Mon corps dans tout ça

- Type d'activité : Petit jeu
- Tranche d'âge : Pour tous les âges

Description

Déroulement :

Découvrir comment une émotion se perçoit dans le corps.

Préparation :

- Former des groupes de 8 à 12 personnes.
- Inviter le groupe à se placer en cercle.
- Rappeler les règles d’écoute et de respect (voir la carte Repères d’animation).

Déroulement de l'activité :

- Distribuer une carte Émotions à chaque personne de façon aléatoire et laisser un temps pour en prendre connaissance.
- S’assurer que chacun-e comprenne l’émotion qui se trouve sur sa carte et demander de réfléchir individuellement à la façon dont celle-ci s’exprime dans son corps : boule au ventre, transpiration, yeux plissés, bouche fermée, poings serrés, larmes...
- Après un temps de réflexion, un participant annonce, à son tour, l’émotion qu’il a reçue et explique comment elle s’exprime dans son corps lorsqu’il la ressent.
- Pour les plus jeunes, aider à la lecture et veiller à ce que le groupe comprenne l’émotion citée. Si un enfant a des difficultés à trouver comment l’émotion s’exprime chez lui, les autres expliquent ce qu’ils ressentent. Il peut alors dire s’il ressent la même chose ou non.
- L’animateur peut également donner des exemples de situations dans lesquelles il a pu ressentir cette émotion.

Pour aller plus loin :

L’émotion s’exprime-t-elle de la même manière pour tous ? En quoi est-ce utile de l’exprimer ?

L’intention est de mettre en lumière que chacun exprime ses émotions à sa manière : là où une personne en colère va se replier sur elle-même, une autre va crier. Exprimer son émotion par des mots permet d’informer les autres de son ressenti, de clarifier l’émotion pour soi-même et ainsi de la gérer plus facilement.

Matériel :

Jeu de cartes Émotions (téléchargeable sur lesscouts.be)

Créée le : 06/08/2021
Mise à jour le : 06/10/2023
Auteur : Les Scouts