



CPS : Empathie / Emotions

Thème : Empathie / B. A. BA des émotions

Type d'activités : Entraînement / Appropriation

Activité

Le ton de la voix

Niveau : 8 - 12 ans

Participants : Indifférent

Durée : 15 mn

Objectif

- Identifier les émotions à partir de leurs expressions verbales et non-verbales





Le ton de la voix

Expérimentation / Mise en situation

Proposer à des participants volontaires de piocher un mot dans une enveloppe contenant des mots « à dire » et un autre dans une enveloppe contenant des noms d'émotions.

Consigne : « dire le mot en exprimant l'émotion piochée », par exemple, si un participant pioche « bonjour » et « triste », il dira « bonjour » avec une teinte de tristesse

Faire deviner par le groupe l'émotion.

Pour chaque tour, relever les indicateurs verbaux et non verbaux associés à chaque émotion.

Prise de conscience / Analyse

- « Qu'avez-vous ressenti en participant à l'activité ou en observant ? »

Certains participants relèveront, par exemple, l'effet que produit en eux l'expression des autres.

- « Était-ce facile ou difficile soit de deviner, soit d'exprimer l'émotion ? »

Élargissement / Synthèse / Généralisation

- « Que peut-on retenir de cette activité ? »

L'adulte recueille l'avis des participants et complète : « le corps parle de nos émotions, le ton de la voix, l'attitude et les mouvements corporels »

Ce qui permet à chacun de savoir ce que nous ressentons en nous et d'imaginer, d'interpréter, ce que l'autre ressent.

Prolongement

Cette activité peut servir d'introduction à un travail sur l'expression puis la gestion des émotions.

A partir de cette activité, il sera en effet intéressant de revenir sur la difficulté de reconnaître le ressenti de l'autre et celle d'exprimer ses émotions que des participants auront fait remarqué. Enclencher alors une discussion autour de Que peut-il se passer si on les garde pour soi ? L'image d'un nœud de lacets entremêlés peut être utilisée pour discuter de l'accumulation des émotions non exprimées et de l'intérêt de "démêler" les lacets, c'est-à-dire reconnaître et exprimer son ressenti pour éviter l'envahissement et l'explosion. C'est l'occasion de redonner du sens au travail sur les émotions pour faciliter la reconnaissance et l'expression des émotions.

⇒ Cette activité invite également à s'intéresser à ce que l'autre ressent à approfondir le sujet de l'empathie.

Matériel

Un nœud de plusieurs cordes de couleurs différentes entrelacées (source : le programme Prévenir pour mieux grandir).

Source

Programme Prévenir pour mieux grandir, Le Réseau d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes, Joliette, Québec, Canada.





Annexe

Le ton de la voix





Bonjour

Attends

Au revoir

Regarde

Viens

Va -t-en

Ecoute

Arrête

Oui

Non

Bonjour

Attend

Au revoir

Regarde

Viens

Va -t-en

Ecoute

Arrête

Oui

Non

