



CPS : Emotions/ Empathie pour les autres

Parcours : Après le confinement

Séance 2 - Le confinement en émotions

Niveau : 8-13 ans

Durée : 55 min

Participants : Classe entière

Objectifs :

- Exprimer son vécu du confinement à travers les émotions ressenties
- Identifier les différences de vécus relatifs à des situations du confinement
- Identifier les ressources de 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 / pose du cadre
- Rituel : A la recherche de nos points communs
- La roue des émotions (spéciale COVID-19)
- Evaluation/ 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 de [l'activité « A la recherche de nos points communs »](#)
- Affiche du cadre
- La liste des situations (en annexe)
- Les panneaux émotions (en annexe)

Disposition

De manière à pouvoir se déplacer dans la salle





Post-confinement - séance 2

Déroulement

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 :</p> <p>« Le confinement en émotions ? »</p> <p>« Je suis ravi.e de vous retrouver à la 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><u>Consignes</u> : l'intervenant distribue une carte à chaque participant et invite le groupe à se déplacer dans la salle. En allant à la rencontre des uns et 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 ; dépense de repenser 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>	15'
Etape 2	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) Utiliser un support pour exprimer son vécu du confinement à travers les émotions Identifier les différences de vécus relatifs à des situations du confinement <p>Mise en situation / Expérimentation</p> <p>L'intervenant présente aux participants les panneaux émotions (cf. annexe) qu'il a affichés dans la salle en amont de la séance (collés au mur ou sur des chaises, suffisamment espacés les uns des autres). Il s'assure ainsi que la signification de toutes les émotions qu'ils affichent sont comprises par l'ensemble du groupe.</p>	30'





Post-confinement - séance 2

Puis il annonce une situation décrite dans la liste en annexe et demande aux participants d'aller se positionner au niveau du panneau qui correspond à l'une des émotions qu'ils ressentiraient à la place des personnages (Jules et Lola) face à cette situation.

L'intervenant indique qu'il est possible que les émotions soient diverses et que chacun peut aller vers l'émotion dominante ou celle de son choix. L'intervenant invite les participants qui le souhaitent à s'exprimer sur les raisons de leur choix.

Ils énoncent 3 ou 4 autres situations selon les mêmes modalités.

Note pour l'intervenant : sélectionner dans les situations disponibles en annexe de ce document, celles qu'il trouvera les plus intéressantes au regard de son groupe et celles avec lesquelles il se sentira le plus à l'aise. Parmi les situations, veiller à choisir celles qui permettront de balayer un panel d'émotions différentes.

Terminer par une situation qui a des chances de susciter majoritairement une émotion agréable.

Prise de conscience / Analyse

- « Qu'est-ce qu'on remarque ? Est-ce que tout le monde était d'accord sur ce que la personne ressent dans la situation ? »

Des émotions différentes ressenties pour les mêmes situations ; Pas toujours facile d'identifier ses émotions, surtout à froid ; Plusieurs émotions possibles pour une même situation ;...

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

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

Elargissement / Synthèse / Généralisation

- « Qu'est-ce que ça nous apprend du vécu du confinement pour le groupe que nous sommes ? »

Des ressentis possiblement bien différents pour chacun ; des émotions suscitées par la situation vécue, notre contexte (familial, de logement,...), plus ou moins intenses selon chacun.e, nos besoins, nos goûts.

- « Qu'est-ce que cette période nous apprend sur nous et nos émotions ? »

Nous vivons beaucoup d'émotions, elles évoluent avec le temps... C'est normal d'identifier toutes ces émotions. Ce sont des réactions du corps qui nous indiquent ce qui se passe et qui sont utiles pour nous pousser à réagir et à s'adapter à des situations de vie (la tristesse quand quelque chose ou quelqu'un nous manque, comme nos amis par exemple, la peur pour faire face à un danger, comme tomber malade, la joie quand par exemple on retrouve un ami qui nous donne envie de passer du temps avec lui...)

- « Qu'est-ce que je vais retenir pour la suite ? »

Les émotions font partie de la vie. D'autres émotions plus ou moins intenses vont être vécues ; les ressentis seront identiques ou différents pour chacun.

...

- « A quoi cela sert-il d'identifier les émotions qu'on ressent ou que peuvent ressentir les autres ? »

Mettre des mots permet de mieux se connaître, de comprendre nos réactions, de les réguler, d'exprimer ses émotions, et de faciliter la communication avec





Post-confinement - séance 2

	<p>avec un adulte avec lequel on est à l'aise, et cela peut soulager, être utile pour se sentir mieux. Connaître l'émotion de l'autre, c'est mieux pouvoir l'écouter, le comprendre et l'aider (le consoler, le rassurer, etc.).</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, après des événements marquants, après les vacances, en début de semaine ou de journée..., des outils/ temps de relaxation, un coin aménagé pour réguler ses émotions ... 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 fais penser à...</p> <p>Note : les participants peuvent mimer le fait de se passer un objet / de se lancer une balle.</p>	15'

