

LA BOULE DES ÉMOTIONS

Cette activité va permettre aux participant·e·s d'identifier leurs émotions à l'aide de la liste des émotions et d'apprendre à les vivre sainement.

MATÉRIEL

- Feuille de papier
- Crayons

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Lorsqu'on souffre de troubles alimentaires, il peut être difficile de partager librement ses émotions. Une accumulation de celles-ci peut mener à un malaise, à une détresse psychologique, un débordement inapproprié d'émotions ou bien à l'isolement. Cet exercice est donc une façon de discuter des émotions de façon saine et encadrée.

CONSIGNES

- Effectuez la lecture de la liste des émotions en annexe 1;
- Identifiez une ou plusieurs émotions vécues actuellement parmi celles inscrites sur la liste;
- Répondez aux questions en lien avec l'émotion vécue sur la feuille de réflexion en annexe 2;
- Prenez une feuille de papier et écrivez vos émotions sur celle-ci. Vous pouvez aussi dessiner votre émotion, la décrire en plusieurs phrases ou simplement la nommer. Suivez votre instinct;



LA BOULE DES ÉMOTIONS

CONSIGNES

- Prenez votre feuille de papier et chiffonnez-la. Tentez réellement de transférer l'émotion sur la feuille.
- Lancez la boule d'émotions au bout de vos bras, le plus loin que vous le pouvez. Déchirez-là. Écrasez-là. Brûlez-là (soyez prudent et accompagné en jeune âge).
- Effectuez une réflexion sur l'émotion vécue après la réalisation de l'activité sur la feuille de réflexion en annexe et terminez l'activité en lisant la conclusion à l'annexe 2.



ANNEXE 1

LISTE DES ÉMOTIONS

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| Abattu·e | Craintif·ve | Encouragé·e |
| Accablé·e | Créatif·ve | Énergique |
| Admiratif·ve | Curieux·se | Enthousiast·e |
| Affligé·e | Décontracté·e | Épanoui·e |
| Affolé·e | Découragé·e | Épuisé·e |
| Agréable | Déçu·e | Étonné·e |
| Alarmé·e | Dégouté·e | Exaspéré·e |
| Alert·e | Démoli·e | Excité·e |
| Ambivalent·e | Démoralisé·e | Explosif·ve |
| Amicale | Démotivé·e | Exténué·e |
| Amoureux·se | Démuni·e | Fâché·e |
| Anéanti·e | Dépassé·e | Fasciné·e |
| Angoissé·e | Déprimé·e | Fébrile |
| Anxieux·se | Désappointé·e | Fier/Fière |
| Apaisé·e | Désemparé·e | Frustré·e |
| Apeuré·e | Désespéré·e | Furieux·se |
| Attendrie | Désolé·e | Gêné·e |
| Aventureux·se | Désorienté·e | Grognon·ne |
| Blessé·e | Destablisé·e | Hésitant·e |
| Bloqué·e | Détaché·e | Heureux·se |
| Calme | Détendu·e | Honteuse |
| Chagriné·e | Déterminé·e | Horrifié·e |
| Choqué·e | Disposé·e | Impatiente |
| Colérique | Distrain·e | Impliqué·e |
| Comblé·e | Doué·e | Impuissant·e |
| Comique | Ébloui·e | Impulsive |
| Compétent·e | Écoeuré·e | Incertain·e |
| Confiant·e | Effondré·e | Inconfortable |
| Confus·e | Effrayé·e | Indécis·e |
| Consterné·e | Embarrassé·e | Indifférent·e |
| Content·e | Embêté·e | Inert·e |
| Contrarié·e | Embrouillé·e | Inférieur·e |
| Courageux·se | Émerveillé·e | Inquièt·e |
| | Ému·e | Insatisfait·e |



ANNEXE 1

LISTE DES ÉMOTIONS

| | |
|---------------|---------------|
| Insouciant·e | Craintif·ve |
| Inspiré·e | Créatif·ve |
| Instable | Curieux·e |
| Intéressé·e | Décontracté·e |
| Intrigué·e | Découragé·e |
| Irritable | Déçu·e |
| Irrité·e | Dégouté·e |
| Jaloux·se | Démoli·e |
| Joyeux·se | Démoralisé·e |
| Libre | Démotivé·e |
| Malheureux·se | Démuni·e |
| Maussade | Dépassé·e |
| Mécontent·e | Déprimé·e |
| Méfiant·e | Désappointé·e |
| Mélancolique | Désespéré·e |
| Motivé·e | Désolé·e |
| Navré·e | Désorienté·e |
| Nerveux·se | Déstabilisé·e |
| Optimist·e | Détaché·e |
| Paisible | Détendu·e |
| Paniqué·e | Déterminé·e |
| Paresseux·se | Disposé·e |
| Passionné·e | Distrait·e |
| Patient·e | Doué·e |
| Peiné·e | Ébloui·e |
| Perdu·e | Écoeuré·e |
| Perplexe | Effondré·e |
| Pessimiste | Effrayé·e |
| Pétillant·e | Embarrassé·e |
| Peureux·se | Embêté·e |
| Préoccupé·e | Embrouillé·e |
| Rassuré·e | Émerveillé·e |
| Ravi·e | Ému·e |
| Réceptif·ve | |



RÉLEXION SUR L'ACTIVITÉ

Qu'est-ce que je retiens de l'activité?

L'activité avait pour but de vous permettre de lâcher-prise et de créer une connexion avec vos proches pour ceux et celles qui l'ont réalisée en famille ou avec d'autres personnes. Celle-ci devrait vous amener à prendre conscience de l'importance de vivre ses émotions, mais la première étape est de les comprendre en les identifiant. Vous pouvez la refaire pour tout contexte où vous vivez une émotion.

