

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 : Jeunes.

ÂGE DU PUBLIC : 13-25 ans.

THÉMATIQUES PRINCIPALES : Bien-être/ Émotions.

ÉDITEUR : Crips Île-de-France.

DATE : Mai 2022.



DIFFICULTÉ D'UTILISATION :

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤
- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe.
- Avec animateur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À la fin de l'animation, les jeunes :

- Identifient les différentes émotions.
- Expriment et reconnaissent les émotions.

THÈMES ABORDÉS

Émotion, bien-être.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

- Groupe classe.
- Par binôme.
- 15-20 minutes.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée créative.
- Savoir communiquer efficacement.
- Être habile dans les relations interpersonnelles.
- Savoir gérer ses émotions.

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 à l'autre ».

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.

RESSOURCES :

Sites Internet et numéro de téléphone :

En ressource thématique pour l'animateur/l'animatrice une vidéo sur les émotions : "Et tout le monde s'en fout, # 3 les émotions" :

www.youtube.com/watch?v=DakEvdZWLk&t=16s

> BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE

> LE MIME DES ÉMOTIONS

> JEUNES

AIDE À L'ANIMATION

Les jeunes se mettent par deux. L'animateur/l'animatrice distribue le jeu de cartes des émotions. Dans chaque groupe, l'un des jeunes doit faire découvrir le mot à son binôme **en mimant** avec différentes règles :

- Règle n°1: Faire deviner une carte en utilisant **seulement le visage** et pas le corps.
- Règle n°2: Faire deviner une carte en utilisant **tout le corps** (visage + gestes).
- Règle n°3: Faire deviner une carte avec **un seul mot**. Exemples : Pour peur = araignées ; pour surprise = cadeaux...
- Règle n°4: Plus de règle, faire deviner une carte en utilisant **le visage, le corps et les mots**.

Questions de relance

Comment s'appellent les mots écrits sur les cartes ?

Quelle est la définition d'une émotion ?

Pourquoi ressent-on des émotions ?

Quelle est la différence entre sentiment et émotion ?

Connaissez-vous d'autres émotions qui ne sont pas présentes sur ces cartes ?

Est-ce que c'est facile/ difficile de mimer les émotions (en mimant avec le visage, avec le corps, grâce aux mots)?

Est-ce que c'est facile / difficile de trouver un mot pour faire deviner l'émotion ?

Dans quelles situations peut-on ressentir ces émotions ?

Comment ça se passe dans la réalité ? Est-ce toujours facile de reconnaître les émotions de quelqu'un ?

Est-ce qu'on exprime nos émotions tous et toutes de la même manière ?

Est-ce qu'il y a des personnes qui préfèrent « cacher » leurs émotions ? Ou au contraire, les montrer?

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.

QUELQUES INFOS THÉORIQUES SUR LES ÉMOTIONS :

Selon Jacques Lecomte, « une émotion est une réaction de l'organisme à un événement extérieur, et qui comporte des aspects physiologiques, cognitifs et comportementaux ».

- Une **réaction physiologique** à un événement qui se produit en nous ou à l'extérieur et qui nous indique la nature de la situation et comment il convient d'y répondre (Siaud Facchin, 2014).

Exemples : accélération du rythme cardiaque, production de sueur, augmentation du débit sanguin...

- C'est également une **réaction cognitive** : les émotions dépendent de la perception que l'on a des situations. Ainsi, les émotions peuvent être très différentes pour chaque personne.

Exemple : Une compétition sportive entraîne une excitation ou une anxiété.

Les émotions motivent les individus et peuvent les mettre en action ou les paralyser.

>La fonction des émotions

Paul Ekman identifie quatre émotions principales : la joie, la tristesse, la colère et la peur. Ces émotions de base se manifestent de manière universelle par des réponses expressives et physiologiques spécifiques. Elles ont une signature physiologique universelle. Par exemple, l'accélération du rythme cardiaque lorsqu'une personne ressent de la peur ou la crispation des muscles lorsqu'une personne ressent de la colère.

> BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE

> LE MIME DES ÉMOTIONS

> JEUNES

Chaque émotion exprime un besoin, par exemple :

La joie : besoin de partage.

La tristesse : besoin de réconfort.

La colère : besoin de changement.

La peur : besoin de protection.

Il est préférable de parler d'émotions agréables plutôt que positives, et désagréables plutôt que négatives. En effet, bien que certaines émotions soient désagréables, le but est d'être avec son émotion et pas contre.

Carl Rogers, puis la Communication non violente (CNV) ont mis en évidence que prendre conscience de ses besoins permet d'apaiser l'émotion. Il a été démontré que plus nous sommes à même d'identifier facilement nos émotions et nos besoins, mieux nous sommes armés pour gérer notre stress, et plus nous avons accès à des émotions agréables aisément.

Liste non exhaustive des émotions :

Joie	Colère	Tristesse	Peur
Joyeux Joyeuse	Mécontent Mécontente	Découragé Découragée	Angoissé Angoissée
Confiant Confiante	Nerveux Nerveuse	Déprimé Déprimée	Apeuré Apeurée
Calme	Frustré Frustrée	Malheureux Malheureuse	Choqué Choquée
Vivant Vivante	Fâché Fâchée	Soucieux Soucieuse	Inquiet Inquiète
Content Contente	Furieux Furieuse	Déchiré Déchirée	Mal à l'aise
Euphorique	Agacé Agacée	Blessé Blessée	Effrayé Effrayée
Gai Gaie	Contrarié Contrariée	Soucieux Soucieuse	Tendu Tendue
Léger Légère	Irrité Irritée	Seul Seule	Terrorisé Terrorisée
Excité Excitée	Excédé Excédée	Abattu Abattue	Alarmé Alarmée
Heureux Heureuse	Mauvaise humeur	Mélancolique	Epouvanté Epouvantée