

La météo des émotions

- Durée : 20 min
- Type d'activité : Petit jeu
- Tranche d'âge : Pour tous les âges

Description

Déroulement :

Exprimer ses émotions et en informer le groupe.

Préparation :

- Taille maximum du groupe : 20 personnes. Pour les groupes plus importants, diviser en plusieurs groupes.
- Les cartes sont disposées afin d'être visibles par tous.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte Repères d'animation).

Déroulement de l'activité :

- Au début de la réunion, chacun choisit l'émotion qui représente le mieux son humeur du moment. Le groupe s'assoit en cercle. Si deux personnes choisissent la même carte, elles s'assoient l'une à côté de l'autre ou se transmettent la carte au moment de parler. La carte est posée devant les personnes, face visible.
- À tour de rôle, les participants citent l'émotion sélectionnée et expliquent, s'ils le souhaitent, pourquoi leur choix s'est tourné vers cette carte.

Pour aller plus loin :

Recommencer la météo en fin de réunion ou de l'activité pour voir si les émotions ont changé.

C'est un rituel facile et rapide à mettre en place à chaque réunion pour apprendre progressivement à reconnaître ses émotions, les exprimer et prendre en compte celle des autres. On peut également utiliser une roue des émotions ou tout autre visuel permettant de repérer son émotion.

Matériel :

Jeu de cartes Émotions (téléchargeable sur [lesscouts.be](https://www.lesscouts.be))

Créée le : 07/08/2021

Mise à jour le : 06/10/2023

Auteur : Les Scouts