



## Battle des émotions

### Description :

Ce jeu propose aux participants, en mimant des émotions primaires ou secondaires, de mieux identifier et gérer leurs propres émotions et celles des autres.

**Type de support :** jeu d'expression

**Publics cibles :** 13-15 ans / 16-18 ans / 19-25 ans

**Autres publics :** LGBT/ Migrants / Personnes concernées par le VIH / Personne en situation de handicap moteur / mental / sensoriel

**Thématique principale :** Relation à l'autre

**Editeur :** Crips Ile-de-France (Cybercrips)

**Date :** 2012

## Fiche descriptive

### Utilisation

en groupe / avec animateur

### Types de savoirs développés par le support

Le développement de savoir-faire



Le développement de savoir-être



### Objectifs pédagogiques de l'outil

*Au cours de l'animation, les participants:*

- identifient les différentes manières d'exprimer des émotions
- apprennent à gérer leurs émotions
- repèrent les structures et professionnels relais du bien-être/mal-être

### Thèmes abordés (de façon secondaire)

Adolescence et puberté

Drogues et dépendances :

Motivations à consommer, effets recherchés / effets obtenus

### Compétences psychosociales mobilisées

être habile dans les relations interpersonnelles

avoir de l'empathie pour les autres

savoir gérer ses émotions



Mise à jour : avril 2014



## Battle des émotions

### Description :

Ce jeu propose aux participants, en mimant des émotions primaires ou secondaires, de mieux identifier et gérer leurs propres émotions et celles des autres.

**Type de support :** jeu d'expression

**Publics cibles :** 13-15 ans / 16-18 ans / 19-25 ans

**Autres publics :** LGBT/ Migrants / Personnes concernées par le VIH  
Personne en situation de handicap moteur / mental / sensoriel

**Thématique principale :** Relation à l'autre

**Editeur :** Crips Ile-de-France (Cybercrips)

**Date :** 2012

## Fiche d'utilisation

### Objectifs pédagogiques de l'outil (*rappel*)

*Au cours de l'animation, les participants :*

- identifient les différentes manières d'exprimer des émotions
- apprennent à gérer leurs émotions
- repèrent les structures et professionnels relais du bien-être/mal-être

### Matériel

Pour l'animation :

L'outil se compose d'un ensemble de cartes détaillant différentes émotions :

- les 6 émotions primaires : peur / colère/ joie/ tristesse/ surprise/ dégoût
- des émotions complémentaires : à choisir parmi les cartes émotions

Il s'accompagne d'un marquage au sol matérialisant deux zones distinctes : la « battle zone ».

### Règles du jeu

L'animateur forme deux équipes. Un représentant de chaque équipe se rend dans la battle zone et pioche une carte parmi celles que lui présente l'animateur. Les représentants, positionnés dos à dos, doivent mimer l'émotion à leur équipe afin de la leur faire deviner.

Le jeu se joue en trois manches :

- les deux premières à partir des émotions primaires
- la troisième avec l'ensemble des émotions complémentaires.

L'équipe qui devine le plus vite l'émotion mimée remporte la manche.

## Consigne

« Piochez une carte, positionnez vous face à votre équipe et mimez l'émotion écrite sur la carte pour la leur faire deviner »

## Conseils d'utilisation de l'outil

Le rôle de l'animateur est de veiller au bon déroulement du jeu et de faire réfléchir les joueurs sur les émotions mimées.

Dans un premier temps, à la suite de chaque mime, il revient sur ce qu'il s'est passé et amène les participants à se questionner sur l'expression et la reconnaissance des émotions.

*« Comment ça se passe dans la réalité ? Est-ce toujours facile de reconnaître les émotions de quelqu'un ? Quelles différences observe-t-on d'une personne à une autre dans l'expression des émotions ? Comment fait-on pour décrypter les émotions des autres ? Est-ce qu'on préfère les cacher ? Ou au contraire, les montrer ? »*

Dans un deuxième temps, l'animateur demande au groupe d'identifier les émotions qui leur semblent plus difficiles à vivre, à identifier, à exprimer, à partager.

*« Qu'est-ce qu'on en fait ? Comment fait-on pour les gérer ? Quelles stratégies permettent de les apaiser ? Vers qui peut-on se tourner pour en parler ou demander un soutien ? »*

L'animateur veille à compléter ces informations en fonction des besoins d'orientation du groupe (fournir des informations sur les professionnels relais sur le bien-être/mal-être).

NB : Les émotions primaires sont universelles et innées, contrairement aux autres qui sont plus liées au contexte culturel et sont de ce fait plus difficiles à exprimer et à reconnaître.

## Avantages et limites de l'outil

### Avantages :

Cet outil place la question des émotions au centre de l'animation, qui est une question transversale à toutes les problématiques liées à la santé et aux comportements à risque (en matière de sexualité ou de drogue)

### Limites :

L'outil nécessite de bonnes connaissances sur les émotions de la part de l'animateur.

Il doit veiller à prendre en considération les particularités des personnes de chaque groupe, notamment pour les plus vulnérables.

## Pistes d'utilisation et outils complémentaires

### Autres pistes d'utilisation :

Les cartes émotions peuvent être utilisées seules pour initier un échange autour des émotions.

On questionne chaque personne du groupe sur son émotion dominante du moment :

« *Comment vous sentez-vous, ici et maintenant ?* »

L'animateur ne se contente pas d'une réponse globale et générale (« bien » / « normal »).

Il aide chaque personne à identifier l'émotion ou les émotions qu'il ressent au moyen des cartes.

### Outils complémentaires :

Photomatronche

## Accès à l'outil

Téléchargez les supports pour fabriquer l'outil sur le site du [Crips Ile-de-France](http://Crips Ile-de-France) (Rubrique Animathèque)

