

> BIEN-ÊTRE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> JEUNES

DESCRIPTION :

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

TYPE DE SUPPORT : Cartes de mises en situation.

PROFIL DU PUBLIC : 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 ou animatrice

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

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

- Connaissent et identifient leurs propres émotions et celles des autres.
- Identifient des techniques pour mieux vivre avec leurs émotions.
- 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

La taille du groupe : Une classe.

La durée : De 30 minutes à 1 heure.

Le nombre d'animateurs conseillés : 1 ou 2.

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 A6.

CONSIGNE

« Divisez-vous en 6 groupes et sélectionnez une carte de mise en situation, remplissez le tableau des 5R »

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil est ludique et interactif.
- Les jeunes peuvent se reconnaître dans les mises en situation.
- L'outil permet de travailler la coopération et le travail en équipe.

Limites :

- L'outil nécessite d'avoir une bonne gestion du groupe de la part de l'équipe d'animation (gestion des petits groupes et de l'espace).
- La séance de 10 minutes de scanner corporel nécessite une connaissance et une pratique de la méditation. Si l'intervenant ne se sent pas à l'aise, il est souhaitable de ne pas proposer cette activité.

RESSOURCES :

Sites Internet et numéro de téléphone :

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

> BIEN-ÊTRE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> JEUNES

MISES EN SITUATION :

1. J'embrasse mon copain/ma copine dans les couloirs du lycée. L'assistant pédagogique se moque de moi et me dit d'aller faire ça ailleurs.

Exemples d'émotions ressenties : confus, perplexe, embarrassé, surpris, étonné...

2. Mon professeur de français rend les copies d'un contrôle de la meilleure note à la moins bonne. Ma copie arrive dans les dernières.

Exemples d'émotions ressenties : dégoûté, blessé, embarrassé, honteux, énervé...

3. Lundi, j'attends mon train pour aller en cours. Ce dernier arrive, il est plein. Je ne suis pas le seul/ la seule sur le quai et quand j'essaie de rentrer une personne me bouscule pour me passer devant.

Exemples d'émotions ressenties : énervé, dérangé, inconfortable, amer, confus...

4. J'apprends par hasard que mes potes se retrouvent samedi pour aller au cinéma. Une amie me prévient à la dernière minute et m'avoue qu'elle m'avait oublié.

Exemples d'émotions ressenties : triste, colère, distant, confus, surprise, étonné, découragé...

5. J'ai une soirée samedi soir avec tous mes amis. J'en parle à mes parents qui me demandent de rentrer avant minuit alors que la plupart de mes amis peuvent rentrer quand bon leur semble.

Exemples d'émotions ressenties : énervé, dévasté, triste, indifférent...

6. J'ai beaucoup travaillé le contrôle d'histoire, mais lorsque la professeure rend les copies, j'ai une très mauvaise note.

Exemples d'émotions ressenties : triste, surpris, honteux, dévasté, furieux...

7. J'arrive 10 minutes en retard au lycée. Je me retrouve devant la grille et le gardien refuse de me laisser entrer. Il faut que j'attende l'heure suivante.

Exemples d'émotions ressenties : colère, frustré, furieux, provocant, stressé, haineux...

8. Je suis intéressé par une fille/ un garçon. Je lui en parle. Elle/il me répond ne pas être intéressé et préfère rester ami.

Exemples d'émotions ressenties : triste, énervé, honteux, déprimé, indifférent, offensé...

VIDE À L'ANIMATION

- 1^{re} PARTIE : L'équipe d'animation laisse les jeunes pendant 30 minutes travailler en petit groupe. S'ils le souhaitent, les jeunes peuvent venir faire un résumé de leur mise en situation à toute la classe. L'équipe d'animation fait la synthèse des travaux présentés et des 5R.
- 2^e PARTIE : en classe entière, l'équipe d'animation invite les jeunes à identifier des stratégies pour se ressourcer et développer des émotions positives (5R). Si le temps le permet l'équipe propose une séance de 10 minutes de scanner corporel (exercice de méditation). À la fin du jeu, l'équipe d'animation reprend et débrieife avec les jeunes en classe entière. L'équipe revient sur ce qu'il s'est passé et amène les jeunes à se questionner sur le lien entre les émotions agréables et régulation des émotions désagréables.

> BIEN-ÊTRE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> JEUNES

liste de questions de relance non exhaustive :

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

Quelle est la définition d'une émotion ?

Pourquoi ressent-on des émotions ?

Quelle est la différence entre sentiment et émotion ?

Dans quelles autres situations peut-on ressentir ces émotions ?

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 ?

> BIEN-ÊTRE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> JEUNES

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

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> JEUNES

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

> BIEN-ÊTRE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> JEUNES

ANNEXE 1 – TABLEAU DES 5R

TABLEAU DES 5R - LE PROCESSUS DES 5R POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

TABLEAU DES 5R - LE PROCESSUS DES 5R POUR GÉRER SES ÉMOTIONS	
REMARQUER Noter qu'il se passe quelque chose et nommer l'émotion ressentie.	
RECHERCHER Explorer les sensations physiques et les pensées que l'émotion provoque.	
RÉGULER Comprendre pourquoi on ressent cette émotion et le besoin qu'elle exprime.	
RÉALISER Gérer les émotions désagréables en puisant dans les émotions agréables.	
SE RESSOURCER Développer les émotions agréables.	