

## TEMPS de PARTAGE 1 – L'émotion : c'est mon cerveau qui me parle !

**Temps commun :** introduction au thème (distinguer émotion/sentiment) présentation de la météo de nos émotions, chants, répartition des salles et des groupes

**Emotion :** est une réaction physiologique à une stimulation > mouvement qui sort vers l'extérieur (elle dure quelques secondes ou minutes sous forme : charge/tension/décharge)

**Sentiment :** se construit et se constitue à l'intérieur de nous, sur un mélange d'émotions, qui persiste en l'absence de stimulus (culpabilité = peur et colère contre soi, amour, jalousie...)

### 1) Se présenter

a) tour de table : qui suis-je ? d'où je viens ? ce que j'aime faire ?...

b) puis avec le portrait chinois : chacun le remplit puis le lit au reste du groupe (ci-dessous), idée : faire un panneau pour le groupe

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

### 2) Mise en place des règles/charte morale du groupe (se prendre le temps)

> poser la question : de quoi avez-vous besoin pour avoir des échanges de qualité durant les temps de partage ? de quoi avons-nous besoin pour nous sentir à l'aise dans ce groupe ?

Noter les réponses sur une grande feuille et l'exposer

Compléter si des choses importantes ne sont pas proposées.

Vérifier avec chacun que la charte sera appliquée.

\*\*\*

Mémo : pour les animateurs, voici le plus important

- objectif des groupes : apprendre à s'écouter, à partager, à s'enrichir du point de vue des autres > ça peut être dit le premier jour. IMPORTANCE de la qualité des échanges, pas de la quantité
- ce qui se dit dans le groupe, reste dans le groupe
- sur ce sujet : il n'y a pas de réponse juste ou fausse, il s'agit de partager son expérience, les animateurs doivent veiller à ce qu'il n'y a pas de jugement/moquerie/rire à propos des paroles des uns et des autres
- veiller à ce que chacun parle en -JE- et pas en -on- ou -nous- ( privilégier la parole personnelle)

- Être à l'écoute des doutes, de ceux qui ont une réponse comme de ceux qui ne savent pas quoi dire, c'est l'apprentissage du respect
- HUMILITE ;-) personne n'est pro/psy...

Si des difficultés sont rencontrées dans l'animation, les nommer dans le groupe : dire vos peurs aux jeunes, dire « je ne sais pas/je te réponds demain », dire votre difficulté à animer ce groupe si personne ne parle... Peut-être qu'elles sont partagées ;-) ?  
Vérifier s'il n'y a pas de problèmes ?

### 3) Entrée dans le thème

> **Intro possible : écouter des musiques différentes** > quelles émotions suscitent-elles en moi ? joie ? tristesse ? mélancolie ? peur ? rage ? révolte ?... (pas pareil pour tous bien sûr !)

> **selon vous, quelles sont les 4 émotions principales ?** (peur, joie, colère, tristesse)

*pour certaines écoles, il y en a 6 : ajouter dégoût et surprise*

Il n'y a pas d'émotions négatives ou positives, elles sont agréables ou désagréables.

Apprenons à ne pas juger ses émotions en bien/mal, car si elles sont là, c'est pour nous dire quelque chose.

**Facultatif :**

**Exprimer sa météo intérieure en groupe :**

- comment allez-vous aujourd'hui ?
- comment vous situez-vous par rapport à ces émotions ?

Méthodologie – l'animation peut se faire à l'aide de cartons de couleur (chaque émotion à une couleur : rouge/colère, bleu/tristesse, vert/peur, jaune/joie, blanc> inventer autre chose ? ou blanc/sérénité ?)

**Utiliser des exemples** (2-3 par émotion) :

- quand avez-vous été en **colère** (un souvenir) ?
- et dans cette situation, votre colère était-elle utile ? Comment ?

*Fonction de la colère : elle invite à s'affirmer pour préserver son intégrité, pour me respecter ou respecter mes valeurs (justice, écologie... par exemple...)*

Nous associons souvent la colère à la violence.

Il est donc important de démêler les termes suivants.

**La colère** permet de reconnaître ce que nous n'aimons pas et où se situent nos limites personnelles. Elle agit à titre de système d'alarme lorsque cette limite est franchie.

**La violence** est intentionnelle et porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne.

**L'agressivité** : une énergie, une pulsion instinctive et naturelle en réponse à une émotion forte.

Elle sert de «véhicule» aux émotions pour s'actualiser.

La colère est une émotion vécue par tout le monde et tout à fait normale. Le problème ce n'est pas de ressentir la colère, mais ce que l'on fait souvent une fois en colère

- Quand vous avez été en **joie** ? et dans cette situation, elle servait à quoi votre joie ?  
Fonction de la joie : elle nous transporte, nous donne un sentiment de communion, de lien.

- Quand avez-vous été **triste** ? et dans cette situation, elle servait à quoi votre tristesse ?  
Fonction de la tristesse : elle accompagne une perte, un manqué, une séparation avec quelqu'un, quelque chose. Elle sert à dire au revoir, elle nous aide à réaliser ce qui n'est plus, elle nous aide à nous rendre disponible à quelque chose de nouveau.

- Quand avez-vous eu **peur** ? et dans cette situation, elle servait à quoi votre peur ?  
Fonctions de la peur : la peur aiguise les sens  
> fonction de bouclier : elle aide à se protéger du danger réel ou imaginaire. [*Voilà ce qui pourrait arriver si tu ne réagis pas...* ]  
> fonction de boulet : la peur qui nous paralyse alors qu'il n'y a pas danger réel (trac par exemple) et qui nous empêche de nous réaliser ou d'aller vers les autres.

La peur des autres est souvent liée à des préjugés qui sont en nous et qui sont pour la plupart IMAGINAIRES (des films qu'on se fait dans sa tête). Ce sont les rencontres et les expériences qui nous permettent un jour de faire assez confiance pour dépasser nos préjugés et aller à la rencontre de l'autre.

### **Conclusion :**

il y a 4 grands types d'émotion.

L'émotion est en langage en nous, c'est notre cerveau qui nous envoie un **SIGNAL** pour nous faire réagir, par rapport à ce qui se passe ! nous allons apprendre à décoder ces émotions qui nous habitent pour savoir ce qu'elles nous disent !

Durant ce camp, nous allons entraîner/aiguïser un peu plus notre intelligence émotionnelle.

### **(Pour aller plus loin :**

Il y a 3 types d'émotions simples :

- Qui se rapportent à un besoin satisfait ou au contraire insatisfait (tristesse, ennui, impatience, joie...).
- Qui se rapportent au responsable de la satisfaction du besoin ou à celui qui fait obstacle (ça peut être soi-même !) : affection, fierté, haine, colère...
- Les émotions d'anticipation (qui portent sur l'avenir) : excitation, appétit, peur, panique, stress, trac...)

### **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, ce que j'ai découvert sur moi...simplement remercier après chaque prise de parole.)