



CPS : Emotions /Empathie pour les autres

Parcours : Après le confinement

Séance 2 - Le confinement en émotions

Niveau : 14-18 ans

Durée : 1h30 / 2h

Participants : Classe entière

Objectifs :

- Exprimer son vécu du confinement à travers les émotions ressenties
- Anticiper et identifier les différences de vécus relatifs à des situations du confinement
- Identifier les ressources mobilisées sur la période pour chacun et collectivement

Objectifs spécifiques

- Offrir un espace d'échange sur cette période de confinement
- Repérer et orienter les élèves qui demanderaient un soutien complémentaire
- 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 en fonction de la situation, du moment, des personnes... (singularité des émotions)

Les grandes étapes

- Accueil
- Rituel
- Pose du cadre
- A la recherche de nos points communs
- Activité avec le jeu Feelings
- Evaluation de séance
- Rituel : Je reçois et ça me fait penser à...

Recommandations

Exprimer son émotion est un moyen de l'accueillir, de la réguler. C'est pourquoi, l'intervenant sera particulièrement attentif au respect des ressentis de chacun ainsi qu'à leur prise en compte. Cette séance peut entraîner l'expression de ressentis différents, certains agréables, d'autres douloureux, que l'intervenant est invité à accueillir sans commentaire, ni jugement.

Matériel

- Les cartes « [A la recherche de nos points communs](#) »
- Affiche du cadre
- La liste des situations
- [La planche des émotions](#)
- Un vidéoprojecteur
- Une feuille de papier, un ciseau et un stylo pour chaque participant

Disposition : de type arc de cercle autour de l'animateur ou en ilot (selon le mode d'animation choisi)

Source :

<http://feelings.fr/>





Post-confinement - séance 2

Etapas	Description	Durée
Accueil	<p>Bonjour !</p> <p>Installation : il s'agit de « se mettre en condition » : poser les sacs à distance, s'installer en cercle ... « Y-a-t-il des absents ? »</p> <p>Présentation de la séance : Ecrire le titre de la séance au tableau : « Le confinement en émotions ? »</p> <p>« Je suis ravi.e de vous retrouver suite de la première séance que nous avons préparée pour échanger sur votre vécu du confinement. Nous poursuivons ce partage aujourd'hui sous l'angle des émotions. Elles ont pu être particulièrement intenses en cette période de confinement et diverses pour chacun d'entre nous. »</p> <p>Affichages et rappel des règles</p> <p>Rituel de démarrage : A la recherche de nos points communs</p> <p>Consignes : l'intervenant distribue une carte à chaque participant et invite le groupe à se déplacer dans la salle. En allant à la rencontre les uns des autres, chacun retrouve son binôme et partage avec lui 2 points communs relatifs à son vécu de la période du confinement. L'intervenant permet ensuite à chaque binôme de présenter les points communs identifiés.</p> <p>Prise de conscience / Analyse :</p> <ul style="list-style-type: none"> « Etait-ce agréable / désagréable ? Pourquoi ? » <p>Plaisir de retrouver son binôme et d'échanger sur des points communs ; déplaisir de reparler du confinement, de ne pas trouver de points communs ;...</p> <ul style="list-style-type: none"> « Etait-ce facile / difficile de se trouver des points communs ? » <p>Diversité des situations vécues ... Possibilité en partageant l'expérience de trouver des points communs</p> <ul style="list-style-type: none"> « Qu'avez-vous remarqué/ qu'est-ce que cette activité nous apprend ? » <p>Pour chacun de nous, il est possible de trouver des différences et des points communs avec le reste du groupe.</p>	25'
Etape 1	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> Rappeler les grandes familles d'émotions Se familiariser avec le vocabulaire et l'intensité des émotions <p>Mise en situation : Brainstorming</p> <p><u>Consigne 1</u> : L'intervenant demande à chacun des participants d'écrire individuellement 2 à 3 émotions qu'il a pu ressentir lors du confinement (pour faciliter l'exercice, ils peuvent se remémorer des situations spécifiques).</p> <p><u>Consigne 2</u> : L'intervenant demande aux participants s'ils connaissent les 4 émotions de base et les identifie collectivement : la joie, la peur, la tristesse et la colère.</p> <p><u>Consigne 3</u> : L'intervenant invite les participants à citer les autres émotions écrites.</p>	20'





Post-confinement - séance 2

	<p>Prise de conscience/ Analyse</p> <p>« Quels liens peut-on faire avec les émotions de base ? ».</p> <p>Les 4 émotions de base se déclinent en un large panel d'émotions d'intensité différente.</p>	
<p>Etape 2</p>	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un support pour exprimer son vécu du confinement à travers les émotions • Anticiper et identifier les différences de vécus relatifs à des situations du confinement • Echanger sur les vécus de chacun <p>Support : Feelings spécial confinement</p> <p>Note pour l'intervenant : sélectionner les situations qu'ils trouvent les plus intéressantes au regard de son groupe.</p> <p>⇒ <u>Modalité d'animation 1</u></p> <p>Consigne 1 : L'intervenant propose à chacun de découper 9 vignettes, contenant les émotions suivantes (une émotion par vignette) : Gêne, Fierté, Satisfaction, Joie, Surprise, Colère, Peur, Tristesse et une vignette : Idem</p> <p>Consigne 2 : Les participants sont invités à former des groupes de 6 à 8 maximum, autour des îlots contenant chacun la planche émotions imprimée.</p> <p>Dans chacun des groupes, les participants définissent des binômes de jeu (un trinôme possible au besoin).</p> <p>Consigne 3 :</p> <p>L'animateur sélectionne une situation. « A chaque situation que je vais lire, je vous invite à identifier, parmi vos vignettes, l'émotion que vous avez / auriez eue durant le confinement. Quand vous l'avez placée devant vous, face cachée, vous pouvez sélectionner celle de votre binôme. Si vous pensez que votre binôme a ressenti la même émotion, choisissez « idem » pour votre 2ème vignette. »</p> <p>NB : si l'émotion identifiée par un participant n'est pas proposée dans les vignettes, il s'agit de sélectionner celle qui s'y rapporte le plus.</p> <p>Consigne 4 : Quand tous les participants ont choisi leur vignette et celle de leur binôme, les binômes présentent leurs choix à tour de rôle au sein de leur îlot.</p> <p>Consigne 5 : L'intervenant fait identifier les émotions qui ont été choisies par les participants dans les îlots. Il invite à commenter la diversité des émotions ressenties avec des questions. Par exemple : « Pour ceux qui ont/auraient ressenti de la satisfaction, pourquoi cette situation a/aurait engendré cette émotion chez vous ? » « Pour ceux qui ont ressenti de la gêne ?... » ; « Auriez-vous naturellement</p>	<p>60'</p>





Post-confinement - séance 2

associé une autre émotion que celles présentes sur le plateau ? Pourquoi ? ». Puis il fait le point sur le nombre de participants qui ont réussi à identifier l'émotion de leur binôme.

Puis il passe à une autre situation en suivant les mêmes modalités et ainsi de suite.

⇒ **Modalité d'animation 2**

L'intervenant projette la planche émotions.

Chaque participant est invité à découper 8 vignettes, contenant les émotions suivantes (un item par vignette) : Gêne, Fierté, Satisfaction, Joie, Surprise, Colère, Peur, Tristesse.

Les participants se répartissent en deux groupes.

L'intervenant lit une situation. Les participants du premier groupe sélectionnent chacun une de leur vignette, qui correspond à ce qu'ils ressentent dans cette situation.

Quand tout le monde a choisi sa vignette, le 2^{ème} groupe débat pour deviner l'émotion majoritaire.

L'intervenant comptabilise le nombre de choix pour chaque émotion du 1^{er} groupe et invite au débat l'ensemble des participants à l'aide des questions suivantes :

« Pour ceux qui ont/auraient ressenti de la satisfaction, pourquoi cette situation a engendré cette émotion chez vous ? et pour ceux qui ont ressenti de la gêne ?... » ; « ceux qui ont choisi leur émotion se reconnaissent-ils dans les arguments débattus par l'autre moitié du groupe », « Auriez-vous naturellement associé une autre émotion que celles présentes sur le plateau ? Pourquoi ? »...

Puis l'animateur lit une autre situation en intervertissant les groupes. Et ainsi de suite.

Prise de conscience / Analyse

- « Qu'est-ce qu'on remarque ? »

Des émotions différentes ressenties pour les même situations ; pas si facile de trouver les émotions des autres ; des émotions qui varient pour une même situation dans le temps ;...

- « Qu'est-ce qui a influencé les émotions vécues selon les retours des uns et des autres ? »

Ses propres ressources, les autres, l'environnement dans lequel on était, les différences de contexte, son histoire, des événements particuliers...

- « Quelles situations ont suscité les émotions les plus fortes ? »

Faire le lien à des thèmes couverts : famille, fratrie, relations amicales et amoureuses, travail scolaire, intimité, santé, écrans et réseaux sociaux, politique,...

- « Qu'avez-vous découvert / appris au travers de cette activité ? Sur vous ? Sur les autres ? »





Post-confinement - séance 2

	<p>Elargissement / Synthèse / Généralisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Qu'apprend-on sur nous ? » <p>Nous sommes traversés par des émotions différentes tout au long de la journée. Les émotions peuvent changer avec le temps : adaptation / réappréciation de la situation. Il n'est pas toujours facile d'identifier l'émotion que l'on ressent / a ressenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Qu'est-ce que cette activité nous apprend du vécu du confinement pour notre groupe ? » <p>Des ressentis possiblement bien différents pour chacun mais également communs ; des émotions impactées par la réalité, ce que nous sommes et notre histoire ;...</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Qu'est-ce que cette activité dit de nous pour la suite ? » <p>D'autres émotions plus ou moins intenses vont être vécues ; la nature et l'intensité des émotions seront différents pour chacun ou bien identiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> • « A quoi cela sert-il d'identifier les émotions qu'on ressent ou que peuvent ressentir les autres ? » <p>Mettre des mots permet de mieux se connaître, d'anticiper / comprendre nos réactions mais aussi de faire baisser l'intensité de l'émotion et de mettre en place des stratégies pour la réguler ;...</p> <p>Connaître l'émotion de l'autre, c'est mieux pouvoir l'écouter et le comprendre ; permet de prévenir les tensions / conflits ou de les réguler ...</p> <p>Note à l'intention de l'intervenant : en amont et en aval de la séance l'intervenant est invité à réfléchir sur les moyens qui favoriseraient l'expression des émotions dans l'établissement : des outils/ des temps dédiés à l'expression des émotions proposés après des événements marquants, après les vacances, en début de semaine ou de journée, des outils /des temps de relaxation... L'intervenant peut alors s'appuyer sur ces expériences pour animer un temps d'échange sur les moyens qui favorisent la gestion des émotions. Il sera vigilant à ne pas imposer « une manière de faire » mais explorer « des manières de faire ».</p>	
Clôture de séance	<p>Évaluation de la séance : à l'aide des cartons de couleur rouge, orange, vert, chaque participant donne son avis sur une ou les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Avez-vous apprécié ce temps ? » - « Pensez-vous que cette séance vous a été utile ? » - « Souhaiteriez-vous poursuivre cette discussion ? Autour de quels sujets ? Sur quel temps ? Avec qui ? » - ... <p>Rituel de fin : Je reçois, et ça me fait penser à...</p> <p>Note : les participants peuvent mimer le fait de se passer un objet / de se lancer une balle.</p>	15'

