

> BIEN-ÊTRE

> LE MIME DES ÉMOTIONS

> JEUNES

Description : Ce jeu propose aux jeunes, en mimant des émotions, de mieux identifier leurs propres émotions et celles des autres.

Type de support : Cartes

Profil du public : 13-25 ans

Thématique principale : Bien-être/Émotions

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Septembre 2018



Dégoût

UTILISATION

- En groupe.
- Avec animateur ou animatrice.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

- À la fin de l'animation, les participants et participantes :
- Connaissent les différentes émotions.
 - Identifient leurs propres émotions et celles des autres.

THÈMES ABORDÉS

- Émotions.
- Bien-être.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée créative.
- Savoir communiquer efficacement/être habile dans les relations interpersonnelles.
- Savoir gérer son stress.

MATÉRIEL

- L'outil se compose de :
- 6 cartes émotions format A6.

CONSIGNE

« Mettez-vous par deux, piochez une carte, et mimez l'émotion écrite sur la carte pour la faire deviner aux autres ».

RÈGLES DU JEU

Les animateurs ou les animatrices forment les binômes. Un jeune pioche une première carte "émotion" et la fait deviner à l'autre en la mimant. Chaque jeune doit faire deviner trois émotions.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Le rôle de l'équipe d'animation est de veiller au bon déroulement du jeu et de faire réfléchir les jeunes sur les émotions mimées.

À la fin des mimes, l'équipe d'animation reprend et débriefe avec les jeunes en classe entière. L'équipe revient sur ce qu'il s'est passé et amène les participant.e.s 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 ? »

L'animateur ou l'animatrice 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).

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil est ludique et interactif.
- L'outil permet de mobiliser la créativité et le corps.

Limites :

- L'outil nécessite d'instaurer un climat de confiance avec la classe.
- Certains jeunes pourraient refuser de participer au jeu.

PISTES D'UTILISATION ET OUTILS COMPLÉMENTAIRES

Si les jeunes ne se sentent pas à l'aise avec le mime, 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 ou l'animatrice ne se contente pas d'une réponse générale (« bien » / « normal »). Il/elle aide chaque personne à identifier l'émotion ou les émotions qu'elle ressent au moyen des cartes.

RESSOURCES NUMÉRIQUES

Il est possible de terminer la séance avec une vidéo sur les émotions :

"Et tout le monde s'en fout, # 3 les émotions" : www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWlk&t=16s