

- Développer son **épanouissement personnel au service du vivre-ensemble**
- Développer son **intelligence émotionnelle**
- Développer son **estime de soi et sa connaissance de soi.**



Les histoires de mauricette

Contes et outils



Plan de la séance interactive

1H30

par Amandine Lefrançois

Le budget de l'animation est déterminé selon la jauge.

Jauge minimum 3 personnes

Jauge maximum 70 personnes

Le groupe est petit, plus cela permet des échanges intimistes de qualité.

Accueil

Conte d'introduction "Le bonheur en baskets !"

Objectifs : éveiller sur les sujets du regard des autres, de l'affirmation de soi et apporter des pistes pour se sentir bien dans ses baskets.

Note : Chaque participant bénéficiera d'un livret A4 illustré en couleurs de 8 pages pour continuer la réflexion de ces sujets en vue de développer son bien-être.



Conte de la planète Descartine

Cette histoire illustre l'importance et le rôle des émotions. Elle parle de l'erreur de Descartes "qui pensait et à fait croire que la raison était séparée et supérieure aux vécus émotionnels et corporels. Les études scientifiques démontrent aujourd'hui que cette conception est erronée. Cependant cette erreur est encore peu mise en avant et pas intégrée dans la culture et dans la vie de tous les jours." *



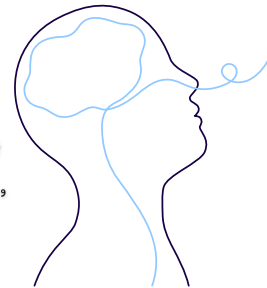
Conte "La sirène des émotions" Cette histoire éveille sur deux points :

Le prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

L'importance d'écouter nos émotions, afin de s'occuper d'elles et ainsi éviter que ça ne soit elles, nos émotions, qui s'occupent de nous mais d'une manière qui ne nous conviendra pas ! Car tout ce qui est refoulé tôt ou tard reviendra pour se dévouer mais d'une manière qui ne nous conviendra pas...

Partage de l'astuce de la douche émotionnelle de l'outil de la respiration :

Comprendre ses pensées et les sentiments d'autrui exige que nous soyons réellement présents, en éloignant les distractions pour écouter véritablement. Enseigner à chacun à faire une pause avant de réagir, que ce soit lorsque l'on écoute un ami ou lors d'un désaccord avec un collègue, son enfant, son conjoint... est la clé de la régulation émotionnelle et de l'empathie.



Conte "le secret de la fleur"

Finalité : Découvrir mes richesses et arrêter de me comparer à autrui, si c'est pour me dévaloriser.

Conte de L'ours et l'iceberg

Il s'agit d'une histoire qui invite à se mettre en action pour changer ce qui ne nous convient pas, plutôt que de rester dans une posture de plainte et/ou de victime, en développant la connaissance de soi. **Car plus je me connais, plus ma vie me ressemble et plus je me sens bien dans mes baskets !** (+) Partage d'exercices.

Conte de L'éléphant qui se trompait énormément

Sujets :

Un sourire ça peut tout changer !

Les mauvaises croyances peuvent se modifier...



Questions ? Aurovoir

* LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES, BÉATRICE LAMBOY, REBECCA SHANKLAND, MARIE-ODILE WILLIAMSON p.91, ÉDITION DEBOECK SUPÉRIEUR

Un buffet "cadeaux" sera installé : A la fin de la séance chaque participant aura la possibilité de se servir en supports (cartes A5, A6, posters, livrets) pour garder la trace de l'animation et poursuivre la sensibilisation.