

> BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE POSITIVE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> ENFANTS

DESCRIPTION :

Ce jeu propose aux enfants de travailler la gestion des émotions à travers des mises en situation.

TYPE DE SUPPORT : Cartes de mises en situation.

PROFIL DU PUBLIC : Public enfants.

ÂGE DU PUBLIC : 9-13 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 ou animatrice.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À l'issue de l'animation, les enfants :

- Connaissent et identifient leurs propres émotions et celles des autres.
- Identifient les sensations physiques liées aux émotions.
- Apprennent à identifier ce qui provoque les émotions : les besoins.

THÈMES ABORDÉS

Émotions, bien-être.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Un enfant ou un binôme va venir tirer une carte Situation. Celui-ci lit la carte. *Il s'agit de s'imaginer dans cette situation. Qu'est-ce qu'on peut ressentir ? Quelles sensations physiques provoquent ces émotions ? Quels sont les besoins qui ont été satisfaits ou insatisfaits ?*

Le reste du groupe peut participer pour apporter son avis et ajouter d'autres émotions et/ou d'autres besoins.

On note au fur et à mesure, à côté de chaque émotion, le besoin associé.

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

8 cartes de mises en situation au format A4.

CONSIGNE

« Un binôme ou un enfant vient tirer une carte Situation et partage quelle émotion on pourrait ressentir, les sensations physiques associées et les besoins satisfaits ou insatisfaits. »

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil est ludique et interactif.
- Les enfants peuvent se reconnaître dans les mises en situation.

Limites :

- Nécessité d'avoir une bonne gestion de la classe (réaction face aux enfants).
- Nécessité de faire une séance en amont sur la définition et le vocabulaire des émotions.

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 POSITIVE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> ENFANTS



1. Je demande à mes parents un téléphone portable. Ils refusent en me répondant qu'il faut que j'attende encore 2 ans.
Exemples d'émotions ressenties : colère, tristesse, dégoût...
2. J'ai beaucoup travaillé en espérant réussir mon évaluation. Quand le maître ou la maîtresse rend les feuilles, je découvre que ce n'est pas du tout acquis.
Exemples d'émotions ressenties : colère, tristesse, dégoût, surprise...
3. Je joue au jeu vidéo et mes parents me demandent d'arrêter alors que je suis en pleine partie en ligne. Ils insistent pour que je vienne manger avec eux.
Exemples d'émotions ressenties : colère, tristesse, dégoût, surprise, joie...
4. Je joue avec mes potes à fortnite. Dès le début je ne trouve pas d'armes. Je me fais tuer dès les 5 premières minutes.
Exemples d'émotions ressenties : colère, tristesse, dégoût, surprise...
5. Ma professeure me demande d'aller au tableau. Je suis très mal à l'aise à l'oral et je dois réciter ma poésie devant tout le monde.
Exemples d'émotions ressenties : peur, surprise...
6. Mon camarade de classe n'arrête pas de parler. Le professeur se retourne en pensant que c'est moi.
Exemples d'émotions ressenties : colère, tristesse, dégoût, surprise...
7. Il fait beau mes parents m'emmènent jouer au parc avec mes meilleurs amis.
Exemples d'émotions ressenties : surprise, joie...
8. Tous mes amis sont sur les réseaux sociaux et se parlent après l'école. Je demande à mes parents de pouvoir me créer un compte, mais ils refusent.
Exemple d'émotions ressenties : colère, tristesse, dégoût...

VIDE À L'ANIMATION

liste de questions de relance non exhaustive :

Quelles émotions peuvent être provoquées par cette situation ?

Pourquoi ressent-on des émotions ?

Quel est le besoin qui n'a pas été satisfait ?

Quel est le besoin qui a été satisfait (carte situation émotion agréable) ?

Est-ce que tout le monde ressentirait les mêmes émotions dans ces situations ?

Dans quelles autres situations peut-on ressentir ces émotions ?

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

> BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE POSITIVE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> ENFANTS

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.

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.

L'émotion est le signal d'alarme que l'un de nos besoins fondamentaux est satisfait ou insatisfait.

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 de bien vivre avec son émotion et non d'être 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.

> BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE POSITIVE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> ENFANTS

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