

> BIEN-ÊTRE

> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS

> JEUNES

Description : Ce jeu propose aux jeunes de travailler la gestion des émotions à travers des mises en situation.

Type de support : Cartes de mise en situation

Profil du public : 13-25 ans

Thématique principale : Bien-être/Émotions

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Septembre 2018



grasse mon copain/ma copine dans les couloirs du lycée. L'assistant pédagogique se moque de moi et me dit d'aller faire ça ailleurs.

UTILISATION

- En groupe.
- Avec animateur ou animatrice.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

- À la fin de l'animation, les participants et participantes :
- Identifient leurs propres émotions et celles des autres.
 - Connaissent le processus des 5 R pour gérer leurs émotions.
 - Identifient une technique corporelle pour gérer les émotions négatives.
 - Apprennent à gérer les émotions désagréables en boostant les émotions agréables.

THÈMES ABORDÉS

- Émotions.
- Bien-être.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée créative/critique.
- Savoir communiquer efficacement/être habile dans ses relations interpersonnelles.
- Savoir gérer son stress.
- Savoir prendre des décisions.

MATÉRIEL

- L'outil se compose de :
- 8 cartes de mise en situation format A6.
 - 1 tableau des 5R format A4.

CONSIGNE

« Divisez-vous en 6 groupes et sélectionnez une carte de mise en situation ».

RÈGLES DU JEU

Les animateurs ou les animatrices forment les groupes. Chaque groupe prend une carte. Les jeunes, chacun leur tour, se mettent dans la situation et remplissent le tableau des 5R distribué préalablement.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

1^{re} PARTIE : L'équipe d'animations laisse les jeunes pendant 30 minutes travailler en petit groupe. S'ils le souhaitent, les jeunes peuvent venir faire un résumé de leur mise en situation à toute la classe.

L'équipe d'animation fait la synthèse des travaux présentés et des 5R.

2^e PARTIE : en classe entière, l'équipe d'animation invite les jeunes à identifier des stratégies pour se ressourcer et développer des émotions positives (5R). Si le temps le permet l'équipe propose une séance de 10 minutes de scanner corporel (exercice de méditation).

À la fin du jeu, l'équipe d'animation reprend et débriefe avec les jeunes en classe entière. L'équipe revient sur ce qu'il s'est passé et amène les participant.e.s à se questionner sur le lien entre les émotions agréables et régulation des émotions désagréables.

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil est ludique et interactif.
- L'outil permet de travailler la coopération et le travail en équipe.

Limites :

- L'outil nécessite d'avoir une bonne gestion de la classe de la part de l'équipe d'animation (gestion des petits groupes et de l'espace).
- La séance de 10 minutes de scanner corporel nécessite une connaissance et une pratique de la méditation. Si l'intervenant.e ne se sent pas à l'aise, il est souhaitable de ne pas proposer cette activité.

PISTES D'UTILISATION ET OUTILS COMPLÉMENTAIRES RESSOURCES NUMÉRIQUES

Il est possible de terminer la séance avec une vidéo sur les émotions :

"ET TOUT LE MONDE S'EN FOUT, # 3 LES ÉMOTIONS"
www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWlK&t=16s

LISTE DES CARTES

- 1) J'embrasse mon copain/ma copine dans les couloirs du lycée. L'assistant pédagogique se moque de moi et me dit d'aller faire ça ailleurs.
- 2) Mon professeur de français rend les copies d'un contrôle de la meilleure note à la moins bonne. Ma copie arrive dans les dernières.
- 3) Lundi, j'attends mon train pour aller en cours. Ce dernier arrive, il est plein. Je ne suis pas le/la seul.e sur le quai et quand j'essaie de rentrer une personne me bouscule pour me passer devant.
- 4) J'apprends par hasard que mes potes se retrouvent samedi pour aller au ciné. Une amie me prévient à la dernière minute et m'avoue qu'elle m'avait oublié.e.
- 5) J'ai une soirée samedi soir avec mes ami.e.s. J'en parle à mes parents qui me demandent de rentrer avant minuit alors que la plupart de mes ami.e.s peuvent rentrer quand bon leur semble.
- 6) J'ai beaucoup travaillé le contrôle d'histoire, mais lorsque la professeure rend les copies, j'ai une très mauvaise note.
- 7) J'arrive 10 minutes en retard au lycée. Je me retrouve devant la grille et le gardien refuse de me laisser entrer. Il faut que j'attende l'heure suivante.
- 8) Je suis intéressé.e par une fille/un garçon. Je lui en parle. Elle/il me répond ne pas être intéressé.e et préfère rester ami.e.

LE PROCESSUS DES 5R POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

REMARQUER

Noter qu'il se passe quelque chose et nommer l'émotion ressentie.

RECHERCHER

Explorer les sensations physiques et les pensées que l'émotion provoque.

RÉGULER

Comprendre pourquoi on ressent cette émotion et le besoin qu'elle exprime.

RÉALISER

Gérer les émotions désagréables en puisant dans les émotions agréables.

SE RESSOURCER

Développer les émotions agréables.