



Scratche ton humeur !

Description: Cet outil permet au participant d'associer des situations vécues à des émotions.

Type de support : jeu d'expression

Public cible :

13-15 ans / 16-18 ans / 19-25 ans

Autres publics : tout public

Thématique principale : Relation à l'autre

Editeur : Cybercrips

Date : 2011

Fiche descriptive

Utilisation

en individuel / en groupe (3 à 4 personnes maximum)
sans animateur / avec un animateur

Types de savoirs développés par le support

L'acquisition de savoirs
Le développement de savoir-être



Objectifs pédagogiques de l'outil

Au cours de l'animation, les participants :

- expriment leurs émotions
- identifient la diversité des émotions
- développent leur empathie envers les autres

Thèmes abordés

Relation à l'autre

Compétences psychosociales mobilisées

savoir communiquer efficacement /
avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres
savoir gérer ses émotions

Mise à jour : novembre 2014



Scratche ton humeur !

Description: Cet outil permet au participant d'associer des situations vécues à des émotions.

Type de support : jeu d'expression

Public cible :

13-15 ans / 16-18 ans / 19-25 ans

Autres publics : tout public

Thématique principale : Relation à l'autre

Editeur : Cybercrips

Date : 2011

Fiche d'utilisation

Objectifs pédagogiques de l'outil (*rappel*)

Au cours de l'animation, les participants :

- expriment leurs émotions.
- identifient la diversité des émotions.
- développent leur empathie envers les autres

Matériel

Cet outil se compose d'un panneau présentant les définitions de 6 émotions :

- **Heureux-se :** qui est durablement content de son sort ou de ce qui se produit en général
- **Dépassé-e :** qui est dans l'incapacité de faire face à la situation
- **Rassuré-e :** à qui on a rendu confiance, qu'on a tranquilisé
- **Serein-e :** qui n'est agité par aucun trouble
- **Contrarié-e :** à qui on pose un problème en allant à l'encontre de ses projets, de ses sentiments, de ses goûts, de ses désirs
- **Gêné-e :** qui éprouve un malaise d'ordre psychologique, intellectuel, moral.

Il s'accompagne de cartes d'expression munies de scratchs commençant par « *je me sens [émotion] quand...* » que le participant peut remplir après les points de suspension.

Consigne

« *Scratche ton humeur !* »

Conseils d'utilisation de l'outil

Il est proposé aux participants de compléter les phrases « *je me sens [émotion] quand...* » et de les scratcher sur le panneau.

Mise à jour : novembre 2014

Lorsqu'un animateur est présent, il peut faire réagir les participants sur les réponses apportées par de précédents participants, afin de nourrir des échanges sur la diversité des situations évoquées.

Cet outil peut permettre de parler d'une situation qui n'est pas nécessairement personnelle, afin d'éviter la mise en difficulté éventuelle du ou des participants.

Avantages et limites de l'outil

Avantages :

L'outil permet aux participants d'enrichir leur vocabulaire lié aux émotions.

Libre d'utilisation, cet outil permet de recueillir de nombreuses situations. Les situations ainsi exposées conduisent les autres participants à découvrir et réfléchir à une diversité de situations ne les impliquant pas.

Limites :

L'outil s'utilise en individuel ou en groupe de 3 à 4 personnes maximum.

L'outil nécessite une veille et une modération des écrits par un animateur.

Outils complémentaires

- Battle des émotions
- Méli mélo des émotions

Mise à jour : novembre 2014

