

Fiche formateur

DISCUTER DES ÉMOTIONS PRIMAIRES À L'AIDE DE VIDÉOS

**CONTEXTE**

Décrire, reconnaître et clarifier les sentiments

**PARTICIPANTS**

Min. 4 max. 16 participants

**MATÉRIEL**

- **Annexe 1** : Aperçu des vidéos Form TS ¹
- **Annexe 2** : AhaSlides
Ou
- **Annexe 3** : Émojis - imprimés par participant et glissés dans une enveloppe/un sachet en plastique.
- Rétroprojecteur + écran/mur blanc, installation audio, Wifi, PC

**DURÉE**

15 - 60 minutes

OBJECTIFS

- Être capable de se mettre dans des situations qui peuvent survenir sur le lieu de travail
- Quelle est l'influence d'une émotion donnée sur mon comportement ?
- Comprendre que le comportement inapproprié peut être différent pour chacun



DÉROULEMENT

Le formateur :

1. Montrez une à une les courtes vidéos de Form TS. Les vidéos suscitent des émotions. La manière dont chacun perçoit les vidéos est différente pour chacun. Chaque personne a dès lors des sentiments différents et nuancés.

CONSEIL : Sélectionnez des vidéos adaptées au groupe de participants. Choisissez surtout des situations identifiables, ou des situations déjà abordées, ou des situations déjà vécues par les aide-ménagères. Il est important que les participants osent parler.

¹ Attention : ces vidéos sont utilisées dans la partie 2, émotions primaires.
Vous voulez utiliser les deux exercices ? Faites dès lors une sélection de vidéos par exercice.



2. Demandez aux participants comment ils se sentent après avoir vu la vidéo.

Ils peuvent choisir via AhaSlides (**Annexe 2**) ou les émojis papier (**Annexe 3**) un émoji qui correspond à leur sentiment.

3. Posez éventuellement les questions supplémentaires suivantes :

- Que pensez-vous de cette situation ?
- Pourquoi avoir choisi cet émoji ?
- Si vous vous retrouviez dans cette situation, de quel soutien auriez-vous besoin ?

Si le groupe ne se sent pas vraiment à l'aise, faites des groupes de deux personnes pour que les participants puissent se sentir plus à l'aise.

Si le groupe se sent à l'aise, vous pouvez discuter de ces questions en groupe.