J'apprends à bien identifier les émotions chez moi et chez les autres

JOIE	PEUR	COLERE
en extase	horrifié	enragé
émerveillé	terrifié	furieux
heureux	paniqué	exaspéré
joyeux	apeuré	en colère
content	anxieux	énervé
satisfait	inquiet	irrité
confiant	préoccupé	contrarié

TRISTESSE	DEGOUT	SURPRISE
anéanti	horripilé	ébahi
accablé	désabusé	stupéfait
déprimé	écœuré	frappé
triste	dégoûté	surpris
peiné	amer	embarrassé
chagriné	incommodé	étonné
affecté	dérangé	en alerte

Source: Santé publique France, kit empathie MEN

J'apprends à bien identifier les besoins chez moi et chez les autres

Les émotions sont des signaux. Elles nous indiquent si nos besoins ont été respectés ou non.

besoins physiologiques

besoin de me sentir en sécurité
(dans mon corps, mon coeur, mes affaires, mon travail)

besoin d'avoir un cadre

besoin d'avoir confiance en moi, d'exprimer mes besoins, mes émotions

besoin de me sentir intégré.e
(avoir des amis, me sentir soutenu.e, écouté.e, accepté.e, considéré.e)

besoin de me sentir compétent.e
(progresser, comprendre, réussir, sentir que je peux m'améliorer)

besoin d'être autonome
(faire mes choix, créer, explorer librement, me fixer des objectifs stimulants)

Dans un conflit, j'ai plusieurs choix :

réévaluation — protection (non) — message clair — appel à l'aide

Formuler un message clair

-Quand je tiens à régler un problème avec quelqu'un de quelque chose qui m'a dérangé, m'a fait mal.
- Quand j'ai envie d'exprimer ma gratitude envers quelqu'un (c'est important aussi)

1. Demander de parler à la personne

2. Lui dire ce qui s'est passé pour moi (sans accuser, juger)

3. Lui dire ce que j'ai ressenti
Je peux aussi formuler mes besoins

4. Ce que je demande / j'attends

- Je peux juste demander si la personne a compris, entendu ce que j'avais à dire
- Je peux proposer une solution pour que ça ne se reproduise pas

J'apprends à reconnaître mes forces

Les forces, c'est ce que tout le monde aurait et permettrait de faire des choses positives dans la vie. Ta signature personnelle, c'est les 5 à 8 forces que tu as **le plus naturellement** en toi. Les connaître te permet d'identifier les ressources sur lesquelles tu peux t'appuyer.

créativité	courage	émerveillement	sincérité
gratitude (être conscient des bonnes choses, ne rien considérer comme un dû)	curiosité goût d'apprendre	sagesse (voir les choses avec recul)	espoir et optimisme
enthousiasme	gentillesse	générosité	humour
sens de la justice	persévérance	esprit d'équipe	indulgence
humilité	prudence	maitrise de soi	empathie
capacité à créer des amitiés		capacité à organiser un travail de groupe	

Source: Seligman (2004), kit empathie MEN (2024)

J'apprends à reconnaître mes valeurs

J'écris les héros, héroïnes, métiers que j'admire, qui m'inspirent, les valeurs qu'ils ou elles défendent.

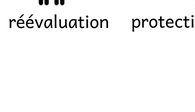
Je communique de façon constructive et j'écoute les autres de manière active

Je raconte une expérience à quelqu'un en exprimant mes sentiments.
J'écoute quelqu'un, je m'intéresse, je reformule « si j'ai bien compris… », je lui pose des questions, je lui montre avec des gestes, mon regard que je m'intéresse.

la meilleure surprise de ma vie	un lieu où j'aime être	mon meilleur souvenir
une activité que j'adore faire	une découverte étonnante	une chose difficile à faire pour moi
ce que j'aime apprendre	une chose dont je suis fier/ fière	une réconciliation avec quelqu'un
le souvenir d'un jour où on m'a aidé.e	des choses que j'aime faire avec mes ami.e.s	une chose que je rêve de faire
une situation joyeuse	une situation qui m'a rendu.e triste	une situation qui me stresse

Source: Kit empathie MEN

Réguler, utiliser mes émotions



https://www.youtube.com/watch?v=9uQNSCLl9v_w

Dans les situations qui me stressent, j'identifie l'intensité du stress que je ressens, ce que je pense, comment je pourrais répondre à mes besoins.
Je peux écrire, dessiner ici ce qui me permet de me calmer, de m'apaiser (musiques, activités, …)
quand je suis triste, en colère, quand j'ai peur, …

Mon petit livre pour prendre soin de moi, des autres, de mes relations

