Nommer ses émotions, les comprendre, les exprimer

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre ses émotions ;
- Exprimer ses émotions et ses sentiments ;
- Parler de ses émotions et les partager avec d'autres personnes.

Participant(e)s

Cet atelier s'adresse à des personnes **âgées de 14 à 16 ans** qui se connaissent déjà et qui n'hésitent pas à parler de leurs émotions avec leur groupe d'ami(e)s qu'ils ou elles connaissent bien. Le nombre de participant(e)s peut varier **de 5 à 10.**

Ressources et outils nécessaires

- Musique et lecteur de fichiers audio ;
- Cartes présentant des histoires courtes inspirées de la vie de jeunes.

Durée de l'atelier

De 60 min à 90 min maximum (en comprenant une activité d'échauffement de 15 minutes). Vous ne devez pas disposer d'endroit particulier pour réaliser l'activité : elle peut se faire à l'intérieur ou à l'extérieur.

Cofinancé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Description de l'atelier

1 Énergiseur : démarrez la séance par un jeu animé visant à dynamiser et à impliquer les participant(e)s.

Exemple : Regarder autour de soi
Demandez aux participant(e)s de se lever. Ensuite, indiquez-leur la direction dans laquelle regarder. Les participant(e)s doivent tourner la tête et regarder dans la bonne direction : « vers le haut », « vers le bas », « à gauche », « à droite ».

Au bout d'une minute ou deux, introduisez un changement. À partir de ce moment-là, « vers le haut » signifie « vers le bas » et vice versa. Lorsque vous dites « vers le bas », les participant(e)s doivent regarder le plafond.

Annoncez les quatre directions dans un ordre aléatoire et demandez aux participant(e)s de suivre les consignes.

2 Activité d'échauffement

(Cet exercice permet aux participant(e)s de se préparer aux déclarations/conversations qui auront lieu plus tard dans l'exercice.)

Les participant(e)s écoutent la musique. Ensuite, ils/elles expliquent aux autres à quoi leur fait penser la musique parmi l'une des catégories ci-dessous, créées par l'animateur, ou en inventer une. Exemples de catégories : bonbons, vêtements, boissons, jours de la semaine, pays, animaux, bijoux, meubles, fleurs.

3 Activité principale

Les participant(e)s s'assoient en cercle. Une personne désignée (volontaire) tire l'une des cartes préparées contenant des histoires courtes tirées de la vie des jeunes. La personne lit l'histoire à voix haute, puis les participant(e)s parlent des sentiments que l'histoire a suscités en eux/elles et nomment leurs émotions (joie, tristesse, peur, surprise, fascination, par exemple).

Ensuite, en utilisant le langage corporel, les participant(e)s volontaires manifestent cette émotion. L'étape suivante de l'exercice consiste à évoquer une situation au cours de laquelle une personne a éprouvé ces sentiments et, si cela a été difficile, la manière dont elle les a gérés. Répétez ensuite l'exercice avec une autre personne qui souhaite tirer une carte.

4 Débriefing

Résumez l'atelier en posant des questions d'évaluation afin de connaître les impressions des participant(e)s.

1. Comment vous êtes-vous senti(e)s pendant cet exercice ?
2. Qu'est-ce qui a été facile et qu'est-ce qui a été difficile pour vous ?
3. Avons-nous omis des émotions qui valent la peine d'être écrites sur la carte et d'être démontrées ?

Cofinancé par l'Union européenne

Carte de scénario

J'ai toujours senti que je n'étais pas comme mes amies, que je n'étais pas comme elles, que mon corps n'était pas fait pour moi. Au début, j'ai essayé d'étouffer ce sentiment, de m'intégrer, de ne pas décevoir mes parents. Après tout, j'étais la petite fille à son papa, la princesse chérie de sa maman. Je pensais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas chez moi : comment était-il possible que lorsqu'on me disait que j'étais une fille, je n'en avais pas l'impression ?

J'ai commencé à lire des articles sur Internet, à chercher une solution, à vérifier s'il était possible de se débarrasser d'une manière ou d'une autre de ce sentiment écrasant d'altérité. J'avais peur de la réaction des gens à l'école, de ma famille, de mes amis, de mon copain... Je suis trans.

J'ai finalement compris et je l'ai avoué, et tout le monde le sait maintenant. Mon copain a rompu avec moi, certains membres de ma famille ne m'acceptent pas, mes parents essaient encore de comprendre, mais heureusement, mes amis me soutiennent.

Ma vie a complètement changé. Ce n'est pas facile, mais au moins, je suis exactement qui je dois être.

Écrit par M., 17 ans

Carte de scénario

Marie était assise avec moi au premier rang depuis la première année de lycée. On pourrait même dire que nous étions meilleures amies. Nous aimions toutes les deux les mathématiques, la chimie et la physique et nous nous retrouvions pour faire nos devoirs après l'école. Nous n'avions pas vraiment d'ami.e.s. Après tout, les meilleurs élèves ont-ils jamais été appréciés par les gens « cool » ? Ça m'était assez égal à vrai dire, mais Marie était de plus en plus préoccupée par le fait d'être rejetée.

En deuxième année, elle a commencé à faire la fête avec les gens de la classe. Ils ont dit que l'intello se lachait enfin, quant à moi, j'avais perdu ma seule amie. J'ai remarqué à quel point elle avait changé. Elle a commencé à s'habiller comme les autres filles, ses notes ont baissé, j'ai vu des posts sur Instagram où elle buvait et fumait, et elle a commencé à sécher les cours.

Récemment, j'ai entendu nos mères parler du fait que Marie ne passerait pas son année. J'aimerais pouvoir lui parler, mais je n'ai aucune idée de comment. Elle voulait à tout prix s'intégrer.

Écrit par M., 17 ans

Carte de scénario

C'était une élève modèle, souriante et serviable, qui ne montrait jamais de faiblesses. On aurait pu penser qu'elle n'en avait pas, mais après tout, tout le monde en a.

La pression de toujours se montrer sous son meilleur jour a commencé à la submerger petit à petit. Chaque fois qu'elle se retrouvait seule, la joie apparente était remplacée par des larmes qu'elle n'arrivait pas à contrôler. Elle avait peur d'admettre qu'elle n'allait pas bien. Elle s'enfonçait de plus en plus dans ses pensées.

Avec le temps, elle se mit à « porter un masque » pour que personne ne voie le changement. Sauf que son masque brouilla également la vision qu'elle avait d'elle-même.

Elle a fini par ne plus ressentir d'émotions, comme si un grand vide s'était logé à l'intérieur d'elle-même. Comme si elle n'était plus là.

Écrit par Z., 15 ans

BREAKING
ABOUT
about
MENTAL
HEALTH

BREAKING
ABOUT
about
MENTAL
HEALTH

BREAKING
ABOUT
about
MENTAL
HEALTH

Carte de scénario

Bizarre. C'est ce que tous les élèves de notre classe ont affirmé.
Il est apparu soudainement, au milieu de l'année scolaire. Toujours silencieux, comme absent. Il parlait un drôle de français quand il osait dire quelque chose. Nous connaissions la guerre dont tout le monde parlait dans les médias, mais jusqu'à présent, nous n'avions jamais rencontré quelqu'un qui l'avait vécue personnellement.
Sasha, c'était son nom, a longtemps évité notre compagnie. Il s'asseyait à son bureau, la tête baissée, et lorsque le professeur l'appelait, il la relevait avec horreur. Il y avait quelque chose de sauvage dans ses yeux, une peur perpétuelle. Lorsque la cloche sonnait, il se levait rapidement, jettait ses affaires dans son sac et sortait en courant dans le couloir.
Nous ne savions pas comment nous comporter en sa présence. Devions-nous lui parler ? Ou vallait-il mieux le laisser tranquille ? Rire et plaisanter ou rester sérieux ?
Il nous aura fallu de longues semaines pour que nous apprenions à être des camarades de classe de Sasha, un garçon qui a dû fuir son pays d'origine pour sauver sa vie.

Carte de scénario

Un garçon venant d'une « bonne famille » s'ennuyait. Il est allé à une fête, et c'est là qu'il a pris de la drogue pour la première fois. Il s'est dit qu'il ne voulait pas vraiment, qu'on l'avait forcé, que c'était juste une fois et que ses parents ne le sauraient jamais.
Mais à chaque fois suivante, c'était «la dernière fois», jusqu'à ce que tout dérape. Il a échoué dans ses études, a pris des décisions qu'il a ensuite regrettées, jusqu'à perdre presque tout ce qui comptait pour lui.
Puis enfin, la désintoxication, les remords et cette question qui le hantait : « Est-ce qu'il y a encore une chance ? ».

Écrit par M., 15 ans

Carte de scénario

BREAKING
ABOUT
about
MENTAL
HEALTH

BREAKING
ABOUT
about
MENTAL
HEALTH

BREAKING
ABOUT
about
MENTAL
HEALTH