# Émotions - Enfants

- Durée : 1 heure 15 minutes
- Lieu : /
- Type d'activité : Grand jeu
- Tranche d'âge : Enfants (de 6 à 12 ans)
- Source : Petit cahier d’exercices de Communication NonViolente®, Anne van Stappen, France, 2015, Éditions Jouvence.

### Description

Déroulement :

# Travailler sur le corps

---

Propose quatre petites activités, ou juste certaines d’entre elles, aux baladins/louveteaux (à ta convenance).

1. Massage-tennis : Par groupes de deux, à tour de rôle, les baladins/louveteaux se massent l’un l’autre avec une balle de tennis (pour éviter les contacts directs qui pourraient gêner l’un ou l’autre scout), au niveau du dos et des épaules. Attention à bien leur expliquer qu’ils doivent demander l’autorisation à leur partenaire pour commencer le massage.

2. Ça chauffe ! : Les baladins/louveteaux sont invités à se frotter rapidement les mains l’une contre l’autre jusqu’à ce qu’elles soient chaudes. Ensuite, l’animateur leur demande de les placer près de leur visage pour ressentir cette chaleur, comme s’ils avaient un soleil en face d’eux. Une autre possibilité serait de demander aux enfants de placer leur main sur leur cœur pour ressentir la chaleur.

3. Jeu de la montagne : Sur une affiche, l’animateur dessine la silhouette d’une montagne. Ensuite, il suit le tracé de la montagne avec son doigt. Lorsque le trait monte, les baladins/louveteaux doivent inspirer profondément et étirer leur colonne le plus haut possible ; lorsque le trait descend, ils doivent expirer profondément et se mettre en boule ; lorsque le trait est à l’horizontale, les enfants doivent retenir leur respiration et rester immobiles.

4. Mini gymnastique des animaux : Les enfants suivent les indications des animateurs qui les invitent à se comporter « comme… » :

   - se relâcher complètement jusqu’à être mou, comme une larve ;
   - se déplacer lentement, comme un escargot ;
   - courir rapidement, comme un guépard ;
   - être souple, comme une anguille ;
   - bouger, comme un asticot ;
   - marcher lourdement, comme un éléphant ;
   - se montrer grand, comme une girafe.

# Dessiner son ressenti

Après la réalisation d'une ou plusieurs de ces activités, invite les baladins/louveteaux à exprimer leur ressenti (sous forme d'un dessin) par rapport à l'une des activités sur un post-it et à venir coller celui-ci sur une grande silhouette affichée sur le sol du local ou de l'endroit où se déroule la réunion. Inspire-toi éventuellement des exemples suivants pour les aider :

- « Si tu as ressenti de la chaleur au niveau du visage, tu peux dessiner un rond rouge ou des flammes sur ton post-it et venir le coller sur le visage de la silhouette. »
- « Si tu as ressenti une douleur au niveau du dos, tu peux dessiner un rond bleu sur ton post-it et venir le coller sur le dos de la silhouette. »
- « Si tu as ressenti de la fatigue au niveau des jambes, tu peux dessiner un bonhomme avec des jambes en forme de vague sur ton post-it et venir le coller sur les jambes de la silhouette. »
- …

Tu peux également proposer deux silhouettes (une pour l'avant du corps et une pour l'arrière du corps) : ainsi, les baladins/louveteaux peuvent venir afficher leur post-it à l'endroit qui leur convient le mieux.

# Nommer l'émotion

Pour amener les baladins/louveteaux à développer du vocabulaire sur ce qu'ils ressentent, lis les différentes situations proposées ou crées-en d'autres. Ainsi, en partant de leur vécu, il sera plus aisé pour les enfants de comprendre ce qu'est une émotion. Voici quelques exemples de situations :

- « Tu viens d'apprendre que les réunions sont annulées pendant longtemps et que tu ne pourras pas retrouver tes copains. »
- « Tu viens d'apprendre que tu peux retrouver tes copains en réunion et t'amuser avec eux. »
- « Tu viens de tomber par terre, après avoir trébuché sur une racine d'arbre. »
- « Quelqu'un vient de te dire qu'il t'aime bien et qu'il adore jouer avec toi. »

…

Ces phrases sont disponibles sous forme de cartes si tu souhaites les imprimer (voir annexes) ; des cartes vierges

sont aussi proposées.

Face à chacune des situations, les baladins/louveteaux sont invités à décrire le ou les sentiments qu'ils ressentent à l'aide de la fusée des émotions, imprimée et visible par tous. Celle-ci présente l'avantage d'associer une expression du visage à l'émotion. Tu peux aussi leur proposer une roue des émotions.

Si tu n'as pas l'occasion d'imprimer la fusée en couleurs, tu peux aussi la dessiner sur une affiche et choisir le nombre d'émotions que tu souhaites aborder avec les scouts en fonction de ce qui te semble le plus pertinent et chouette pour eux. Il est également possible de créer ta propre fusée et de l'imprimer ensuite.

## Observer (et dire) comment on ressent l'émotion

---

Propose ensuite aux enfants d'observer et de partager, s'ils le veulent, ce qu'ils ressentent concrètement dans leur corps (chaleur, froid, crispation, tension, picotements, boule, nœud, vague...) ou encore où cette émotion se met dans leur corps (la tête, le ventre, le cœur, la poitrine, le dos, le cou, les poings...), si elle se déplace, si elle a une couleur...

## Partager en grand groupe

---

Invite chaque scout à exprimer ce qu'il a pensé de l'activité.

- Il serait intéressant de comparer les émotions des différents scouts face à une même situation, pour qu'ils se rendent compte que face à une situation identique, ils ne ressentent pas tous la même chose.
- Si tu sens qu'ils sont réceptifs et que tu peux aller encore un peu plus loin, explique-leur que cette diversité d'émotions est due au fait que nous n'ayons pas tous les mêmes besoins face à une situation, et que c'est normal. Et qu'il est important de respecter les besoins de chacun.

Par exemple, lors d'un grand jeu, les baladins/louveteaux rigolent beaucoup, mais n'ont pas terminé toutes les épreuves qu'ils devaient réaliser. L'animateur leur demande comment ils se sentent après l'activité. Certains expriment qu'ils sont contents, car ils ont beaucoup rigolé et donc leur besoin de détente est satisfait. D'autres sont déçus, car ils voulaient arriver au bout des épreuves et donc répondre à leur besoin de but (arriver à réaliser toutes les épreuves).

## Infos pour l'animateur

---

## Deux concepts à définir...

Le mot “**sentiment**” renvoie à la fois aux ressentis physiques, aux émotions et aux sentiments. Ce serait un signal de quelque chose qui se passe en nous (de positif ou de négatif). Derrière tout sentiment, se cache en réalité un besoin. Plus précisément, les sentiments positifs font référence à des besoins satisfaits/comblés. Les sentiments négatifs font référence, quant à eux, à des besoins insatisfaits. Un dernier élément à savoir concernant les sentiments est qu’ils dépendent du contexte. En effet, une même situation va provoquer des sentiments différents en fonction des besoins des personnes.

Le mot “**besoin**” renvoie aux souhaits, aux aspirations, aux valeurs... Les besoins sont universels. Cela signifie que chaque personne va rencontrer les mêmes besoins que d’autres personnes, à un moment de sa vie. Ils sont tous aussi importants les uns que les autres.

# Pour aller plus loin...

---

Après avoir vécu cette activité, tu peux afficher la fusée des émotions à l’entrée ou sur la porte du local et inviter les enfants, à chaque début de réunion, à indiquer leur nom (par un système de velcro ou avec une pince à linge) à côté de l’émotion qui les habite à ce moment. Ce rituel permettrait d’installer une bonne dynamique de groupe et de mieux comprendre l’état d’esprit des enfants, et donc d'accorder la meilleure attention possible à leur bienêtre.

# Ressource

---

- *Un cerveau dans la poitrine*, dossier sur l’intelligence émotionnelle, Ça se discoute n°157 (novembre 2015)

---

Matériel :

- Des balles de tennis en suffisance
- Plusieurs affiches
- De quoi écrire (marqueurs, crayons, bics...)
- Des post-it en suffisance
- Une ou deux silhouettes
- L'annexe “Resilience_Emotions_Baladins” ou “Resilience_Emotions_Louveteaux”
- La fusée des émotions
- La roue des émotions
- Éventuellement des étiquettes à scratcher avec les prénoms (ou des pinces à linge)

---

Créée le : 15/06/2021
Mise à jour le : 19/02/2024
Auteur : Les Scouts