

> BIEN-ÊTRE

> LE THÉÂTRE DES ÉMOTIONS

> JEUNES

Description : Ce jeu propose aux jeunes de travailler la gestion des émotions à travers des saynètes de théâtre.

Type de support : Cartes de mise en situation

Profil du public : 13-25 ans

Thématique principale : Bien-être/Émotions

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Septembre 2018



Il prend dans ses bras Alex dans les couloirs du lycée. L'assistant pédagogique se moque de Camille et lui dit d'aller faire ça ailleurs.

UTILISATION

- En groupe.
- Avec animateur ou animatrice.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

- À la fin de l'animation, les participants et participantes :
- Identifient leurs propres émotions et celles des autres.
 - Connaissent le processus des 5 R pour gérer leurs émotions.
 - Identifient une technique corporelle pour gérer les émotions négatives.
 - Apprennent à gérer les émotions désagréables en boostant les émotions agréables.

THÈMES ABORDÉS

- Émotions.
- Bien-être.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée créative/critique.
- Savoir communiquer efficacement/être habile dans ses relations interpersonnelles.
- Savoir gérer son stress.
- Savoir prendre des décisions.

MATÉRIEL

- L'outil se compose de :
- 8 cartes format A6 de mise en situation.
 - 1 tableau des 5R format A4.

CONSIGNE

« Jouez une situation devant le reste de la classe ».

RÈGLES DU JEU

Des jeunes volontaires choisissent une situation qu'ils souhaitent jouer devant la classe. Ils disposent de 5 minutes pour préparer leur passage. À la suite de la présentation, les intervenant.e.s animent le débat avec le tableau des 5R.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Les animateur.rice.s s'assurent du cadre bienveillant afin de rassurer les élèves qui jouent les saynètes devant la classe.

Questions de relances possibles pour ouvrir le débat sur les 5R :

- Que s'est-il passé dans la situation ?
- Quelles émotions avez-vous perçu ?
- Quelles sensations physiques ces émotions ont-elles pu provoquer ?
- Pour quelles raisons les personnages ont-ils ressenti ces émotions ?
- Quels sont les besoins des personnages à ce moment-là ?
- Comment les personnages peuvent-ils gérer ces émotions ?

Créer un exemple d'une situation analysée avec les 5R.

Si le temps le permet, vous pouvez travailler une autre situation. Autrement, passez à la deuxième partie de l'exercice qui consiste à travailler le 5^e R, à savoir : développer les émotions positives et de voir de quelle manière les émotions agréables permettent de gérer des situations vécues comme difficiles.

Deuxième partie : Proposez aux élèves une liste d'activités apaisantes. Lorsque les élèves identifient une activité qui leur permet de s'apaiser, ils se lèvent.

Liste d'activités apaisantes et physiques : la musique, l'écriture, le yoga, la méditation, la relaxation, la danse, le théâtre, l'activité sportive (natation, football, etc.), le dessin.

Cette liste est non exhaustive, les élèves peuvent la compléter.

À la fin du jeu, 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 le lien entre les émotions agréables et régulation des émotions désagréables.