L'émotion comme personnage principal d'une histoire

Objectifs d'apprentissage

- Se familiariser avec les émotions ;
- Montrer et présenter les émotions comme quelque chose de naturel ;
- Montrer qu'il s'agit d'un sujet qui mérite d'être abordé.

Participant(e)s

Le jeu s'adresse à des groupes de différentes tailles, allant de **petits groupes de 10 participant(e)s à des groupes plus importants de 20 personnes ou plus.** L'âge recommandé est **de 14 à 16 ans.** Cette recommandation est basée sur les différentes compétences de communication et ressources linguistiques des jeunes.

Ressources et outils nécessaires

- Cartes d'exemples sur lesquelles sont inscrits les noms des différentes émotions ;
- Feuilles de papier ;
- Crayons ou stylos.

Durée de l'atelier

La durée dépend du nombre de participant(e)s dans le groupe. Nous estimons qu'il faut compter **15 minutes** pour l'échauffement, **3 minutes** pour les exercices, **15 minutes** pour la création d'une histoire et **5 à 10 minutes** pour le débriefing.

Financé par l'Union européenne

Description de l'atelier

1 Énergiseur: commencez par un jeu rapide conçu pour dynamiser et impliquer les participant(e)s.

Exemple : Qu'est-ce qui a changé ?

Les participant(e)s se mettent par deux. Les partenaires s'observent et essaient de mémoriser l'apparence de l'autre. Ensuite, l'un(e) tourne le dos pendant que l'autre modifie son apparence à trois niveaux, par exemple en mettant sa montre à l'autre poignet, en enlevant ses lunettes et en retroussant ses manches. L'autre joueur se retourne alors et doit essayer de repérer les trois changements. Les joueurs et joueuses échangent ensuite leurs rôles.

2 Activité d'échauffement

Pour cette étape, parlez des émotions, de ce qu'elles sont, où et pourquoi elles existent.
Soulignez que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles ne font pas l'objet d'un jugement moral. Chacun a le droit de se sentir heureux, triste ou en colère. Le plus important est ce que nous faisons de ces émotions et comment nous les exprimons.
L'exercice est une préparation à l'activité principale et vise à n'exclure aucune des émotions en tant que personnage de l'histoire.

3 Activité principale

Sur les cartes préparées à l'avance, les noms des différentes émotions sont écrits (tristesse, déception, joie, surprise, etc.). Les participant(e)s sont assis en cercle, et une personne volontaire tire une carte. Ensuite, en quelques minutes, cette personne crée une histoire (elle peut en noter les points principaux), dans laquelle le personnage devient l'émotion personnifiée (elle peut donc parler, bouger, etc.). Lorsque le participant(e) est prêt, il partage son histoire avec les autres. La personne suivante peut tirer une carte et ainsi de suite.

4 Débriefing

Il est important de commencer le débriefing par l'histoire (ou les histoires) que les participants ont créée(s). Ils ont créé quelque chose d'honnête basé sur leurs émotions, nous devons donc les laisser partager leurs pensées.
Puisque nous parlons d'émotions, il convient de clôturer l'activité en posant quelques questions :

1. Comment vous êtes-vous senti(e)s pendant l'activité ?
2. Avez-vous été préoccupé(e) par le fait de partager votre histoire avec d'autres personnes ?
3. Raconter une histoire vous a-t-il aidé ou empêché de parler de vos émotions ?

Financé par l'Union européenne

Colère

Tristesse

Anxiété

Impuissance

Bouleversé(e)

Honte

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

Gratitude

Désarroi

Joie

Bonheur

Euphorie

Confiance

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Émotions