Mon coeur, mon besoin

- Type d'activité : Activités de sens/valeurs
- Tranche d'âge : Enfants (de 6 à 12 ans)

Description

Déroulement :

Parler avec des cartes émotions et besoins pour libérer la parole en douceur

Objectifs :

- **Aider les scout·es à nommer ce qu'ils ont ressenti lors d'une situation vécue (même si floue ou dérangeante).**
- **Leur permettre d'exprimer un besoin de réparation, de réassurance ou de cadre.**
- **Montrer que ce qu'ils ressentent est normal et qu'ils peuvent en parler en sécurité.**

Âge : 6–12 ans

Durée : 30 min

Matériel :

- Cartes **émotions** simples (avec visages, smileys) : peur, colère, gêne, tristesse, confusion, joie, fierté, surprise, calme…
- Cartes **besoins** adaptés : sécurité, calme, être seul·e, câlin, parler, qu'on me laisse tranquille, être écouté·e, comprendre…

  Si pas de cartes imprimées : **on mime les émotions ou on les dessine à la craie / au sol / au doigt.**
- **Des cartes Émotions et besoins à télécharger ou commander sur lesscouts.be (si possible).**

Déroulement

Introduction (5 min)

"Parfois, il se passe des choses qu'on ne comprend pas, ou qui nous mettent un peu bizarre. On ne va pas raconter ce qui s'est passé, mais on va dire **ce que notre cœur a ressenti**."

Créer un climat très bienveillant : pas d’obligation de parler, pas de moquerie.

Tour des émotions (10–15 min)

1. Étale les **cartes émotions** au sol ou sur une table (ou mime-les).
2. Chaque scout·e **choisit une carte** (ou mime une émotion) qui représente ce qu’il a pu ressentir pendant ou après l’événement.

Variante douce : *“Choisis l’émotion d’un petit animal qui aurait vécu une situation bizarre et qui ne savait pas trop quoi en penser.”*

1. Le ou la scout·e **peut expliquer** ou non, mais **aucun détail des faits n’est demandé**.

Tour des besoins (10–15 min)

1. Même chose avec les **cartes besoins** :

“Quand on vit une émotion comme celle-là, notre cœur a souvent besoin de quelque chose pour aller mieux. Choisis ce qui t’aiderait le plus.”

1. Le ou la scout·e peut choisir une ou plusieurs cartes, ou les mimer, ou dire un mot.
2. On valide chaque besoin :

“Tu as besoin qu’on t’écoute sans rigoler ? C’est super important.”

“Tu veux être tranquille dans la tente ? C’est une bonne idée, on va y veiller.”

4. Conclusion collective (5 min)

- On remercie les scout·es pour leur participation.

- L’animateur ou l’animatrice résume simplement :

“On a vu que dans certaines situations, on peut se sentir bizarre, en colère ou gêné. Et c’est normal. Ce qui compte, c’est d’écouter ce que dit notre cœur, et de savoir qu’on a toujours le droit d’en parler ou de demander de l’aide.”

Matériel :

Créée le : 29/07/2025
Mise à jour le : 29/07/2025
Auteur : Katia Czernich