Vivre ses émotions en situation de stress

Contexte

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme face à une situation, visant à mobiliser nos ressources pour mieux l'affronter. De manière ponctuelle, il peut être stimulant ; en excès et de manière chronique, il peut à l'inverse être destructeur.

Il existe différentes techniques pour apprendre à mieux gérer son stress. En l'occurrence, dans notre quotidien, de nombreuses situations stressantes sont liées à l'expression d'un état émotionnel (ex : la peur).

Etymologiquement, le terme « émotion » fait référence au mouvement (« movere »). Autrement dit, qu'elle soit agréable (ex : la joie) ou désagréable (ex : la colère), une émotion traduit toujours une réaction de l'organisme face à une situation.

Ainsi, plus que de vouloir absolument « contrôler » ou « gérer » ses émotions, il convient de mieux comprendre ce qu'elles traduisent, et d'apprendre à adapter son regard sur la situation.

Nous vous proposons de mettre en place un programme intitulé « Vivre ses émotions en situation de stress » composé de 4 séances de 2h à destination de tout public retraité de 60 ans et plus.

Les objectifs

Ce programme vise principalement à :

- Échanger sur les situations qui provoquent du stress
- Comprendre et discuter de l'état émotionnel associé
- Accompagner les retraités pour mieux les vivre et pour trouver des solutions
- Découvrir et mettre en pratique des techniques applicables au quotidien

L'approche pédagogique

Chaque séance laisse une place importante aux échanges et à la verbalisation des situations vécues. Les jeux et les outils pédagogiques proposés sont un moyen d'alimenter ces échanges, d'enrichir les réflexions du groupe et d'amener chacun à trouver des réponses face à ses situations et à ses ressentis.

Le programme

L'atelier est structuré en 4 séances thématiques :

Séance 1 – La confiance en soi

Il s'agit d'échanger avec les participants sur la différence entre « la confiance en soi », « l'estime de soi » et « l'image de soi ».

La « confiance en soi » est en rapport **avec les capacités** plus qu'avec les valeurs : « est-ce que je me sens capable de … ? » ; « quel niveau de maîtrise est-ce que je pense avoir pour résoudre une situation spécifique ? ».

Nous invitons ensuite les participants à réfléchir spécifiquement à une situation de stress soit spontanément, soit à partir d'un photo-langage. Puis nous travaillons sur une manière d'initier un changement face à cette situation, en s'appuyant notamment sur un outil visant à chercher des solutions alternatives au problème rencontré (distorsions de pensées).

Séance 2 - L'affirmation de soi

La deuxième séance commence par un retour d'expérience sur les situations vécues entre les 2 séances : les participants ont-ils pu ou su mettre en pratique certains conseils discutés en première séance ?

L'axe principal de la séance est de travailler sur une manière de s'affirmer vis-à-vis des autres, tout en se respectant et en les respectant. Nous avons souvent du mal à adopter une position d'affirmation de soi, par crainte des autres ou de soi, ou au contraire, par manque de respect pour soi ou les autres. Par exemple, la peur de l'autre peut engendrer la soumission ou la passivité (évitement par crainte du conflit) ou la crainte de ne pas réussir à atteindre un objectif peut provoquer l'agressivité (rapport de force) et la manipulation (utilisation de l'autre pour arriver à ses fins).

Cela passe une meilleure connaissance de soi-même : valoriser l'estime de soi (auto-évaluation) ; réfléchir à un mode de communication adapté (assertivité).

Séance 3 - L'état émotionnel

La séance est avant tout un temps de partage et de verbalisation de situations vécues par les participants : ce qui s'est passé, ce qu'il a ressenti, ce qu'il ressent actuellement.

Face à une situation donnée, chacun réagit selon son état émotionnel. Ainsi, nous souhaitons aider chacun à prendre conscience de ses émotions, de son ressenti, d'évaluer son niveau de contrôle sur son état émotionnel, et de mieux identifier le pourquoi de ses réactions.

Il ne s'agit bien sûr pas de culpabiliser les participants sur leurs "fragilités", mais au contraire de les aider à mieux les accepter pour rebondir plus efficacement.

Séance 4 - Apprendre à vivre avec ses émotions – s'aider à prendre du recul et à passer un cap

Au cours de cette seconde séance, les participants sont invités à verbaliser leur état émotionnel et prendre conscience des facteurs qui contribuent à exacerber (ou, au contraire, à savoir vivre avec) ses émotions.

A partir de jeux psychopédagogiques, nous leur proposons de s'exercer à changer leur regard sur les situations données, pour être plus à-même par la suite de prendre du recul et de gérer leur stress.

Cette séance vise également, en filigrane, à valoriser l'estime de soi.

Intervenant

L'action est animée par un intervenant diplômé en psychologie, formé par l'association.