1. Séance 1 : À la découverte de nos émotions

Prévoir : impression du tableau des structures des émotions pour chaque élève

1. **Débat :**

* Se mettre par 3 et échanger sur les questions suivantes
  + Quelle est la fonction d’une émotion ?
  + Quelle relation ai-je avec mes émotions ?
  + Quelle place ont mes émotions dans ma vie de tous les jours ?
* Mise en commun des différentes réponses/réflexions 🡺 en ressortir qu’une émotion est une expérience physique

1. **Exercice :**
   * Par 3, chacun décrit à son tour tout ce qu’il ressent physiquement lors d’une émotion qu’il expérience « fréquemment », qu’elle soit agréable ou désagréable.

Les autres tentent de deviner de quelle émotion il peut s’agir.

Mettre en garde : il est possible, même normale, que chacun peut expérimenter une émotion spécifique de manière différente. Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Demander à toute la classe de citer différents noms d’émotions afin de s’assurer que tout le monde ait de la matière pour l’exercice

* + Mise en commun : bien faire ressortir tous les différents aspects partagés, appuyer sur le fait chacun a une expérience subjective des émotions + … ↓

1. **🡺 En déduire « le tableau de la structure des émotions » suivant :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nom émotion → | La jalousie | … |
| Intensité | Faible/moyenne/forte |  |
| Tempo | Rapide/lent |  |
| Tempo | Régulier/irrégulier |  |
| Clarté | Claire/sombre |  |
| Netteté | Nette/floue |  |

1. **Exercice par 2 :**

* A va décrire l’émotion selon le tableau de la structure des émotions
* B note dans un tableau les différentes structures des émotions de A
* L’animateur guide sur 2 émotions pour A et pour B

Guidage selon l’index de conscience : « Comportement externe » puis « processus interne » et enfin « État interne » (émotion)

Exemple :

* + Choisissez une expérience personnelle où vous avait vécu « LA HONTE ». Cette expérience ne sera pas partagée, vous la gardez pour vous, ok ?
  + Fermez les yeux
  + Remémorez-vous l’endroit où vous étiez, ce qui vous entourait, ce qu’il y avait autour de vous, les personnes qui étaient présentes, la température ambiante, votre posture, l’énergie dans laquelle vous étiez
  + Remémorez-vous aussi ce à quoi vous pensiez, ce que vous vous disiez
  + À présent de l’émotion que vous viviez…
    - Son intensité est-elle faible, moyenne ou forte
    - Son tempo est-il rapide ou lent ?
    - Est-il régulier ou irrégulier ?
    - Est-ce clair ou sombre ?
    - Nette ou floue ?
* Partage 🡺 Il y a des structures commune et d’autre non.

🡺 Instruction avant la prochaine séance : Commencer à accueillir et analyser ses émotions