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)

Créée le : 27/10/2021
Mise à jour le : 09/11/2022
Auteur : Les Scouts