

## TEMPS de PARTAGE 3 – EXPRIMER SES EMOTIONS

Identifier ses émotions et oser les exprimer, c'est tout un chemin ! Ouf, ça s'apprend !

**Temps commun** : introduction

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

*Chacun de nous vit les émotions de manière différente et personnelle. Ceci est lié à plusieurs choses : notre caractère, notre éducation, notre histoire, notre sensibilité.*

*Nous ne ressentons pas tous les mêmes émotions face au même événement, ou pas aussi vite, ni aussi fort et cela implique donc des réactions différentes ou des manières différentes de s'exprimer ou de communiquer.*

*Ce qu'on aime bien souvent, nous les humains, c'est de vouloir saisir nos émotions, les garder, les faire durer même quand elles sont désagréables. Nous avons du mal à les lâcher.*

*- saisir la joie avec photo/vidéo/souvenir/nostalgie pour y revenir*

*- saisir la colère en ruminant*

*- saisir la tristesse en y restant enfermée*

*- saisir la peur... au lieu de les laisser passer.*

*Pourquoi ? ça nous occupe, ça nous fait du bien de nous en prendre aux autres, ça nous fait exister, ça donne du sens... Il y a mille et une raisons !*

### 1) Arrivons-nous à exprimer nos émotions ?

#### > Echanges/partage des exemples de situations

Est-ce difficile ? pourquoi ? qu'est-ce que cela changerait ?

ou attendons-nous que l'autre les devine ?

Regarder l'image de Max et Lili (page suivante). Qu'en pensez-vous, n'est-ce pas une situation que nous vivons souvent ? au collège ? en famille ? entre amis ?



**Situation 1**

AU RETOUR DE L'ÉCOLE...

Ils voient même pas que je suis malheureux comme un chien !

1. Comment Max se sent-il ?
2. Arrive-t-il à exprimer ses émotions ?

Préférons-nous garder les émotions secrètes ? Pourquoi ? De quoi a-t-on peur, pourquoi est-on gêné ? par peur de se montrer faible/sensible/vulnérable ? qu'est-ce que cela produit ?

Nous avons tendance, le plus souvent, pour ne pas embêter notre entourage, de prendre sur nous et de ne pas nous exprimer, pensant que l'évènement est bénin et qu'il manque de crédibilité. Mais justement, ce moment nous a touché, et même si nous pensons que le temps fera le reste, il n'en est rien. Cet instant se gravera à l'intérieur de nous, et prendra de l'ampleur avec le temps, jusqu'à ce qu'un jour il sorte (souvent avec pertes et fracas), car il devient trop lourd à porter. Deux conséquences majeures interviennent alors :

- nous sommes **rongé de l'intérieur** à essayer de le garder,
- et notre agressivité, notre colère ou notre désarroi au moment de cette sortie émotionnelle **perturbe notre entourage.**

Exprimer ses émotions peut soulager les cœurs, peut nous aider à en sortir. Exprimer ses émotions permet aussi à l'autre en face de moi de comprendre ce qui se passe en moi (mon agressivité, mon manque d'enthousiasme, mes pleurs, ma défensive...).

## 2) Les émotions dans un texte biblique : Le père formidable Luc 15, 11 à 32

- matériel : BIBLE (ou photocopies du texte biblique)
- lire ou raconter le texte

- Que ressentez-vous à la fin de cette histoire ?
  - Que ressentent les autres personnages à la fin de cette histoire ? Que pourriez-vous imaginer ?
  - Par quelles émotions passent les différents personnages tout au long de l'histoire ? Quelles émotions sont énoncées par le texte ? Pourriez-vous imaginer une autre fin en vous identifiant aux personnages ?
- > [prendre verset après verset par exemple/ ou par personnage](#)

- le père ? (déception ? surprise ? joie ? ...)
- le fils aîné ? (peur ? colère, tristesse ? jalousie ? colère ? incompréhension ?....)
- le fils cadet ? – celui qui part (joie ? enthousiasme ? soif de liberté ? tristesse ou colère qui le font partir ? joie ? peur, inquiétude, regret, colère ?
- les serviteurs ? (surprise ? colère ?...)
- le serviteur ? (surprise ? joie ?...)

*(Si ce n'est pas écrit dans le texte : Il n'y a pas de juste ou faux, c'est notre interprétation)*

- Comment leurs émotions sont-elles exprimées tout au long de cette histoire ?
- Auraient-ils pu mieux faire ? si oui, comment ?

### Pépite

Ronde de fin (rapide) : chacun dit en une phrase ce qu'il retient/emporte de ce temps de partage (c'est personnel, ne pas juger ou corriger. Cela peut-être un ressenti, une ambiance, un mot, un résumé, une idée-clé qui a parlé à la personne.)