions les fait disparaitre.

Réponse : **Faux.**
Elles peuvent revenir plus tard, se présenter autrement.

8

Vrai ou faux ?
Il y a de bonnes et de mauvaises émotions.

Réponse : **Faux.**
Il y a des émotions agréables, d'autres désagréables à ressentir.

accueil

2

Vrai ou faux ?
Le stress, c'est inutile.

Réponse : **Faux.**
Il peut t'aider à agir dans certaines situations.

3

Accueillir une émotion, c'est :
1) La juger comme « bonne » ou « mauvaise ».
2) Te laisser envahir par elle.
3) La reconnaitre.

sensation

4

Vrai ou faux ?
Parler de ses émotions, c'est être faible.

Réponse : **Faux**
C'est une force.

5

Le bâton de parole est un objet qui sert à...
1) Voter pour un·e représentant·e.
2) parler à tour de rôle.
3) décider qui prend les décisions.

émotion

9

Vrai ou faux ?
On peut vivre une journée sans émotion ou presque.

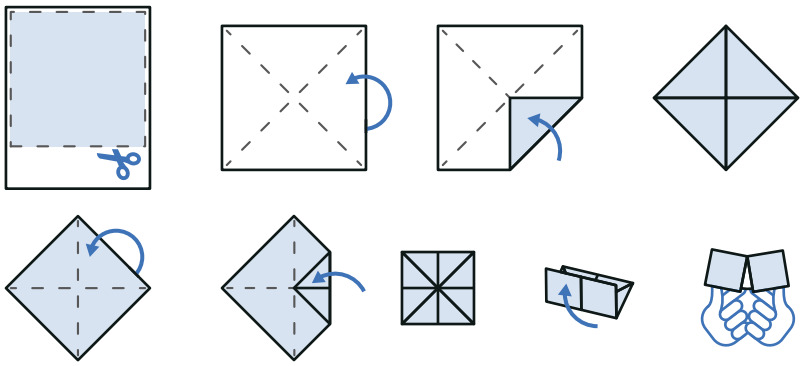
Réponse : **Faux.**
On ressent des émotions la majorité du temps.

7

Vrai ou faux ?
Tout le monde vit ses émotions de la même manière.

Réponse : **Faux**
Le ressenti des émotions varie d'une personne à l'autre.

Comment plier ton coin-coin :



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

Mini quiz RESSENTIR

VRAI OU FAUX

Il y a de bonnes et de mauvaises émotions.

Réponse : Faux. Il y a des émotions agréables, d'autres désagréables à ressentir.

Pour aller plus loin : Toutes les émotions sont utiles. Une émotion n'est pas « positive » ou « négative » en soi : elle te donne des indices sur ce que tu vis et sur ce dont tu as besoin. Ce qui peut être agréable ou désagréable, ce sont les sensations physiques vécues (p. ex. : avoir chaud, mal au ventre, la bouche sèche ; ou sauter de joie, être rempli d'énergie) et les pensées qui l'accompagnent (p. ex. : se dire qu'on n'y arrivera jamais, qu'on sera rejeté·e ; ou être fier·ère de soi, sentir qu'on peut y arriver).

Piste de réflexion :

- Quelles émotions trouves-tu agréables ? Lesquelles trouves-tu désagréables ?

VRAI OU FAUX

Ignorer ses émotions les fait disparaitre.

Réponse : Faux. Elles peuvent revenir plus tard, se présenter autrement.

Pour aller plus loin : Tu peux prendre du recul et attendre le bon moment pour ressentir tes émotions. Mais quand tu ne les écoutes pas, l'anxiété peut augmenter. C'est un peu comme si je te disais de ne pas penser à un hamburger ou à un ours blanc : plus tu essaies d'éviter d'y penser, plus tu risques de le faire.

Piste de réflexion :

- Que fais-tu habituellement quand ton émotion est trop forte ?

Mini quiz RESSENTIR

VRAI OU FAUX

Ignorer ses émotions les fait disparaitre.

Réponse : Faux. Elles peuvent revenir plus tard, se présenter autrement.

Pour aller plus loin : Quand tu fais face à une situation stressante, il est normal de ressentir un inconfort (p. ex. : mal de ventre, battements rapides du cœur). C'est un signe que ton corps te donne de l'énergie pour que tu t'adaptes à la situation. Un certain niveau de stress peut être utile, par exemple quand tu te prépares à un examen ou à une présentation. Cependant, lorsqu'il est trop intense, trop fréquent ou qu'il persiste, le stress peu nuire à ton bien-être.

Piste de réflexion :

- Dans quelle situation ton stress t'a-t-il aidé·e ?
- Dans quelle situation ton stress t'a-t-il compliqué la tâche ?

CHOIX DE RÉPONSES

Le bâton de parole est un objet qui sert à...

1) voter pour un·e représentant·e.
2) parler à tour de rôle.
3) décider qui prend les décisions.

Réponse : 2) parler à tour de rôle.

Pour aller plus loin : Le bâton de parole, souvent fabriqué avec des matières naturelles, est une tradition chez les peuples autochtones. Il est utilisé depuis plusieurs générations dans les cercles de partage ou les conseils. Il symbolise le respect et l'égalité entre les personnes présentes. Lorsqu'une personne tient le bâton, c'est à son tour de parler alors que les autres s'engagent à l'écouter.

Piste de réflexion :

- Dans tes interactions, es-tu plutôt quelqu'un·e qui parle beaucoup, qui écoute beaucoup, ou un mélange des deux ?
- Qu'est-ce qui t'aide à te sentir écouté·e ou à prendre la parole ?
- Qu'est-ce qui peut t'aider à écouter les autres ?

Mini quiz RESSENTIR

CHOIX DE RÉPONSES

Accueillir une émotion, c'est :

1) La juger comme « bonne » ou « mauvaise ».
2) Te laisser envahir par elle.
3) La reconnaitre.

Réponse : 3) La reconnaître.

Pour aller plus loin : Accueillir une émotion, c'est reconnaitre qu'elle se trouve en toi sans tenter de la repousser ni la laisser t'envahir. Tes émotions te donnent des indices sur ce que tu vis et ce dont tu as besoin. C'est un peu comme apprendre une nouvelle langue : ça demande de l'écoute, de la pratique… et du temps !

Piste de réflexion :

- Est-ce facile ou difficile pour toi de reconnaitre et nommer tes émotions ? Pourquoi ?
- Quelles émotions reconnais-tu facilement chez toi ? Lesquelles sont plus difficiles à identifier ?
- Quelles émotions ressens-tu le plus souvent ?

VRAI OU FAUX

Parler de ses émotions, c'est être faible.

Réponse : Réponse : Faux. C'est une force.

Pour aller plus loin : Quand tu parles de tes émotions et que tu écoutes celles des autres, même si c'est difficile, tu fais preuve de courage relationnel. Tu acceptes de t'ouvrir à l'autre au lieu de rester dans l'indifférence ou la gêne.

Piste de réflexion :

- Avec qui te sens-tu le plus en sécurité pour parler de tes émotions ? Pourquoi ?

Mini quiz RESSENTIR

VRAI OU FAUX

On peut vivre une journée sans émotion ou presque.

Réponse : Faux. On ressent des émotions la majorité du temps.

Pour aller plus loin : En état d'éveil, même si tu ne t'en rends pas compte, la plus grande part de ton temps est habité par les émotions.

Piste de réflexion :

- Peux-tu nommer une émotion que tu as vécue dans les dernières heures ?
- Comment ton corps te montre-t-il que tu ressens une émotion ?

VRAI OU FAUX

Tout le monde vit ses émotions de la même manière.

Réponse : Faux. Le ressenti des émotions varie d'une personne à l'autre.

Pour aller plus loin : Savais-tu que les émotions de base — la colère, le dégoût, la joie, la peur, la surprise et la tristesse — sont présentes dans toutes les cultures, mais qu'on ne les ressent pas exactement de la même façon ? Il est donc tout à fait possible que tu vives et exprimes tes émotions de manière différente de celle des gens qui t'entourent. Ça peut même changer au cours de ta vie.

Piste de réflexion :

- As-tu déjà vécu une émotion similaire à celle d'une autre personne… mais que vous avez exprimée différemment ?
- As-tu déjà vécu la même situation qu'une autre personne… mais ressenti quelque chose de différent ?