

- Art et expression
- Pédagogie -
Vie pratique
- Toutes les sections



Les émotions dans chaque section

But

Ce n'est pas toujours évident de comprendre les émotions qui nous traversent. Il est donc intéressant de trouver des moyens pour les verbaliser (mettre des mots dessus) à travers de petites activités adaptées à chaque section. Le but sera donc de mettre des mots sur nos émotions afin d'analyser plus facilement les besoins qui y sont liés.

Matériel

- feuilles A4
- compas
- ciseaux
- latte
- crayons
- crayons de couleur ou marqueurs
- attaches parisiennes
- imprimante
- musique d'ambiance (calme, posée...)
- ...

Introduction

Il est parfois difficile de dire comment on se sent: « je ne sais pas pourquoi mais ça ne va pas ». Alors, mettez-vous à la place de votre jeune animé qui ne sait pas encore utiliser un panel de mots très diversifiés ou encore à la place du jeune qui vit une multitude de changements au plus profond de lui...

Les activités proposées ci-dessous permettent de sortir de ce silence. L'idée est souvent de faire émerger des besoins profonds en mettant des



mots sur les émotions que l'on ressent. Ce sont donc des activités qui développent la connaissance de soi et les compétences relationnelles.

En fonction de ta section, de la dynamique de celle-ci ou encore de ton animation, l'activité peut prendre plusieurs aspects ! Voici quelques idées pour baliser vos créations. Libre à toi de les utiliser telles quelles ou de t'en inspirer.

1. Poussins

Imprime différents dessins en noir et blanc qui représentent les émotions basiques sur des visages et demande à tes Poussins de prendre l'image qui leur parle le plus. Ils peuvent la colorier totalement ou en partie. L'idée étant qu'à la fin, ils expliquent leur dessin à partir de questions comme "Comment te sens-tu ce matin ?", "Quel dessin représente le mieux ton humeur ?". Tu peux ritualiser ce moment en commençant ou terminant chaque rencontre patro par ce petit exercice (Voir dans l'annexe "Visage des émotions").

2. Benjamins-Benjamines

Réalise pour chaque animé une roue des émotions "basique" (voir Annexe) qu'ils vont personnaliser. Indique les émotions "primaires" (la joie, la tristesse, la colère, la peur) et pourquoi pas une image qui représente ce sentiment. Tu peux demander à tes animés de se mettre en scène afin d'avoir leur propre petite bouille sur leur roue. Ça permettra également qu'ils intègrent mieux les différentes émotions (car tu devras leur expliquer quelle émotion représente quelle expression faciale). Tu les prends en photo et tu imprimes le résultat. Les animés confectionnent eux-mêmes, dans la mesure du possible (et de leur psychomotricité), leur propre roue des émotions.

3. Chevaliers-Étincelles

Confectionne une roue des émotions un peu plus complexe avec deux disques superposés et attachés par une attache-parisienne. Sur le 1er disque (le plus petit, celui en avant), ils pourront indiquer des émotions plus précises (ex : content, serein, joyeux, enthousiaste; nerveux, frustré, irrité, furieux; découragé, déchiré, malheureux, soucieux; angoissé,



choqué, inquiet, mal à l'aise) ou des émotions qu'ils vont choisir sur base d'une liste sélectionnée par tes soins. Sur le 2ème disque (le plus grand, à l'arrière): ils pourront y indiquer les actions qu'ils souhaitent faire en lien avec l'émotion (c'est la traduction d'une émotion vers un besoin). Par exemple : "je ressens de la frustration et j'ai donc besoin de faire un tour à vélo" (voir dans l'annexe : La roue des émotions de l'association "L'autrement dit").

4. ConquéranTs-Alpines

Propose une série d'exercices de relaxation. Ils sont à un âge où les changements vont commencer à les bousculer. Prendre le temps, l'espace d'un instant, de se centrer sur soi et sur ce qu'on ressent. Demande leur de s'installer confortablement, couché ou assis, les yeux fermés. Tu peux mettre une musique calme. Travaille un peu la respiration et emmène-les dans leurs réflexions : quels sont leurs rêves ? Quels sont leurs meilleurs souvenirs de camp ? Quels sont les pires moments vécus en tant que patronné ? Et puis sème la réflexion "quelles émotions vous ont envahis lors de tels moments ?" Tu peux en citer quelques-unes pour les aider ou laisser libre cours à leur réflexion.

5. Aventuriers-Aventurières

Réveille la créativité qui est en eux et propose-leur d'utiliser la technique d'expression la plus adéquate à leur personnalité. Peinture, photographie, chant, musique ou écriture : les activités artistiques sont une alternative efficace pour libérer ses émotions. Demande-leur de créer leur propre oeuvre et laisse place à l'expression de chacun dans un climat de confiance, de respect et d'écoute.



6. Explorateurs-Exploratrices

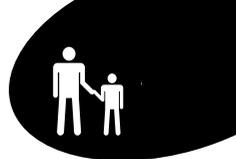
Propose un système de photolangages : des photos, des illustrations,... qui permettra de répondre à la/aux question(s) que tu leur poseras. Exemples : "Quand vous avez vécu tel moment, quelle émotion avez-vous ressenti ?", "Qu'est-ce que ça provoque comme émotion, quand je vous dis les mots "camp patro" ?", "L'année prochaine, quelle émotion vous traverse à la perspective de devenir animateur ?". Petit conseil : le jeu de société "Dixit" propose de très belles illustrations. Tu peux aussi donner une panoplie de magazines, journaux à tes animés et ils réalisent un collage avec ce qui leur parle.



Annexe

1) Dessins à imprimer : visage des émotions





2) Roue basique



- Sens
- De 4 à 16 ans et +



La multiplication des émotions

But

A travers cette activité de recherche de sens, les participants prennent conscience que partager une émotion positive revient à la multiplier et, inversement, partager une émotion négative revient à la diviser.

Matériel

- un ordinateur
- la bande-annonce du film d'animation "Vice-Versa"
- un disque avec les 4 émotions de base
- de la ficelle
- des panneaux avec les émotions de base
- des panneaux avec les déclinaisons des émotions de base
- des tubes de colle
- des brassards en tissu avec la phrase de clôture de l'activité

Avant l'activité

L'animateur sélectionne les émotions qui seront évoquées durant l'activité en fonction de l'âge des participants et de leur degré de maturité.

Emotions de base conseillées jusqu'à 6 ans				
Déclinaisons des émotions de base conseillées à partir de 6 ans	Joyeux Confiant Vivant Content Euphorique ...	Mécontent Nerveux Frustré Fâché Furieux ...	Angoissé Apeuré Choqué Inquiet Mal à l'aise ...	Découragé Déprimé Malheureux Soucieux Déchiré ...



Intro

L'animateur présente aux participants la bande-annonce du film d'animation "Vice-Versa" qui présente de façon humoristique la manière dont les émotions peuvent nous submerger. Il leur demande ensuite quelles émotions sont présentes dans ce film (joie, tristesse, colère, peur et dégoût).

Dans notre parcours patro, nous vivons une multitude d'émotions qu'elles soient positives ou non. C'est le principe de la vie en collectivité. A travers cette activité, les participants auront l'occasion de réaliser un feedback sur les émotions liées à leurs années vécues au Patro.

Cheminement

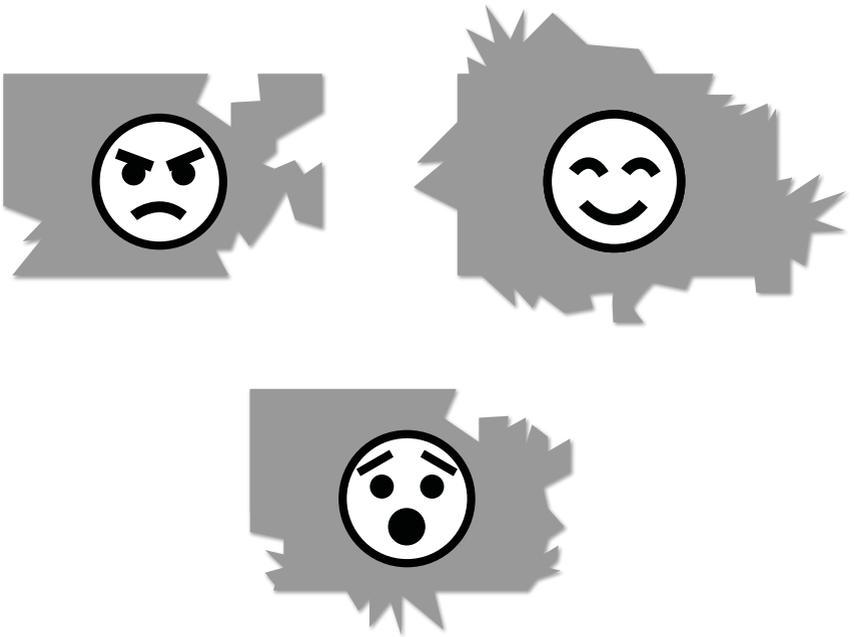
L'animateur donne à chaque participant un disque divisé en 4 secteurs reprenant chacun une des 4 émotions de base : la joie, la tristesse, la peur et la colère. Pour les participants plus âgés, les déclinaisons de ces émotions sont ajoutées sur le disque.

Un fil d'Ariane parcourt le bâtiment et guide les participants d'une émotion à une autre. Les participants réalisent l'activité par deux*, calmement, pour permettre à chacun de se retrouver avec lui-même et profiter d'un temps de réflexion et de ressourcement personnel.

Chaque fois que les participants arrivent à une émotion, ils marquent un temps d'arrêt et réfléchissent à un moment* de leur parcours patro où ils ont ressenti cette émotion. Ils échangent sur ce souvenir et le notent en quelques mots sur leur disque des émotions.

Dans le cas où le souvenir lié à cette émotion est négatif, le participant déchire un petit morceau du panneau présentant cette émotion et le conserve précieusement pour la suite de l'activité.

Dans le cas où le souvenir lié à cette émotion est positif, le participant ajoute à l'aide du tube de colle un petit morceau de papier au panneau présentant cette émotion (celui qu'il avait déchiré précédemment).



(*) Avec les plus jeunes participants, l'activité sera proposée par petits groupes accompagnés chacun d'un animateur. Au niveau des souvenirs évoqués, l'animateur se limitera à un moment du passé récent et limité dans le temps car les plus jeunes n'ont pas la capacité de faire appel à des souvenirs trop lointains.



Retour sur soi

A la fin du fil d'Ariane, les participants se regroupent. L'animateur leur présente les panneaux qui jalonnaient leur parcours et éveille en eux quelques réflexions:

- Comment ont évolué ces émotions au fil de l'activité ?
→ Certains panneaux sont devenus plus petits car les participants en ont déchiré des morceaux. D'autres ont grandi car des nouveaux morceaux y ont été collés.
- Quels panneaux correspondent selon vous à des émotions, des souvenirs positifs ?
- A l'inverse, quels panneaux sont liés à des émotions, des souvenirs négatifs ?
- Quel type d'émotion a diminué au cours de l'activité ?
→ Les émotions négatives
- Quel type d'émotion a augmenté au cours de l'activité ?
→ Les émotions positives

Pour clôturer l'activité, l'animateur distribue à chaque participant un brassard en tissu sur lequel est notée la phrase suivante :

***“Chaque fois que je partage une émotion négative, elle se divise.
Chaque fois que je partage une émotion positive, elle se multiplie.”***