# Émotions - Ados

- Durée : 1 h 10 minutes
- Type d'activité : Grand jeu
- Tranche d'âge : Ados (de 12 à 18 ans)

## Description

Déroulement :

# Étape 1 : Travailler sur le corps (35 minutes)

---

## Propose trois petites activités, ou juste certaines d’entre elles, aux éclaireurs/pionniers (à ta convenance).

- Focus Respiration : L’animateur demande aux scouts de se mettre en cercle, espacés les uns des autres, et de fermer les yeux. Ensuite, il leur demande d’inspirer et d’expirer longuement plusieurs fois et de se coucher. Enfin, ils les invite à se mettre dans la meilleure position possible durant deux minutes.

- Massage-tennis : Par groupes de deux, à tour de rôle, les éclaireurs/pionniers 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.

- Pleinement conscient-e : Ce sont des petites actions simples mais générant des sensations/réactions corporelles qu'on peut observer avec curiosité, puis s'exercer à repérer de plus en plus rapidement, finement... Tu trouves des vidéos explicatives sur YouTube, par exemple.

- Boire de l’eau : chaque scout boit plusieurs gorgées d’eau (gourde, bouteille, verre).

- Points du cerveau : les éclaireurs/pionniers placent leur pouce et leur index de la même main sous une clavicule et l’autre main sur le nombril. La main sur le nombril reste immobile et, avec l’autre main, chacun masse trente secondes le creux se trouvant du côté de la clavicule gauche, puis le creux du côté de la clavicule droite.

- Les mouvements croisés : les éclaireurs/pionniers font quelques mouvements croisés durant une minute (genou gauche avec coude droit, genou droit avec coude gauche, pied gauche avec main droite et pied droit avec main gauche).

- Contacts croisés : les scouts croisent les pieds. Ensuite, ils étendent leurs bras et joignent leurs poignets. Puis, ils entrelacent leurs doigts et replient les mains vers eux. Ils gardent la position durant une minute.
  Ensuite, ils relâchent tout et joignent les mains devant eux en mettant les dix doigts en contact. Pour finir, ils respirent longuement pendant une minute.

## Exprimer son ressenti

Après la réalisation d’une ou plusieurs de ces activités, invite les scouts à exprimer leur ressenti par rapport à l’une des activités par petits groupes de 4.

# Étape 2 : Développer du vocabulaire (30 minutes)

Invite tes scouts à former des groupes de 4 ou de 6, en veillant à inviter un animateur par groupe). Propose aux scouts de se remémorer deux situations :

- une situation dans laquelle ils ne se sont pas sentis écoutés, respectés, à la maison, aux scouts ou à l'école ;
- une situation dans laquelle ils se sont sentis écoutés, respectés, à la maison, aux scouts ou à l'école.

Une fois les situations choisies, demande-leur de réaliser une carte pour chacune des situations : ils écrivent le mot correspondant au sentiment ressenti au centre et le mot correspondant au besoin comblé ou non au verso. Ensuite, ils customisent leur carte comme ils le souhaitent. Pour les aider à identifier leurs sentiments et leurs besoins, tu peux leur proposer le référentiel se trouvant en annexe ou les cartes Émotions et Besoins. Dans ce même document, tu trouves également des cartes vierges à imprimer pour fournir aux scouts un support à l'activité.

Ensuite, chaque membre du groupe partage sa situation, son sentiment et son besoin. À la fin de l'activité, chaque scout accroche sa carte dans le local.

# Étape 3 : Partager en grand groupe (15 minutes)

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.
- Explique-leur que cette diversité d'émotions est due au fait que nous n'avons pas tous les mêmes besoins face à une situation. Insiste bien auprès des scouts sur l'importance du respect des besoins de chacun et sur le fait qu'il est normal de ne pas ressentir la même chose que quelqu'un d'autre.

Par exemple, lors d'un grand jeu, les scouts 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).

Au fur et à mesure des échanges, propose aux scouts de venir inscrire le sentiment qu'ils partagent sur une grande affiche.

# 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...

Tu peux créer une boite aux lettres dans le local où les éclaireurs/pionniers peuvent, s’ils le souhaitent, inscrire une situation positive/négative qu’ils ont vécue en réunion, leur ressenti et le besoin qu’ils identifient par rapport à cette situation. D’ailleurs, pense à laisser la liste des sentiments et des besoins à leur disposition à côté de la boite aux lettres pour qu’ils puissent la consulter le cas échéant.

À la fin de la réunion, réalise un cercle de parole avec le contenu de la boite : propose aux scouts qui souhaitent que leur mot soit lu à l’ensemble de la troupe d’écrire leur prénom/totem avant de le déposer dans la boite aux lettres, les autres mots restant anonymes. Pense à rappeler ou mieux encore à construire avec les scouts, avant de commencer ce temps de partage, les règles de respect, d’écoute et de bienveillance que nécessite ce genre d’activité.

**Ressources**

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

**Sources**


- Petit cahier d’exercices de Communication NonViolente®, Anne van Stappen, France, 2015, Éditions Jouvence.

Matériel :

Étape 1 :

- Des balles de tennis en suffisance
- De l’eau

Étape 2 :

- L’annexe "Resilience_Emotions_Eclaireurs" ou "Resilience_Emotions_Pionniers"
- Les cartes Émotions et Besoins
- De quoi écrire (marqueurs, crayons, bics)
- Des feuilles pour réaliser des cartes si tu ne les imprimes pas
- De quoi customiser les cartes

Étape 3 :

- Une affiche
- De quoi écrire (marqueurs, crayons, bics...)

Pour aller plus loin…

- Boite aux lettres
- Des petits papiers (format post-it ou carte postale)
- De quoi écrire (marqueurs, crayons, bics...)

Créée le : 15/06/2021
Mise à jour le : 28/02/2024
Auteur : Les Scouts