



# MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

## LE TON DE LA VOIX



COMPETENCE GENERALE : Empathie / émotions



HABILETE SOCIALE TRAVAILLEE : Empathie / B.A. BA des émotions



OBJECTIFS :

- Identifier les émotions à partir des expressions verbales et non-verbales



NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : INDIFFERENT



DUREE : 15 mn



Matériel : Cartes mots dans une enveloppe, cartes émotions dans une autre enveloppe

Sources : Programme Prévenir pour mieux grandir, Le Réseau d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes, Joliette, Québec, Canada.



# MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

Le ton de la voix

## Mise en situation

Proposer à des participants volontaires de piocher un mot dans une enveloppe contenant des mots « à dire » et un autre dans une enveloppe contenant des noms d'émotions.

**Consigne :** « Dire le mot en exprimant l'émotion piochée », par exemple, si un participant pioche « bonjour » et « triste », il dira « bonjour » avec une teinte de tristesse.

Pour les cartes émotions blanches : l'animateur choisit l'émotion qu'il veut travailler.

Faire deviner par le groupe l'émotion.

Pour chaque tour, relever les indicateurs verbaux et non verbaux (mimiques du visage, postures du corps) associés à chaque émotion.

## Prise de conscience

« Comment vous sentez-vous ? »

« Qu'avez-vous ressenti en participant à l'activité ou en observant ? »

« Que ressentez-vous quand vous voyez l'autre imiter quelqu'un de triste ou en colère ? »

« Était-ce difficile de deviner l'émotion ? »

« Était-ce difficile d'exprimer l'émotion piochée ? »



# MALLETTE DES HABLETES SOCIALES

## Synthèse et généralisation

« Que peut-on retenir de cette activité ? »

L'animateur recueille l'avis des participants et complète « le corps parle de nos émotions, ainsi que le ton de la voix, l'attitude et les mouvements corporels. Cela permet à chacun de savoir ce que nous ressentons en nous et d'imaginer, d'interpréter, ce que l'autre ressent.

« Que peut-il se passer si on garde nos émotions en soi ? »

*Suggestion : possibilité d'utiliser la fiche « La journée de Lucie » pour illustrer ce qui peut se passer lorsqu'on garde les émotions en soi (accumulation de frustrations et explosion).*