



CPS : Emotions

Thème : Gestion des émotions

Type d'activités : Exploration

Activité

Le tunnel des émotions

Niveau : 8 - 12 ans

Participants : Indifférent

Durée : 30 mn

Objectifs

- Identifier les besoins liés aux émotions
- Développer la capacité à utiliser l'information émotionnelle
- Identifier les émotions à partir de leur expression verbale et non verbale





Le tunnel des émotions

Expérimentation / Mise en situation

Distribuer aux volontaires des étiquettes sur lesquelles figurent une émotion correspondant à une des quatre grandes familles d'émotions. Les autres participants se positionnent face à face pour former un tunnel. Les volontaires se placent les uns derrière les autres, à l'entrée du tunnel (en veillant à ce que le dernier ait une étiquette avec émotion agréable).

- Donner une première consigne aux volontaires : « vous allez, à tour de rôle, mimer l'émotion en traversant le tunnel doucement. Pour vous aider, vous pouvez penser à une situation dans laquelle vous avez vécue l'émotion qui figure sur votre carte ».
- S'adresser ensuite aux autres participants : « vous allez observer une première fois l'émotion mimée. Puis au deuxième passage, vous allez adopter un comportement, des gestes, des paroles susceptibles d'aider la personne ».

A chaque émotion, le groupe, nomme l'émotion et ses caractéristiques et analyse le besoin qu'elle recouvre à l'aide des questions ci-dessous.

Prise de conscience / Analyse

Pour chaque émotion :

- « Lorsque vous traversiez le tunnel, vous qui mimiez l'émotion, comment vous sentiez-vous ? Avez-vous aimé ? Avez-vous été gêné.e par certaines réactions dans le tunnel ? »
- « Lorsque vous étiez dans le tunnel : Avez-vous aimé ? Était-ce facile d'identifier l'émotion chez l'autre ? D'adapter ses gestes ? Ses mots ? »
- « De quelle émotion s'agit-il ? Comment l'avez-vous reconnu ? Quels sont les indicateurs qui vous ont permis de l'identifier ? Quel mot désigne cette émotion ? »
- « Quel est le signal envoyé par l'émotion ? Quel besoin avez-vous identifié ? »

Ecrire sur un tableau les émotions et les besoins identifiés en face

Colère : besoin de reconnaissance, de respect, de réparation,

Tristesse : besoin de relation, d'estime, d'être consolé,

Peur : besoin de sécurité, d'être rassuré, protégé,

Joie : besoin de relation, de réalisation personnelle, de partager.

- « En fonction du besoin identifié, quels gestes, quels mots peut-on trouver pour aider l'autre ? »

A la fin de l'activité :

Variante

Cette activité permettra de continuer sur la gestion des émotions et sur la gestion de conflits.

Matériel

Crayons, papiers.

Source

Apprenons à vivre ensemble
Édition de La Cigale - Grenoble





Le tunnel des émotions

- « Qu'avez-vous pensé de cette activité ? Vous-a-t-elle plu ? Déplu ? »
Plaisir de l'attention à l'autre, de faire preuve d'empathie, de communiquer.

Difficulté à se mettre en scène, à activer l'émotion sans une situation concrète, avec la proximité physique...

Élargissement / Synthèse / Généralisation

- « Que pensez-vous retenir de cette activité ? »

L'observation du corps, des gestes, l'écoute de l'autre peuvent nous permettre d'identifier son émotion. Ces indicateurs nous renseignent sur la situation vécue par les autres.

Demander une confirmation des signaux perçus par l'autre personne, lui offre l'opportunité d'exprimer son émotion. Cela peut l'aider à gérer l'émotion, lui apprendre à mieux se connaître et mieux communiquer.

Etre attentif aux langages verbaux et non-verbaux de l'autre permet de rentrer en communication et de mieux s'adapter à ce qu'il vit en s'appuyant sur ses besoins.

- Synthétiser les ingrédients (attitudes, gestes, paroles ...) qui permettent d'aider l'autre : « Quels sont les ingrédients que nous avons identifiés qui permettent d'aider l'autre ? ».
- Conclure sur l'effet de ces ingrédients sur l'autre, sur le groupe

L'écoute, l'attention à ce qu'il ressent, la reconnaissance de ses émotions, l'attention à ses besoins ...

Contribution à la solidarité, l'entre-aide et la cohésion du groupe.

- « A quelle occasion pensez-vous pouvoir réutiliser cela ? »

