

Émotions - Adultes

- Durée : 1 h
- Type d'activité : Grand jeu
- Tranche d'âge : Adultes (à partir de 18 ans)

Description

Déroulement :

Étape 1 : Travailler sur le corps (20 minutes)

L'animateur de l'activité organise une balade individuelle à l'extérieur de 15-20 minutes. Voici une manière de l'annoncer : « Pour que cette marche se déroule dans les meilleures conditions possibles, veille à enfiler la tenue qui te permet d'être à l'aise et qui est adaptée aux conditions météorologiques du jour. Veille également à emporter une gourde remplie d'eau fraîche avec toi. »

Pendant la balade, chaque participant devra remplir cinq missions dont voici les consignes :

1. « Comment te sens-tu avant de démarrer cette balade ? Note l'état que tu identifies dans un petit coin de ta tête : nous en reparlerons un peu plus loin. »
2. « Fais le vide dans ta tête. Tu es en chemin pour t'oxygéner, te ressourcer, prendre du temps pour toi et éliminer toutes les énergies négatives qui pourraient t'entourer. »
3. « Prends le temps de respirer l'air qui t'entoure, inspire et expire profondément. Observe tout ce qui se passe dans ton corps lorsque tu respirez (l'air qui chatouille tes narines, ton ventre qui se gonfle et se dégonfle...). »
4. « Regarde tout ce qui se passe autour de toi (les branches d'arbres qui bougent, les voitures qui se déplacent, les personnes qui marchent près de toi, les bruits de la campagne/de la ville...). »
5. « À la fin de ta marche, prends un temps pour étirer le haut du corps (la nuque, les bras...), puis le bas du corps (les jambes, les pieds...). »

Étape 2 : Développer du vocabulaire (15 minutes)

Après cette escapade à l'extérieur, les différents participants se regroupent en cercle et chacun, s'il est d'accord, exprime le sentiment qui définissait l'état dans lequel il se trouvait avant la balade et un autre qui décrit l'état dans lequel il se trouve maintenant. Exemple : « Avant la balade, je me sentais déprimé. Maintenant, je me sens détendu. ».

Après ce moment de partage, les participants se recentrent sur eux-mêmes de façon individuelle, dans un endroit calme. Chacun réfléchit aux deux sentiments exprimés lors de l'échange en grand groupe, puis identifie les besoins sous-jacents. Note qu'une liste de besoins et de sentiments est fournie en annexe. Tu peux également utiliser les cartes [Émotions](#) et [Besoins](#).

Après avoir identifié chaque paire de sentiment-besoin, chaque participant les écrit sur deux pinces à linge, en notant le sentiment d'un côté et le besoin de l'autre. Ensuite, chacun peut customiser ses pinces à linge et, s'il le souhaite, les accrocher à son foulard.

Étape 3 : Partager en grand groupe (25 minutes)

Les différents participants se regroupent en équipes de 7 à 10 personnes. Avant de commencer l'activité, au sein du petit groupe, fixez les règles de respect, d'écoute et de bienveillance que vous souhaitez vivre durant ce temps d'échange.

Tous les participants déposent leurs pinces à linge dans une boîte. Tour à tour, chaque membre pioche une pince à linge et la lit à haute voix.

Ensuite, le propriétaire de la pince à linge se dévoile et l'ensemble du groupe propose une solution ou une piste d'action concrète pour combler le besoin qui n'est pas respecté ou propose une alternative à un besoin déjà satisfait. Les idées doivent rester des propositions : ce sera la personne concernée qui décidera ou non de les mettre en pratique. D'autre part, si certaines personnes ne souhaitent pas s'exprimer, respecte leur choix.

Exemples de proposition :

- « Je me sens stressé, car j'ai encore beaucoup de travail à effectuer. Mon besoin de détente n'est donc pas respecté. Une solution pour combler ce besoin pourrait être de définir une priorisation dans mes tâches et ainsi prendre du temps pour moi. »
- « Je me sens heureux, car j'ai reçu l'aide d'un employé aujourd'hui pour monter un meuble. Mon besoin de collaboration est donc assouvi. Une autre façon de le combler aurait pu être de suivre un tuto en ligne ou d'appeler un ami. »

Il serait intéressant de comparer les sentiments des différents participants d'un même groupe face à une même situation, pour qu'ils se rendent compte que face à celle-ci, ils ne ressentent pas tous la même chose. Cette diversité de sentiments est due au fait que nous n'avons pas tous les mêmes besoins face à une situation, le tout est

de respecter les besoins des uns et des autres. Par exemple, lors de ladite balade, les participants ont pris 20 minutes de leur temps pour se ressourcer. Certains pourraient exprimer à la fin de la promenade qu'ils sont contents, car ils ont pris du temps pour eux et donc leur besoin de relaxation est satisfait. D'autres, au contraire, pourrait expliquer qu'ils sont déçus, car ils n'avaient pas besoin de se ressourcer et donc ils n'ont pas répondu à leur besoin de faire un bon usage de leur temps.

Infos pour l'animateur de l'activité

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...

Renforcer sa résilience passe par [prendre soin de soi](#). Dresse la liste des choses qui font du bien en explorant ces cinq plans :

- affectif, émotionnel, pour accepter ses émotions, apaiser et se reconforter ;
- cognitif et mental, pour permettre à ses pensées d'être là et réduire l'agitation, le stress ;
- moral et spirituel, pour s'engager envers ses valeurs et les nourrir ;
- physique, pour adoucir le corps et en prendre soin ;
- social, pour établir des liens, se connecter authentiquement aux autres.

Garde cette liste à portée de main pour la compléter à chaque nouvelle idée (ou en te nourrissant des idées des autres si un partage est organisé). #5DomainesDeDéveloppement

- Tu cherches une autre activité pour faire le point sur ce qui te fait du bien ? Réalise la rose des vents de la motivation.

1. Chacun [construit sa rose des vents de la motivation](#).

2. Chacun indique sur chacune des 8 branches une action qui le booste, le fait se sentir vivant, donne du sens à qui il est ou à ce qu'il fait (lire, chanter, regarder un film, faire du sport, cuisiner...).
3. Chacun installe cette rose des vents chez lui, de sorte à ce qu'elle reste bien en vue.
4. En cas de perte de motivation ou de coup de mou durant cette année, il ne reste plus qu'à parcourir les actions de la rose des vents et d'en choisir une (au hasard ou non), à réaliser immédiatement. Une action ne suffit pas ? Fais-en 2, 3, 4... jusqu'à ce que la motivation soit à nouveau au rendez-vous !
 - À chaque début de réunion, propose aux différents participants de réaliser une ronde d'ouverture pour exprimer leur état d'esprit : chacun se définit par un sentiment, par un fruit, par un animal, par sa météo intérieure... Clôture également ta réunion par une ronde de fermeture. Tu trouveras des idées sur la plateforme de partage, dans le Kit conseils.
 - Organise un recueil de compliments pour chaque membre du groupe. Inspire-toi du récit "La liste d'amis" pour réaliser cette activité.

Ressources

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

Sources

- Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience, Kristin Neff et Christopher Germer, Belgique, 2020, Éditions De Boeck.
- Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente®, Anne van Stappen, France, 2015, Éditions Jouvence.

Matériel :

Étape 1 :

- Les consignes de la balade (affichettes sur le parcours, envoi de SMS, personne ressource sur le trajet, feuille à emporter...)

Étape 2 :

- L'annexe "Resilience_Emotions_Adultes"
- Les cartes [Émotions](#) et [Besoins](#)
- Des pinces à linge en suffisance
- De quoi écrire (marqueurs, crayons, bics...)
- De quoi customiser les pinces à linge

Étape 3 :

- Une boîte pour recueillir les pinces à linge

Créée le : 15/06/2021
Mise à jour le : 10/04/2024
Auteur : Les Scouts