Comprendre et gérer ses émotions

- Durée : 20 min
- Lieu : Espace où plusieurs petits groupes peuvent se réunir et circuler
- Type d'activité : Activités de sens/valeurs
- Tranche d'âge : Baladins (de 6 à 8 ans)
- Source : https://www.universitedepaix.org

Description

Déroulement :

Contexte

Le harcèlement est un phénomène qui est ancré dans notre société. Pourra-t-on l'éradiquer un jour ? Qui sait… Une chose est sure : les scouts peuvent y être sensibilisés.

L'Université de Paix a développé une méthodologie qui comporte quatre engrenages :

- vivre ensemble (c'est-à-dire faire connaissance, se présenter, jouer en collaboration avec les autres) ;
- développer l'empathie (c'est-à-dire permettre à chaque scout de découvrir l'autre et ses sensibilités) ;
- décoder les préjugés (c'est-à-dire prendre conscience qu'il nous arrive de catégoriser l'autre) ;
- agir contre les phénomènes de harcèlement (c'est-à-dire réfléchir sur nos comportements et leur impact).

Dans le HUB ressources > Activités, tu trouves des animations (comme celle-ci) qui concernent principalement un des quatre engrenages. Pour que le système de **prévention** soit efficace, propose à ta section des activités issues des quatre familles.

Si d'aventure tu étais amené à agir contre un phénomène de harcèlement présent dans ta section ou ayant un impact sur celle-ci, contacte le service Incidents de la fédération, qui te soutiendra dans cette démarche, par téléphone au 02/508.12.00 ou à l'adresse lesscouts@lesscouts.be. Tu peux également utiliser le formulaire de signalement qui est à ta disposition.

Des outils à ta disposition

- Un apport théorique pour bien comprendre ce qu’est le harcèlement et qui sont les acteurs impliqués
- Quelques bonnes pratiques pour animer une discussion
- Des points de repère pour garder le cap avec les scouts (aspects légaux, mais aussi humains)
- Des conseils pour réagir si un scout se confie

En un clin d’œil

La problématique du harcèlement t’interpelle : visite la page Prévention Harcèlement du site.

Objectifs

- Apprendre à exprimer ses émotions
- Se rendre compte qu’on ne ressent pas tous la même chose
- Montrer aux baladins que notre corps réagit de différentes manières en fonction de l’émotion
- Imager, faire comprendre et vivre les différentes émotions

Activité

Au préalable

En petits groupes, régulièrement au cours de l’année et au camp

Utilise les cartes Émotions/Besoins pour réaliser les activités *Découvrir ses émotions/besoins.*

Activité

En petits groupes

1. Deux activités sur base des pistes du jeu de cartes s'enchainent :

- *Exprimer ses besoins : la météo des besoins.*
- *Identifier ses besoins et ses émotions* : *Mes émotions sont liées à mes besoins.*

2. Rappelle aux baladins que les émotions se classent en cinq grandes familles et dépose chaque carte grand format dans un espace (délimité par des cônes, de la craie…). Lis une situation (annexe 1) et demande à chaque baladin de réfléchir quelques secondes (depuis sa place) à l'émotion qu'éveille en lui la situation lue. À ton signal, chacun va se placer dans l'espace correspondant à l'émotion que lui procure la situation. Ensuite, pour chaque situation, demande à quelques baladins pourquoi il a choisi cette émotion. Ils verront ainsi que, pour une même situation, tous ne ressentent pas la même émotion.

Exemples de situations :

- Je viens de recevoir un cadeau.
- Je fête mon anniversaire.
- Il y a une araignée sous mon lit.
- Je vais chez mes grands-parents ce week-end.
- Je fais un cauchemar.
- Je suis perdu dans la forêt.
- Je vais jouer chez un copain.
- Nous avons une panne de voiture.
- Ce soir, je mange des pizzas.
- Un gros chien aboie très fort devant moi.
- Je vais à la plage.

- Je suis chez le dentiste.
- Mon ballon est passé chez les voisins.
- Mes copains disent que je suis méchant-e.
- C’est la rentrée des classes.
- Je vois un escargot écrasé.
- Quelqu’un a démoli mon château de sable.
- J’ai renversé de l’eau à table.
- Il n’y a plus de gâteaux à la maison.
- Ma cousine a cassé mon jouet.

Variante

Au lieu de faire déplacer les enfants et de risquer que certains ne fassent que suivre le mouvement, donne à chacun cinq perles de couleur et demande-leur de cacher dans leur main la perle de la couleur correspondant à l’émotion que la situation leur procure (ex. : la perle rouge représente la colère). À ton signal, tout le monde ouvre la main et découvre l’émotion que procure la situation chez chacun.

Matériel :

- Jeu de cartes Émotions-Besoins (1/groupe)
- Cartes émotions (apeuré-e / dégouté-e / en colère / joyeux-se / triste) imprimées en A4
- Cônes, craies…
- 5 couleurs de perles pour chaque baladin
- Annexe 1 : situations pour mimes

Créée le : 05/05/2023
Mise à jour le : 08/09/2023
Auteur : Les Scouts