



MALLETTE DES HABLETES SOCIALES

JE ME SENS... QUAND...

(À présenter après la fiche Le ton de la voix et/ou les Emotions en mimes pour une connaissance des émotions primaires)



COMPETENCE GENERALE : Emotion



HABILETE SOCIALE TRAVAILLEE : Emotions et situations



OBJECTIFS :

- Prendre conscience qu'une situation ou une personne nous fait ressentir émotions et sentiments comme tous les êtres humains (universalité des émotions).
- Repérer que les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes, etc. (singularité des émotions).
- Exprimer ses émotions.
- Prendre conscience de ce qui suscite en soi différentes émotions



NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : INDIFFERENT



DUREE : 15 A 30 mn



Matériel : supports situations, supports émotions (pochette « Emotions en images »)

Sources : Université de paix de Namur pour le poème Parfois je me sens.
Pour une éducation à la non-violence, J Gerber, 2006



MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

Je me sens... quand...

Mise en situation

Les participants sont installés en cercle.

Consignes :

Etape 1

L'animateur présente une situation de vie à l'aide des « supports situations » (proposés dans la mallette ou trouvés par l'animateur) et demande :

- « Comment vous vous sentez quand ... (situation choisie) ? » Chacun des participants répond.
- « Qu'est-ce qui fait que vous vous sentez ... dans cette situation ? » Chacun des participants s'exprime.
- « Y-a-t'il d'autres situations qui vous rendent ... ? » Demander à chacun d'évoquer sa situation en s'exprimant de la façon suivante : « je me sens ... quand... ».

Faire de même pour d'autres émotions et d'autres situations.

Etape 2

L'animateur présente une émotion (avec les « supports émotions ») :

- « A quel moment vous sentez-vous ... ? »

Le participant doit répondre en s'exprimant de la façon suivante : « je me sens... quand... ».

Il est possible d'amener les participants à varier l'intensité des émotions exprimées (très content, fou de joie ...).

Prise de conscience

Animer une discussion à partir des questions suivantes :



MALLETTE DES HABILETES SOCIALES

- « Qu'avez-vous ressenti lors de cette activité ? »
- « Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres s'exprimer ? »

Certains participants feront remarquer qu'ils ont été surpris par les réponses entre l'émotion dite par la personne et la situation évoquée. Si c'est le cas, demander à la personne quelle aurait été l'émotion pour cette situation.

- « Avez-vous trouvé cette activité facile ou difficile ? »

Synthèse et généralisation

« Que nous apprend cette activité sur les émotions ? Ou que peut-on retenir de cette activité ? »

Prendre note des réponses des participants et compléter en concluant que les émotions font partie de la vie, qu'on a le droit de ressentir de la colère, de la joie, de la peur, de la tristesse, de la honte et que dans la même situation, nous ne ressentons pas tous la même chose. Les ressentis peuvent être communs ou différents selon les personnes. On peut parfois être étonné du ressenti de l'autre pour une situation.