

Déroulé de l'atelier « La raison et l'émotion dans la réflexion » (AML et MT)

*La vie est une comédie pour ceux qui pensent,
une tragédie pour ceux qui sentent.*
Horace Walpole

Mardi 18 août : 16h-17h (1h)

- Brise-glace AM
- Présentation et attentes AM
- Présentation des **objectifs et du déroulement** de l'atelier
- Méditation sur les sens

Défis : mettre des post-it avec des mots doux, bienveillants, positifs, dans la salle mais aussi dans les salles communes pendant cette semaine et observer la réaction de la personne qui le trouve.

- Chaque jour, à l'atelier, choisir un galet et écrire dessus avec les feutres, une émotion, mettre sur la table du fond
- Notez ce que vous savez des émotions, ou ce que vous pensez savoir et notez des phrases que vous avez entendues (« Un homme ne pleure pas », « ne pleurniche pas, ce n'est rien », etc.)
- Le soir, pendant l'initiative, **observation des affects** dans la DVDP avec les enfants : « La colère, émotion positive ou négative ? » Michel

Mercredi 19 : 9h-12h (3h)

- **CR des observations** sur les affects des enfants dans la discussion de la veille : AM
- 9h30-45 **Présentation** de la DVDP (15') et partage des rôles : Michel
- 9h45-10h30 DVDP sur : « Les émotions sont-elles un obstacle ou un appui pour la réflexion ? » Michel
- 10h30-11h **Méditation** sur une émotion agréable et une émotion désagréable AM
 - o Méditation sur un événement qui a procuré de la colère
 - o Méditation sur un événement joyeux
 - o Distribuer la roue des émotions
- 11h-11h15 Pause
- 11h15-12h **Analyse** de la DVDP, et des affects dans la méditation et la DVDP (1H) Michel / AM

Défi du jour : dès qu'il y a une émotion désagréable, c'est qu'un de nos besoins n'a peut-être pas été satisfait (cf. pyramide de Maslow = physiologiques, sécurité, appartenance, estime de soi, accomplissement)

Mercredi 19 : 14H30-16h (1h30)

- 14h30 – 15h : **Méditation philo guidée** sur la Nature (**méditation jardin, sur les sens et la Nature**) et reprise réflexive **AM** / **Michel**
- 15h-15h30 : **Etude** individuelle
- 15h30-16h15 : puis en 4 groupes **de textes** **Michel**

Jeudi 20 : 9H-10h30 (1h30)

- 9h-9h30 : **Mise en commun** du sens des textes **Michel**
- 9h30-10h : **apport** **AM** sur les émotions, ce qu'en disent les scientifiques, qu'en faire dans la réflexion etc.

Défi de la journée : s'entraîner à parler de ses émotions. Dire « j'ai ressenti de la colère », plutôt que « je suis en colère ». Notez les émotions ressenties aujourd'hui (j'ai ressenti...).

- 10h-10h15 : **Méditation sur la météo intérieure** : les 3 C (cerveau, cœur, corps) **AM**
- 10h15-10h30 : **régulation** de l'atelier et + propositions pour la suite. **Michel**

Vendredi 21 : 9h-12h (3h)

- 9h-9h45h : L'émotion nous pousse à réagir dans une situation, de façon automatique : parfois bénéfique (je pars en courant car je suis poursuivi par un ours brun), parfois regrettée (je crie sur mon enfant ou mon élève ...) **méditation d'ancrage (arbre)** **AM**
- 9h45-10h30 : travail par groupe réflexif sur la notion de responsabilité
- 10h30-45 : pause
- 10h45-12h : retour des groupes et débat. **Michel**

Défi du jour : lorsque je m'adresse à une personne, je vais lui sourire et lui faire un compliment, ou bien lui dire merci. J'expérimente la bienveillance et l'empathie.... Je note ensuite ce qu'il s'est passé et ce que j'ai ressenti.

Samedi 22 : 9h-12h (3h)

- 9h-9h45 : **Méditation à deux sur l'autre (bienveillance et le rapport à soi et à l'autre)** **AM**

Défi du jour : J'écoute (sans interrompre, en observant les traits du visage de l'autre, ses expressions, je le regarde dans les yeux et je suis attentif.ve. à ce que je ressens – ai-je envie de l'interrompre, de le juger, etc.)

- 9h45-10h30 : travail par groupe réflexif sur l'articulation bienveillance et exigence
- 10h30-45 : pause
- 10h45-12h : retour des groupes et débat. Michel
- Soir : observation avec DVDP ados même question (Faut-il prendre soin de la Nature ?)

Dimanche 23 : 15h30-19h (3h30)

- 15h30-16h (30') retour sur DVDP ados Michel
- 16h-16h30 (30') : jeu de rôle : le défaut de l'autre AM
- 16h30-17h (30') : méditation sur autre AM
- 17h-17h30 (30') : travail **individuel écrit** de bilan sur le fond (A remettre aux animateurs). Michel
- 17h30-18h (30') : Bilan **oral collectif** sur l'atelier et son déroulement. Michel
- 18h-19h (1h) : Travail collectif sur la **restitution** par le groupe