

TEMPS de PARTAGE 2 – Découvrir 4 émotions

Temps commun : Regardez une ou deux fois la vidéo « les émotions » de « Tout le monde s'en fout ! » pour faire le lien avec le dernier moment de partage.

Rappel météo intérieure, chants, répartition des salles et des groupes

- 1) **Météo cœur/corps** (avec les couleurs, à l'oral, avec un paquet de feutres et sa palette de couleurs)
- 2) possibilité de commencer ou de terminer le point 3. du temps 1 ;-) à savoir : **donner des exemples pour chaque émotion et voir à quoi elle a servi à ce moment-là.**
- 3) **définir les 4 émotions ensemble : c'est quoi la joie/peur/tristesse/colère ?**

> pour info voici ce que dit le dictionnaire :

- **joie** : sentiment de plaisir, de bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée, et éprouvé par quelqu'un dont une aspiration, un désir est satisfait ou en voie de l'être
- **colère** : état affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales
- **tristesse** : état affectif pénible et durable ; envahissement de la conscience par une douleur morale qui empêche de se réjouir du reste.
- **peur** : émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace. Être en proie à la peur.

- 4) **découvrir un peu de vocabulaire pour pouvoir s'exprimer**

> Pour chaque émotion : trouver des mots qui permettent d'exprimer chaque émotion les noter sur des post-it ou affiches et les donner aux animateurs qui feront un panneau avec tous les mots trouvés

Quelques exemples :

joie : bonheur, fierté, sérénité, excitation, amusé, ravi, plaisir, enchanté, comblé, satisfait, réjoui, content, rayonnant

tristesse : abattu, découragé, chagriné, malheureux, peiné, déprimé, nostalgique, avoir le cafard, fatigué, perdu, ennuyé, humilié, submergé, résigné, désespéré, vidé, blessé, être morose, avoir de la peine,

colère : agacé, agité, agressif, contrarié, irrité, dégoûté, énervé, fâché, frustré, haineux, offensé, révolté, vexé, piqué, révolté, furieux, jaloux, dur, dérangé, contrarié

peur : inquiet, angoissé, épouvanté, paniqué, méfiant, intimidé, incertain, insécurisé, vulnérable, prudent, secoué, affolé, stressé, alarmé, effrayé, traumatisé, déboussolé, bouleversé, craintif, fragilisé, sur la défensive,

> Possibilité de faire le portrait chinois des émotions par 2, il faut alors imprimer/copier ce tableau:

Si était une couleur :	... était un animal :	... était une action :	... était une chanson :	... était une expression
La peur					
La colère					
La joie					
La tristesse					

5) Où ressent-on les émotions dans le corps ? Quelles en sont les manifestations physiques ?

Pour chacun cela peut-être différent !

> Quand tu as peur par exemple, voici quelques réactions physiques : souffle court, mains moites, tremblements... ? Développer et faire le même exercice avec les différentes émotions

> **Jeu** : *Battle des émotions*

Le corps trahit souvent nos émotions : rougissement, larmes, sourires, tremblement, pâleur, sourcils froncés... sont des signes visibles de ce qu'on ressent. Il est donc possible de décoder les signes que les autres transmettent en prêtant attention à leurs gestes/regards.

Pour faciliter la compréhension de soi et la communication avec les autres, il est important d'apprendre à se connaître, à reconnaître ses émotions et à les exprimer.

6) Facultatif

QUESTION PHILOSOPHIQUE : *en quoi l'expression de nos émotions nous rend-elle plus libre ? En quoi l'expression de nos émotions nous permet de vivre mieux (et de communiquer) avec nous-même et mieux avec les autres ?*

Conclusion :

Les émotions nous arrivent, c'est notre cerveau qui nous parle ! Elles sont le signe que nous sommes des êtres « sensibles » c'est-à-dire que nous ressentons des choses, que nous sommes des êtres VIVANTS. Elles donnent de la couleur à nos vies. Même si ce n'est pas toujours le jaune de la joie !

On peut les enfouir bien au fond de nous, ou les refouler, ou les fuir, mais cela aura un impact immédiat sur « ma » manière d'être ou de communiquer avec les autres et surtout sur « mon » état intérieur. Lequel, comment ? qu'en pensez-vous ?

Pépite

Ronde de fin (rapide) : chacun dit en une phrase ce qu'il retient/emporte de ce temps de partage