

SEMBEQ

Démarche de Formation du Caractère (DFC)

Identification de la démarche
de formation du caractère

MIEUX EXPRIMER MES ÉMOTIONS

Début du DFC _____

Fin du DFC _____

OBJECTIFS RECHERCHÉS

1. **Identifier** les inhibitions qui m'empêchent d'exprimer mes émotions.
2. **Analyser** les raisons de ces inhibitions.
3. **Rechercher** des données sur l'expression des émotions, incluant les données bibliques sur le sujet.
4. **Élaborer** un plan d'action personnel pour mieux exprimer mes émotions.
5. **Rendre compte** à mon épouse et à mon coach de l'efficacité de mes apprentissages.

I. LORS DE RENCONTRES PLANIFIÉES OU PENDANT LE TRAVAIL SUR LE TERRAIN, PRÉVOIR UN TEMPS DE DISCUSSION ENTRE LE COACH ET LE PROTÉGÉ.

Ces questions sont à titre indicatif, afin de favoriser la discussion coach / protégé.

1. RECHERCHE DE SAGESSE DU PROTÉGÉ AUPRÈS DU COACH

- a) Exprimez-vous vos émotions ? Comment ?
- b) Lesquelles exprimez-vous facilement ? Difficilement ?
- c) Y a-t-il des circonstances plus favorables pour les exprimer ?
- d) Avez-vous des blocages à l'expression de vos sentiments ? D'où viennent-ils ?
- e) Est-ce que l'expression émotive est une question de tempérament ?
- f) Comment exprimer adéquatement certaines émotions telles que la colère, la frustration, la déception, la honte, etc. ?
- g) Avez-vous des suggestions face aux situations où je suis mal à l'aise d'exprimer mes émotions ?
- h) Y a-t-il des moments où il est préférable de taire ses émotions ? Lesquels ?
- i) Le fait d'exprimer ses émotions ouvre-t-il nécessairement la porte aux autres à réagir de même ?
- j) Toute autre question que le protégé veut poser à son coach.

2. QUESTIONS DU COACH À L'ENDROIT DU PROTÉGÉ

- a) Dans quelles circonstances es-tu mal à l'aise d'exprimer tes émotions ?
- b) Avec qui es-tu à l'aise de les exprimer ?
- c) Avec qui es-tu mal à l'aise de les exprimer ?
- d) Quels sont les obstacles à l'expression de tes sentiments ?
- e) Comment te sens-tu devant l'incapacité d'exprimer librement tes émotions sur un sujet ou dans une situation donnée ?
- f) Verbalises-tu facilement tes pensées ?
- g) Y a-t-il des expériences passées où tu t'es senti à l'aise d'exprimer tes sentiments ?
- h) As-tu tendance à te comparer aux autres dans ce domaine ?
- i) Te sens-tu à l'aise d'exprimer à haute voix tes émotions à Dieu ?
- j) Comment les membres de ta famille exprimaient-ils leurs émotions ?
- k) Toute autre question que le coach veut poser à son protégé.

II. EXPÉRIENCE GUIDÉE D'APPRENTISSAGES

1. Identifier les sources problématiques et les inhibitions reliées à l'expression des émotions et les partager avec mon coach.
2. S'il y a des mensonges sous-jacents à certaines attitudes ou habitudes, les confesser devant Dieu.
3. Méditer les Écritures : 2 Tim 1,7; Ja 5,16
4. Faire une étude personnelle de 1 Cor 13, en relation avec l'expression des émotions et partager mes résultats avec mon coach.
5. Dans le livre des Proverbes, relever les versets concernant la communication et l'expression des sentiments.
6. Lire les chapitres suivant du livre « *S'affirmer et communiquer* » de Jean-Marie Boisvert et Madeleine Beaudry :
 - Chap. 2 J'ai le droit de m'affirmer et j'ai avantage à communiquer
 - Chap. 4 Communiquer, c'est quoi ?
 - Chap. 6 La communication verbale (sous-sujet : expression des sentiments)
 - Chap. 9 Demandes et refus
 - Chap. 10 Répondre aux critiques
 - Chap. 11 Faire des critiques et résoudre des conflits
7. Dans le livre : « *The Emotionally Healthy Church* », de Peter Scazzero, compléter l'exercice : « *Évaluation de la santé émotionnelle et spirituelle* » et discuter des résultats avec mon coach et mon épouse. (Contacter SEMBEQ pour obtenir la version française de ce document.)
8. Développer un plan personnel pour mieux exprimer mes émotions.
9. Rendre compte à mon épouse et à mon coach de mes apprentissages et de mes découvertes.

III. INDICATEURS DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE CE DFC

1. S'être examiné objectivement et exactement face à l'expression de ses émotions.
2. La qualité et la compréhension de la recherche biblique ont contribué à une amélioration de sa capacité de mieux exprimer ses émotions.
3. La compréhension et les nouveaux acquis suite aux lectures accomplies.
4. Les conclusions retenues de l'exercice : « *Évaluation de la santé émotionnelle et spirituelle* » et qui ont entraîné une modification du comportement.
5. Selon un échéancier respecté dans un délai raisonnable, et en tenant compte de la disponibilité du temps à investir, avoir élaboré et mis en pratique un plan d'action qui le conduira à une démarche valable et à une modification satisfaisante de sa capacité d'exprimer ses émotions.
6. Le coach et l'épouse sont d'accord avec l'auto-évaluation du protégé.
7. L'apprentissage d'une expression adéquate de ses émotions.

À la fin de ce DFC, faire parvenir les documents suivants au registrariat de SEMBEQ:

- a) **Le document présentant le sommaire du DFC**
- b) **Le rapport du protégé**
- c) **Le rapport du coach**
- d) **Le rapport de toute autre personne qui s'est impliquée dans ce DFC.**