Les lunettes roses

Objectifs d'apprentissage

- Reconnaître que la tristesse et la mauvaise humeur sont des émotions valables ;
- Découvrir des moyens permettant de gérer les émotions difficiles.

Participant(e)s

L'exercice s'adresse à toute personne **à partir de 14 ans**. Nous partons du principe que les participant(e)s ne se connaissent pas ou très peu. L'idéal est un groupe de **15 à 20 personnes.**

Ressources et outils nécessaires

- Feuilles de papier ;
- Crayons ou stylos ;
- Tableau ;
- Lunettes roses pour les participant(e)s.

Durée de l'atelier

En raison de la nature plutôt émotionnelle de l'activité, nous suggérons **une durée de 1h30 à 2 heures** pour réaliser toutes les tâches. Il est utile de donner aux participant(e)s le temps de se familiariser avec l'activité d'échauffement et de réaliser l'activité principale en deux parties.

Financé par l'Union européenne

Description de l'atelier

1 Énergiseur : commencez la session par un jeu énergisant et motivant.

Exemple : **Associer les cartes**
L'animateur choisit un certain nombre de phrases courantes et en écrit les deux moitiés sur un morceau de papier ou une carte.
Par exemple : « joyeux » sur un morceau de papier et « anniversaire » sur un autre (le nombre de morceaux de papier doit correspondre au nombre de personnes dans le groupe). Les morceaux de papier pliés sont placés dans un chapeau. Chaque participant(e) prend un morceau de papier dans le chapeau et essaie de trouver le membre du groupe dont la moitié de la phrase correspond.

2 Activité d'échauffement

Deux vérités, un mensonge

Chaque personne écrit trois informations sur elle-même, dont l'une est fausse.
Chaque participant(e) lit ces informations à voix haute. La tâche du groupe est de deviner laquelle est fausse. De cette manière, les membres du groupe peuvent apprendre à mieux se connaître et se préparer à l'activité principale.

3 Activité principale

Les participant(e)s s'assoient en cercle. Une personne volontaire fait part de quelque chose qui la contrarie ou l'attriste. L'animateur précise alors que la mauvaise humeur n'est pas quelque chose de négatif, mais qu'il est important d'avoir des moyens d'y faire face.
Il demande aux participant(e)s de dessiner sur des feuilles de papier une personne (ou d'écrire son nom) qui leur est proche.
Ensuite, chacun(e) dessine ou écrive comment cette personne gère sa mauvaise humeur. Enfin, les participant(e)s font le tour de la salle et cherchent une personne qui gère sa mauvaise humeur de la même manière. Lorsqu'ils ou elles trouvent une correspondance, les participant(e)s mettent des lunettes roses pour **symboliser le fait de « ne pas être pas seul(e) ».** Une fois l'activité terminée, l'animateur note toutes les propositions pour gérer la mauvaise humeur ou la tristesse.

4 Débriefing

Les participant(e)s font un résumé de toutes les manières qui permettent de gérer la mauvaise humeur et les émotions difficiles. Le groupe évalue les méthodes qui fonctionnent le mieux dans certaines situations de la vie, comme les problèmes scolaires, les malentendus avec les parents ou les amis, etc.
La liste des formes positives de bien-être peut être enrichie par d'autres suggestions. À la fin de l'atelier, chaque participant(e) porte des lunettes roses pour **symboliser la joie.**

Financé par l'Union européenne