



ATELIER DE GESTION DES ÉMOTIONS

Les émotions font partie de nous et s'expriment au quotidien. Elles peuvent nous envahir, nous épuiser, activer des ruminations, nous pousser à avoir tel ou tel comportement.

Cet atelier permet, dans la bienveillance, de comprendre ce qu'est une émotion et quelle est son utilité. Au travers d'outils concrets, l'objectif est d'apprendre à mieux les appréhender, les gérer et les accepter.

Sont abordées pendant cet atelier les émotions primaires (la peur, la colère, la tristesse et la joie), à l'aide de supports ludiques, d'exercices issus des Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC), de la psychologie positive ainsi que du théâtre d'improvisation.

LES OBJECTIFS

- Identifier et comprendre ce qu'est une émotion
- Obtenir des outils concrets pour mieux les gérer au quotidien
- Valoriser les émotions positives
- Réduire la souffrance émotionnelle

CET ATELIER S'ADRESSE À TOUTE PERSONNE

- Qui se laisse parfois submerger par ses émotions
- Qui souhaite savoir comment « accepter ses émotions »

PROJET DE SOINS PERSONNALISÉ

Un projet de soins personnalisé est élaboré d'un commun accord entre le patient et l'équipe soignante. Une infirmière suit le patient de façon individuelle durant tout le programme. Des séances de soutien individuelles supplémentaires peuvent être organisées pour atteindre les objectifs fixés.

ORGANISATION DE L'ATELIER

L'atelier est constitué d'un groupe de 8 à 10 personnes et animé par une psychologue et une infirmière. Les modules sont découpés en 8 séances hebdomadaires de 2h, où chaque séance est orientée vers un thème ciblé.

1^{ÈRE} SÉANCE :

cohésion du groupe et définition d'une émotion

- Créer une dynamique de groupe dans la bienveillance et le respect
- Définir ce qu'est une émotion grâce à des outils ludiques et des métaphores

2^È ET 3^È SÉANCES :

atelier sur la peur

- Identifier nos pensées et comprendre leur impact sur nos émotions
- Identifier quelles sont nos peurs les plus actives et à quoi elles nous servent
- Comment ne pas se laisser submerger et rester dans l'action face à la peur

4^È ET 5^È SÉANCES :

atelier sur la colère

- Comment évacuer sa colère
- Exercices d'affirmation de soi – se faire entendre sans être agressif

6^È SÉANCE :

atelier sur la tristesse

- Comprendre l'utilité de la tristesse et comment elle se manifeste
- Développer et identifier des outils pour mieux l'accepter et la gérer

7^È ET 8^È SÉANCES :

atelier sur la joie et conclusion

- Comment renforcer son muscle de l'optimisme et de la joie de vivre
- Conclure cet atelier : ce qu'il nous a apporté et réfléchir à l'après

Des exercices, des lectures et des vidéos seront proposés entre chaque atelier pour avancer au rythme du patient et consolider ces expériences et ces réflexions sur long terme.

ADMISSION

Le patient doit être suivi par un psychiatre de ville. Ce dernier adresse à l'Hôpital de jour une demande de pré-admission. Le patient est ensuite reçu par l'équipe soignante. L'admission du patient se fait sur décision médicale du médecin psychiatre coordinateur de l'Hôpital de jour, en concertation avec l'équipe soignante.



14 chemin d'Amade 64100 BAYONNE
hopital-jour@cliniquedamade.fr
Tél : 05 59 55 34 34 • Fax : 05 59 55 34 35

www.cliniquedamade.fr