



MALLETTE DES HABLETES SOCIALES

LA JOURNEE DE LUCIE



COMPETENCE GENERALE : Emotions



HABILETE SOCIALE TRAVAILLEE : Gestion des émotions



OBJECTIFS :

- Identifier les indicateurs corporels de la colère
- Développer la capacité à être à l'écoute de ses ressentis et de ses émotions
- Identifier différentes manières adéquates de gérer ses émotions en particulier la colère



NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : INDIFFERENT



DUREE : 30 mn



Matériel : Ballon de baudruche + aiguille ou stylo pour faire éclater le ballon. Paperboard.

Sources : Pour une éducation à la non-violence, J. Gerber, 2006



MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

La journée de Lucie

Mise en situation

Lire l'histoire de Lucie tandis qu'un autre adulte ou un participant du groupe gonfle un ballon de baudruche, au fur et à mesure des événements que subit Lucie.

Prise de conscience

Animer un échange à partir des questions suivantes :

- « Qu'est-ce que ressent Lucie au fur et à mesure de la journée ? A quoi le sait-on ? »
- « Que représente le ballon ? »
- « Combien de personnes ont senti la colère de Lucie dans sa journée ? »
- « Avec qui Lucie est-elle vraiment fâchée ? » (Introduire la notion de bouc-émissaire – exprimer sa colère contre quelqu'un qui n'a rien à voir avec la raison réelle de notre colère).
- « Que pensez-vous de la réaction de Lucie ? En particulier quand elle répond à Géraldine ? »
- « Que veut Lucie ? Qu'est-ce qui la trouble ? » (Introduire la notion de frustration).

Synthèse et généralisation

Inviter le groupe à s'exprimer sur ce que l'on peut retenir de cette histoire et de cet échange.

Reprendre et compléter les éléments clefs dégagés par les participants :

- La colère fait partie des émotions, elle est liée à la frustration, au besoin de justice, de respect
- La colère est une émotion qui est déclenchée par un ÉVÉNEMENT et qui produit une REACTION physique, une tension corporelle
- Cette réaction du corps donne le SIGNAL de ce qui se passe en nous : sentiment d'injustice, de manque de respect, d'un besoin non satisfait
- Elle peut conduire à l'EXPLOSION si la personne ne fait rien pour apaiser sa tension.



MALLETTE DES HABILETES SOCIALES

Conclure sur l'intérêt d'être à l'écoute des signaux donnés par le corps et d'apaiser la tension provoquée par la colère avant qu'un autre évènement ne provoque une nouvelle tension.

Pistes pour un élargissement et un approfondissement :

1. Animer une discussion sur le thème : « Vous est-il déjà arrivé de voir quelqu'un exploser devant vous sans raison apparente ? Comment avez-vous réagi ? »
2. Approfondir la connaissance des signaux corporels qui indiquent la colère : à tour de rôle, en cercle, chacun est invité à s'avancer et mimer la colère puis identifier comment la colère s'exprime dans le corps.
3. Mieux comprendre les besoins de Lucie à chacun des évènements : de quoi a-t-elle besoin ? Que peut-elle faire pour satisfaire son besoin ? (*Noter sur un paperboard les réponses des participants*).
4. Rechercher les pistes pour mieux faire face à la colère qui monte. Les participants peuvent travailler par groupes avec différentes consignes :
 - Quelles bonnes idées pour « dégonfler » le ballon au fur et à mesure de la journée ?
 - Comment Lucie aurait pu réagir pour exprimer sa colère autrement ? En particulier aux différents moments où elle est face à quelqu'un (sa camarade / collègue Géraldine, son frère Daniel / éduc / famille / conjoint).