



CPS : Emotions

Thème : Emotions et situations

Type d'activités : Entraînement / Appropriation

Activité

Je me sens... quand...

Niveau : 8 - 12 ans

Participants : Indifférent

Durée : 15 mn

Objectifs

- Prendre conscience qu'une situation ou une personne nous fait ressentir émotions et sentiments comme tous les êtres humains (universalité des émotions)
- Repérer que les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes... (singularité des émotions)
- Exprimer ses émotions
- Prendre conscience de ce qui suscite en soi différentes émotions





Je me sens... quand...

Expérimentation / Mise en situation

Les participants sont installés en cercle.

Consigne : tour à tour, vous pourrez dire une émotion et une situation dans laquelle vous l'avez ressentie, en commençant par dire « je me sens ... » et en poursuivant par la situation, cela peut donner par exemple « je me sens joyeuse quand je pars en vacances » .
Préciser qu'une même situation peut être exprimée par plusieurs participants
Limiter la prise de parole à une fois par participant.

Prise de conscience / Analyse

Animer une discussion à partir des questions suivantes

- « Qu'avez-vous observé ? Notamment, si la même situation a été exprimée plusieurs fois. »
- « Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres s'exprimer ? »
Certains participants feront remarquer qu'ils ont été surpris par les réponses ou qu'ils auraient répondu la même chose. Si ce n'est pas le cas, reprendre une ou deux situations citées et demander si d'autres auraient ressenti autre chose dans la même situation. Faire préciser : « qu'aurais-tu ressenti, toi dans la même situation »
- « Qu'avez-vous ressenti au cours de l'activité ? »
- « Avez-vous trouvé cette activité facile ou difficile ? »

Élargissement / Synthèse / Généralisation

- « Que nous apprend cette activité sur les émotions ? »
- ou « Que peut-on retenir de cette activité ? »

Prendre note des réponses des participants et compléter en concluant que les émotions font partie de la vie, qu'on a le droit de ressentir de la colère, de la joie, de la peur, de la tristesse, de la honte ... et que dans la même situation, nous ne ressentons pas tous la même chose, les ressentis peuvent être communs ou différents, parfois, face au ressenti de l'autre, on peut être dans l'étonnement.

Préalable

Les émotions principales (peur, tristesse, joie, colère) doivent être connues et comprises des participants.

Variante

Les participants sont installés debout en cercle, devant une chaise.

Consigne : lorsqu'une situation est présentée par un participant, celles et ceux qui éprouveraient la même émotion dans la même situation, se déplacent derrière la chaise située à leur droite - en file indienne s'ils sont plusieurs.

Cette manière de procéder apporte un aspect dynamique et visuel qui peut être repris dans l'analyse. En effet, on observe avec ce jeu que les déplacements sont variables pour chaque situation, les ressentis pour une même situation peuvent donc être différents selon les personnes.

Source

Université de paix de Namur pour le poème Parfois je me sens.

Pour une éducation à la non-violence, J Gerber, 2006.





Je me sens... quand...

Il est possible d'ouvrir sur l'intérêt de savoir que le ressenti de l'autre peut être différent de son propre ressenti. Cela donne du sens au travail sur l'expression des émotions. S'il n'est pas toujours facile de savoir ce que l'on ressent, nous pouvons l'apprendre. S'il n'est pas évident de connaître ce que ressent l'autre, nous pouvons apprendre à l'exprimer clairement. Car ...qui est le mieux placé pour savoir ce qu'il ressent ?

Clore en proposant un texte qui reprend l'idée principale de l'activité comme « Parfois je me sens... »





Annexe

Je me sens... quand...





Parfois j'ai envie d'être seul
Que personne ne vienne me déranger
Pas de parents, pas d'amis
Pas le moindre petit bruit.

Parfois j'ai envie de partager
D'aider, de sourire et d'aimer
Parfois j'ai envie de crier
De pleurer et de tout bousculer.

Je sais que j'ai le droit
De me sentir comme ça.

