

# J'aime, je n'aime pas

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

## Description

Déroulement :

Exprimer une émotion que j'aime ressentir et une autre que je n'aime pas.

## Préparation :

- Former des groupes de 8 à 12 personnes.
- Disposer toutes les cartes Émotions au sol, face visible.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect.

## Déroulement de l'activité :

- Proposer à chacun de choisir une carte Émotions qu'il aime ressentir. Les participants circulent et choisissent leur carte.
- Lorsqu'ils ont terminé, ils choisissent une carte Émotions qu'ils n'aiment pas ressentir.
- Les participants sont invités à se placer en cercle, assis ou debout.
- À tour de rôle, chacun présente l'une des émotions choisies et explique pourquoi il aime ou pas la ressentir. Un second tour permet de partager la deuxième émotion.

## Pour aller plus loin :

**Est-ce que nous apprécions tous les mêmes émotions ?**

**Y-a-t-il une émotion que quelqu'un a présentée comme appréciée alors que moi je ne l'aime pas ?**

**Que faire quand je ressens une émotion que je n'apprécie pas ?**

Mots-clés : émotion, émotions, carte émotion, cartes émotions, cartes émotion, carte émotions

---

Matériel :

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

---

Créée le : 27/10/2021

Mise à jour le : 09/11/2022

Auteur : Les Scouts