

#### DESCRIPTION :

Ce jeu propose aux participants, en mimant des émotions, de mieux les identifier, de savoir où elles impactent notre corps et de découvrir quel besoin se cache derrière l'émotion.

**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 2023.



#### 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

- Connaître les différentes émotions.
- Exprimer les différentes émotions.
- Identifier les ressentis physiques associés.
- Identifier les besoins associés à chaque émotion.

#### THÈMES ABORDÉS

Émotion, bien-être.

#### CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

- Deux équipes.
- Deux à cinq personnes par équipe.

#### 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 :

- 20 cartes punchlines.
- 20 cartes émotions.
- 20 cartes besoins.
- 1 affiche silhouette.
- 1 sablier.

#### CONSIGNE

« Piochez une carte punchline et une carte émotion, puis lisez la phrase en incarnant l'émotion en question. L'objectif est de faire deviner l'émotion aux autres. Placez ensuite la carte émotion là où elle se ressent sur la silhouette. Enfin, associez-y une carte besoin. »

#### 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 le groupe ; certains jeunes pourraient refuser de participer.
- L'outil est mieux adapté en petit groupe.

#### RESSOURCES POUR LES ANIMATEURS ET ANIMATRICES

- Vidéo : "Et tout le monde s'en fout, # 3 les émotions" : [www.youtube.com/watch?v=DakEvdZWlk&t=16s](https://www.youtube.com/watch?v=DakEvdZWlk&t=16s)
- Psycom : <https://www.psycom.org/>

#### Réorientation :

- Fil santé jeunes : <https://www.filsantejeunes.com/>
- Nightline pour les étudiants
- SOS amitié
- SOS crise : 0800 19 00 00
- Suicide écoute
- Croix-rouge écoute : 0800 858 858

> BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE  
 > AUTOTUNE TON EMOTION  
 > JEUNES

**DEROULE DE L'ANIMATION**

Pour savoir quelle équipe commence, proposer un chifoumi entre les deux équipes (ou autre jeu).

**Manche 1**

On retourne le sablier.

Un joueur de l'équipe tire une carte punchline puis une carte émotion.

Il doit dire la phrase, en incarnant l'émotion.

Les autres joueurs de l'équipe doivent alors deviner l'émotion.

Il faut faire deviner un maximum d'émotions en un sablier.

On marque 1 point par émotion devinée.

Puis c'est au tour de l'autre équipe.

La première équipe arrivée à 10 points remporte la manche.

**Manche 2**

Se joue autour d'un poster représentant une silhouette.

Les joueurs doivent placer les émotions qu'ils ont trouvées en manche 1 sur la silhouette, là où elles sont ressenties.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses pour cette manche.

**Manche 3**

A chaque émotion correspond un besoin :

Les joueurs doivent associer une ou plusieurs cartes besoins à chaque émotion trouvée en manche 1.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses pour cette manche.

**CARTES EMOTIONS**

Famille de la joie	Famille de la colère	Famille de la tristesse	Famille de la peur
- Surprise	- Nervosité	- Découragement	- Angoisse
- Joie	- Frustration	- Déprime	- Inquiétude
- Calme	- Fureur	- Souci	- Malaise
- Euphorie	- Agacement	- Solitude	- Frayeur
- Soulagement	- Abattement	- Dégoût	- Stress

**CARTES BESOINS**

- Calme	- Partager	- S'exprimer	- Être écouté
- Changement	- Rêver	- Se reposer	- Être rassuré
- Justice / Égalité	- Réconfort	- Se cacher	- Être compris
- Solitude	- Rigoler	- Se sentir entendu	- Être respecté
- Tendresse	- Bouger	- Se sentir en sécurité	- Être protégé

> BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE  
 > AUTOTUNE TON EMOTION  
 > JEUNES

*CARTES PUNCHLINES D'ARTISTES*

Oh Djaja, y'a pas moyen Djadja	Aya Nakamura - Djadja
En bande organisée, personne peut nous canaliser	Jul - Bande organisée
Le dernier jour du disco je veux le passer sur ta peau	Juliette Armanet - Le Dernier Jour du Disco
Même si tu parles mal des filles je sais qu'au fond t'as compris	Angèle - Balance ton quoi
Coucou oulala la tête les fesses et la moula	Meryl - Coucou
Ah il aurait dû y aller, il aurait dû le faire crois-moi	Bigflo & Oli - Dommage
Il a son phone qui brrrr	Vladimir Cauchemar - Dommage
J'aime bien ta voix, j'aime bien comment tu parles	Josman - J'aime bien!
Elle a le regard qui tue tchikita, si elle me quitte pas je l'a quitte pas	Jul - Tchikita
Hôtel cinq étoiles, j'prends le p'tit déj' en pyjama	Naps - La kiffance
Hier encore j'avais 20 ans	Charles Aznavour - Hier encore
Tu me fais tourner la tête, mon manège à moi c'est toi	Edith Piaf - Mon manège à moi
J'ai compris tous les mots, j'ai bien compris, merci	Céline Dion - Pour que tu m'aimes encore
Prends garde sous mon sein la grenade	Clara Luciani - La grenade
Il n'y a pas d'amour censure Il n'y a que d'l'amour sincère	Hochi - Amour censure
Donc je roule, roule, roule, roule roule dans les rues de ma ville	Soprano - Roule
Mel', assieds-toi faut que je te parle	Diam's/Vitaa - Confessions nocturnes
On m'a dit que t'aimais le rap, voilà de la boulette	Diam's - La Boulette
Tu oublieras si c'était en avril, en septembre ou en juillet	Larusso - Tu m'oublieras
Si c'est marqué sur internet, c'est p't-être faux mais c'est p't-être vrai (simple)	Orelsan - Basique

# > BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE

## > AUTOTUNE TON EMOTION

### > JEUNES

#### AIDE À L'ANIMATION

##### Questions de relance

Quelle est la définition d'une émotion ?

Pourquoi ressent-on des émotions ?

A quoi servent les émotions ?

Où ressent-on les émotions ?

Comment se traduit une émotion ?

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 ?

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 ?

Quelles sont vos techniques pour bien vivre avec vos émotions ?

Si je ne me sens pas bien avec mes émotions, à qui en parler ?

#### 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.

#### Chaque émotion exprime un ou plusieurs besoins propres à chacun, par exemple :

La joie : besoin de partage.

La tristesse : besoin de réconfort.

La colère : besoin de changement.

La peur : besoin de protection.

> BIEN-ÊTRE/ PSYCHOLOGIE  
 > AUTOTUNE TON EMOTION  
 > JEUNES

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