Atelier « émotions »

Proposer par Gilles Fouquet

Durée : Deux séances d’une heure

Effectif : une quinzaine d’élèves

Niveau : à partir de la 3°

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

1. Séance 2 : Comprendre et utiliser ses émotions

Comprendre une émotion

* 1. 🡺 Ouvrir le débat avec toute le groupe et construire le schéma et le tableau ci-dessous :
     + Une émotion vient d’une évaluation : il y a un critère en jeu
     + C’est notre inconscient qui communique avec nous
     + Comment nait une émotion : à remplir en échangeant avec les élèves

Alimente

Alimente

Alimente

Alimente

Alimente

Décision

But / Mission

Identité

Valeurs (critère)

Croyance

Pensées / émotions



Les 4 grandes émotions 🡺 à remplir avec les élèves

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | EXEMPLE DE CRITERE | SIGNAL | MESSAGE | REMARQUE |
| PEUR | La sécurité | Danger | Se protéger | Alerte sur un danger afin que l’on adopte un comportement adéquate |
| COLERE | La satisfaction d’un besoin | Frustration | Changer la situation | Sert à faire respecter nos besoins |
| TRISTESSE | L’amitié | Perte | Faire le deuil | Permet de faire le deuil du passé avant d’aller plus loin |
| JOIE | Le partage | Plaisir | Faire durer | Permet de vivre sa vie et non de la subir |

* 1. Partager avec le groupe deux définitions trouvées dans les dictionnaires
     + Larousse : Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc.
     + Le Petit Robert : un état affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale où sont abolies, en présence de certaines excitations ou représentations très vives, les réactions appropriées d’adaptation à l’événement

🡺 On comprend mieux pourquoi les émotions ont mauvaise presse

Stratégie à adopter face à une émotion :

🡺 à élaborer avec le groupe :

1. Lutter contre ses émotions ? = peine perdue / malheur !!!

Les émotions nous veulent du bien !

1. Stratégie à adopter
2. La ressentir :
   * + C’est ce que l’on appelle l’intelligence émotionnelle
     + Scanner son corps. Où ? quelle intensité ?...
3. L’accepter :
   * + C’est ok d’avoir des émotions
     + Qu’est-ce que mon inconscient me dit ?
4. L’apprécier : être tolérant avec soi-même => nous faisons chacun de mieux que l’on peut
5. La transformer !
   1. La colère monte => étonnement ! « Tiens je suis en colère »
   2. Exercices de respiration, de position physique… lors de stress
   3. Trouver d’autres techniques !!!...

Utiliser ses émotions

* + Émotion = ressource pour atteindre un but…
  + Émotion et mémoire : le meilleur moyen d’apprendre
  + Quand vous serait aux commande de vos émotion… dans quelle situation ferez-vous appel à : l’enthousiasme, la colère,