



MALLETTE DES HABLETES SOCIALES

LA ROUE DES EMOTIONS



COMPETENCE GENERALE : Emotions



HABILETE SOCIALE TRAVAILLEE : Emotions et situations



OBJECTIFS :

- Enrichir le vocabulaire des émotions.
- Prendre conscience qu'une situation ou une personne nous fait ressentir des émotions et des 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... (singularité des émotions).



NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : 6



DUREE : de 30 mn à 1h



Matériel : roue des émotions, 6 sachets de pions, fiche situations version Enfant / Adulte ESAT/ Atelier de jour.

L'idéal est que vous construisiez les roues des émotions avec les participants du groupe, afin qu'ils choisissent eux-mêmes les photos qui représentent le mieux chaque émotion. Ce choix constitue déjà un travail des habiletés sociales.

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



MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

La roue des émotions

Mise en situation

Présenter la roue des émotions correspondant à l'âge des participants (version enfant, version adulte).

Demander au groupe d'identifier et de nommer chaque émotion de la roue.

L'animateur distribue à chacun un sachet de pions.

Lire une situation (*prendre la fiche correspondante à l'établissement dans lequel sont accueillis les personnes : IME, ESAT ou Atelier de jour*) et demander à chacun de poser un/plusieurs pions sur la/les case(s) correspondante(s) à ce que ressent la personne qui vit cette situation.

Préciser que les réponses peuvent être différentes pour chaque participant du groupe. Les pions montrent que chacun peut ressentir une émotion différente pour une même situation.

Permettre à chacun de s'exprimer sur les raisons de leur choix.

L'animateur décide du nombre de situations qu'il souhaite lire.

Prise de conscience

L'animateur anime une petite discussion à partir des questions suivantes :

- « Qu'avez-vous remarqué en faisant cet exercice ? »
- « Est-ce que tout le monde était d'accord sur ce que ressent la personne dans la situation ? »
- Est-ce que certains ont choisi plusieurs émotions pour une même situation ? »

Synthèse et généralisation

L'animateur demande au groupe ce qu'apprend cet exercice, fait le lien avec les objectifs décrit plus haut et demande au groupe de retenir « on ne ressent pas



MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

tous la même chose, une situation peut nous faire ressentir plusieurs émotions ».

Amener le groupe à évoquer des situations pour lesquelles les participants n'ont pas ressenti la même chose qu'une autre personne (ami, collègue, famille) alors qu'ils ont vécu la même situation (exemple : reprise éducative, moquerie ou provocation de quelqu'un, etc.)

« 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.