



Chambéry, le 13 mai 2019

Clin d'œil sur mes émotions

Outil sur les émotions à destination des collégiens (6-5^{èmes})

Pourquoi ?

Ce module a été pensé pour développer le concept de la relation en vérité auprès des jeunes collégiens. Il fait référence à trois points du concept de référence :

- Les fruits des relations en vérité permettent de reconnaître la forme particulière de chacun. Ce qui permet d'agir avec ce qu'on est pour un monde plus juste.
- Une relation en vérité s'appuie sur la formation de la conscience à la découverte du bien qui est en soi, autour de soi et dans le monde.
- « La formation de l'esprit ne peut être séparée de l'agir qu'elle commande. », Règle de vie des religieuses de l'Assomption n. 77

Quel enjeu ?

Apprivoiser mes émotions, les accueillir, pour devenir qui je suis

Quand ? Plusieurs rencontres de formation humaine dans le parcours pastoral des collégiens.

Les durées proposées sont à ajuster selon la réalité de chaque groupe. *Il semble essentiel de prendre le temps de l'écoute et de la parole de chacun.*

Ce module sur les émotions est composé de trois séquences, chacune se déroulant sur plusieurs rencontres :

- *Séquence 1 : Découvrir et reconnaître les émotions – 2 rencontres*
- *Séquence 2 : Être à l'écoute de mes émotions et de celles des autres – 3 rencontres*
- *Séquence 3 : Emotions et intériorité (culture chrétienne) – 1 rencontre*

Quels supports ?

- Le **déroulement des rencontres**. Cet outil est clé-en-main, il nécessite un temps d'appropriation.
- Un **livret** pour chaque élève, pour l'ensemble du module
- Des **vidéos** et des **diaporamas** sont proposés pour l'ensemble des rencontres. Il est nécessaire de disposer d'un vidéoprojecteur.

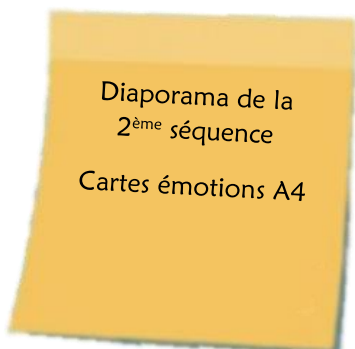
Séquence 2

Être à l'écoute de mes émotions et de celles des autres

Objectif

- ❖ Dans une situation donnée, accueillir ses émotions et reconnaître celles des autres

Rencontre 1



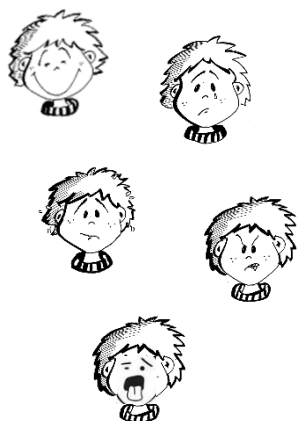
Etape 1 : Ste Marie-Eugénie, sa vie, son œuvre 15 min

Afficher les 5 feuilles dans différents coins de la salle, visibles par tous. Et prévoir les déplacements des élèves dans la salle.

Projeter les images de Ste Marie-Eugénie. Les élèves se positionnent à côté de la feuille émotion qui semble représenter ce qu'elle vit.

Consigne : Nous allons découvrir la vie de Ste Marie-Eugénie à travers quelques dessins. Nous vous proposons de vous déplacer dans la salle quand vous verrez une image, et vous irez à côté de l'émotion qui vous paraît être celle de Marie-Eugénie. Nous lirons ensuite à quoi correspond cette image.

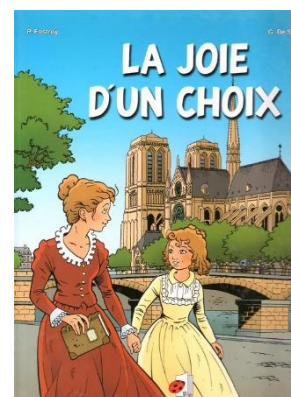
Une fois tous les élèves positionnés, regarder la diapositive suivante qui explique ce que Marie-Eugénie a vécu. (Les élèves restent sur place et changeront seulement après l'image suivante)



RESSOURCE ANIMATION

Sainte Marie-Eugénie

Le récit de la vie de la fondatrice des sœurs de l'Assomption a été raconté dans la bande dessinée « La joie d'un choix », éditée aux éditions Coccinelle BD. Nous vous invitons à lire cette BD avant d'animer cette rencontre. Les établissements scolaires du réseau l'ont certainement dans leur bibliothèque, n'hésitez pas !



Au cours de ce jeu, il est possible que tous les élèves ne se déplacent pas au même endroit. Il est important de leur laisser cette liberté !

A la fin du jeu, faire le constat que chacun peut lire différemment ce que l'autre peut ressentir. Notre perception des émotions est très personnelle et peut être très différente de celle des autres.

Etape 2 : Et moi ? Ce que je ressens 20 min

Diaporama de la 2^{ème} séquence

Cartes émotions imprimables : Chaque élève reçoit un jeu de 5 cartes émotions

Faire réinstaller les élèves sur des chaises et leur distribuer à chacun un jeu de 5 émotions.




































Projeter les situations de la diapositive en invitant les élèves à lever les cartes émotion qui les concernent.

Consigne : **Nous allons à présent lire des situations qui vous sont peut-être déjà arrivées ou qui pourraient vous arriver. Face à chaque situation, vous pouvez lever la carte émotion qui correspond.**

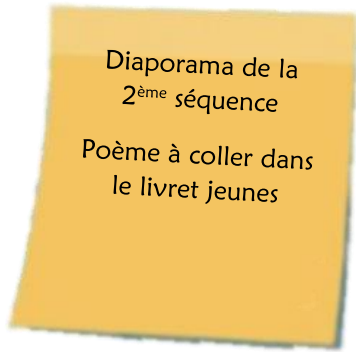
Après chaque situation, inviter les élèves qui ont levé une carte émotion identique à nuancer leur émotion grâce à la roue des émotions écrite dans leur livret p.2.

RESSOURCE ANIMATION

Il va apparaître que dans certaines situations plusieurs émotions sont possibles. Les élèves eux-mêmes peuvent arriver à la conclusion que parfois des émotions se mélangent.

					
	 EXTASE	 MÉLANCOLIE	 OBSESSION	 SURPRISE	 FÉROCITÉ
	 MÉLANCOLIE	 DÉSÉSPOIR	 DÉPRESSION	 ANXIÉTÉ	 TRAHISON
	 OBSESSION	 DÉPRESSION	 MÉPRIS	 RÉVULSION	 AVERSION
	 SURPRISE	 ANXIÉTÉ	 RÉVULSION	 TERREUR	 HAÏNE
	 FÉROCITÉ	 TRAHISON	 AVERSION	 HAÏNE	 RAGE

Cet exercice nous permet de découvrir que face à certaines situations, plusieurs émotions sont possibles, qu'elles se mélangent parfois et que les nuances sont possibles.



Etape 3 : Intériorité 10 min

Pour terminer cette séance, lecture du texte à voix haute par l'animateur. Il est important de lire très lentement ce texte, pour laisser les jeunes se représenter les émotions énoncées, pour les laisser accueillir ce qui se vit en eux.

Consigne : **Je vais vous lire un court texte très lentement. Ceux qui le souhaitent peuvent fermer les yeux et simplement écouter ma voix. Ceux qui préfèrent, vous pouvez regarder les images projetées et simplement vous laisser porter.**

L'étoile * symbolise le changement de diapositive

* Parfois j'ai envie d'être seul
* Que personne ne vienne me déranger
* Pas de parents, pas d'amis
Pas le moindre petit bruit.

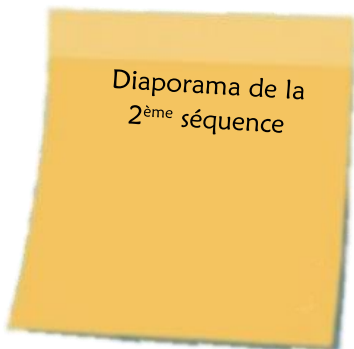
* Parfois, j'ai envie de partager
* D'aider, *de sourire et *d'aimer
* Parfois j'ai envie de crier
* De pleurer et * de tout bousculer.

* Je sais que j'ai le droit
De me sentir comme ça.

Après la lecture du poème, inviter les élèves à sortir de ce temps d'intériorité et rappeler que toutes les émotions sont autorisées ; il n'y a pas de mauvais ou de bons sentiments, ce qui est bien ou pas, c'est ce que nous faisons.

Coller ce texte dans le livret dans la partie « Parfois je me sens »

Rencontre 2



Etape 1 : Introduction de la rencontre 10 min

Lire ensemble la BD « Non Coupable »

En insistant sur la phrase : « On est tous responsables de nos émotions, c'est plutôt une bonne nouvelle ! » donc chacun est responsable de réguler ses émotions.

Etape 2 : Accueillir les émotions des autres 15 min

Indiquer aux élèves que nous allons écouter deux messages qui ont le même sens. Les inviter à repérer les émotions qu'ils ressentent pour chaque message, et à noter les différences vues/entendues.

Consigne pour les jeunes : **Je vais vous donner deux fois le même message. Concentrez-vous sur les émotions que vous ressentez pendant que je parle.**

RESSOURCE ANIMATION

Pour faire entrer les élèves dans cet exercice, si vous le sentez, n'hésitez pas à jouer cette scène en sortant de la pièce entre les deux situations pour permettre aux élèves de faire la distinction et de comprendre la colère exprimée.

Dans le message A, le sujet employé est le « vous », qui accuse (le « tu », tue).

Dans le message B, le sujet employé est le « je ». Cela permet d'accueillir les émotions et les besoins de l'émetteur. Nous parlons ici de communication non violente (CNV). Elle permet la transmission d'un message sans que l'émotion ne vienne gêner la compréhension de ce qui veut être dit. Elle apprend à mieux se connaître, à se dévoiler (en exprimant ses émotions et ses besoins) et à communiquer son authenticité. Cela permet d'aller en profondeur et d'être en vérité avec soi et avec l'autre.

Pour les élèves, cette distinction permet une prise en compte différente du message. La majorité sera plus sensible au message B (CNV), néanmoins certains élèves ne réagissent qu'au message A (« vous », « tu »).

Message A

« Vous avez jeté des papiers et des chewing-gums par terre dans la cour pendant la récréation. Vous ne respectez pas votre environnement et vous n'écoutez pas quand je vous demande de ramasser ce qui traîne.

Vous ne voulez pas comprendre que c'est important pour la qualité de la vie dans l'école et vous ne voulez pas participer pour que les lieux restent propres.

Vous me décevez beaucoup »

Message B

« Quand je suis allé dans la cour toute à l'heure, j'ai vu qu'il y avait beaucoup de papiers de bonbons et de chewing-gums qui traînent par terre. Cela m'a mis en colère parce que j'ai vraiment envie que chacun puisse se responsabiliser pour prendre soin de notre école ; et en même temps, à plus grande échelle, prendre soin de notre planète !

J'ai aussi été déçu parce que je vous ai déjà parlé de cette situation et j'ai besoin de me sentir écouté – comme chacun de nous !

Ce que je vous propose, quand vous retournerez dans la cour tout à l'heure c'est que chacun de vous puisse se pencher et de ramasser un papier qui traîne. Cela pourrait même devenir une habitude à toutes les récréations. Et je voudrais vraiment qu'à partir de maintenant vous utilisiez les poubelles pour jeter vos déchets. Comme ça, la cour sera agréable pour chacun ! »

Une fois les messages dits, proposer un échange :

Quelles différences avez-vous vues ? entendues ?

Quelles sont les émotions ressenties pour chaque message ?

Pour vous, quel message a été le plus efficace et pourquoi ?

Message B à imprimer (et à coller dans le livret jeunes)

Diaporama de la 2^{ème} séquence

Etape 3 : Le message-JE 25 min

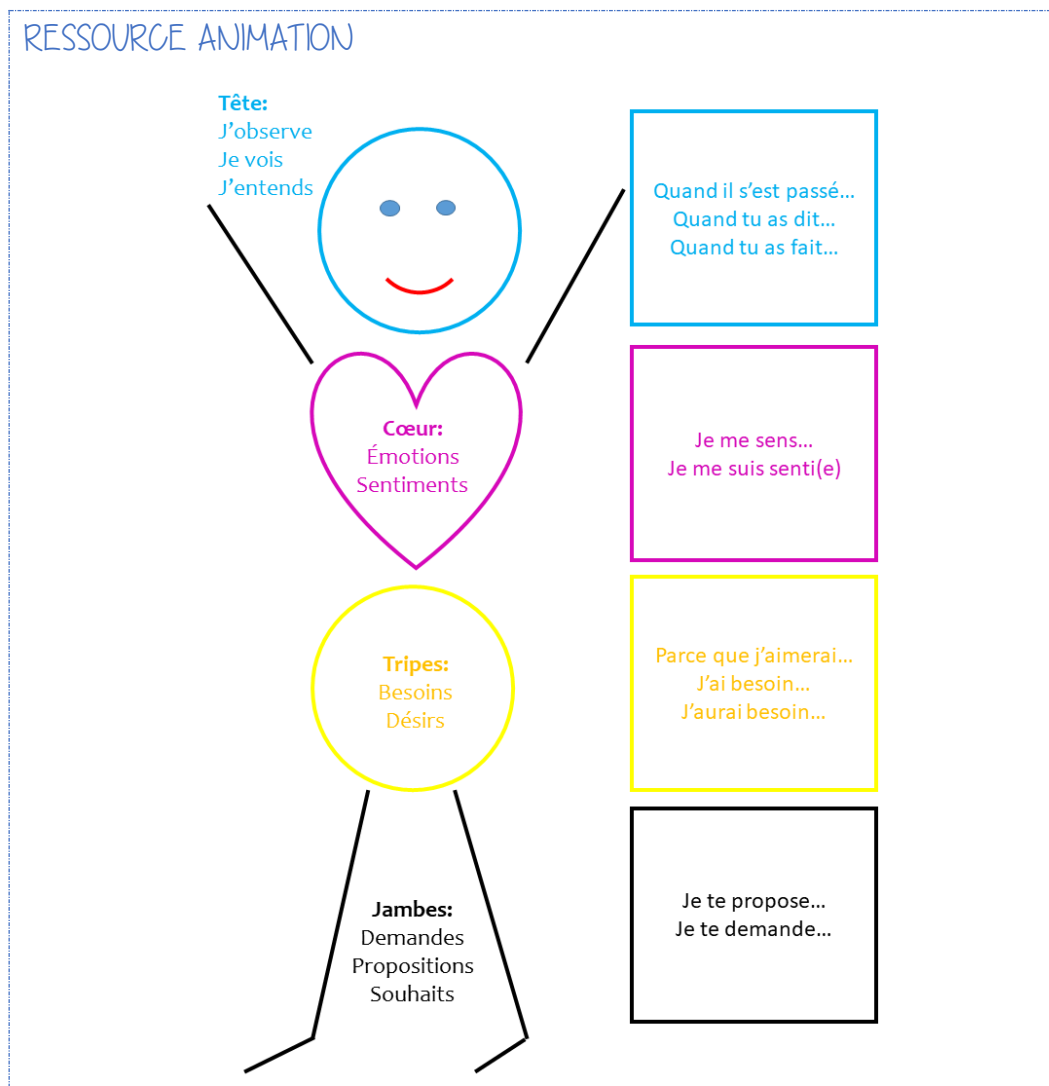
Distribuer le message B à coller dans le livret des jeunes dans la partie « Accueillir les émotions des autres » et repérer avec les élèves les 4 grandes parties du message.

Consigne aux élèves : **Ensemble, nous allons chercher les différentes parties de ce message. Avec un surligneur, nous allons mettre en valeur les phrases clés.**

Relire le texte et découvrir les 4 parties :

- Observation (« quand je suis allé... »),
- Emotions, ressenti (« cela m'a mis en colère », « j'ai été déçu »),
- Besoins (« parce que j'ai besoin »)
- Demande (« Ce que je vous propose », « et je voudrais »)

Dans le livret, sur la page en face (schéma du message-JE), noter les phrases-clés de chaque partie – dans les rectangles de droite – et pour chaque partie du corps, les grandes catégories.



Etape 4 : Appropriation 5 min

A la fin de ce temps, laisser les élèves écrire dans le livret : « Et pour ma vie ? »
Les inviter à écrire ce qu'ils retiennent, les liens qu'ils font avec leur vie.

Rencontre 3

Diaporama de la
2^{ème} séquence



Etape 1 : Introduction de la rencontre

🕒 5 min

Montrer l'image du hall d'entrée.

Proposer un temps d'échanges à partir des questions suivantes :

- Qu'est-ce que cette image vous évoque ? A quoi pensez-vous ? A qui pensez-vous ?
- Pouvez-vous décrire ce qui se passe chez vous ? (réponses possibles : crises le soir à la maison, bazar, tensions, indifférence, ou au contraire, rangement spontané, calme, ...)
- D'après vous, d'où viennent les tensions ? (L'objectif est de permettre de trouver le mot « besoin »)

Une fois le mot « besoin » énoncé, l'écrire au tableau et chercher ensemble quels sont les besoins respectifs de l'enfant et du parent.

Exemples de réponse :

- 1/ besoin du jeune qui laisse traîner ses affaires (détente, liberté – je quitte le rôle d'élève, « je redeviens moi »),
- 2/ besoin du parent : besoin d'ordre (sécurité) pour se sentir bien à la maison, après la journée de travail

Diaporama de la
2^{ème} séquence
& livret jeunes

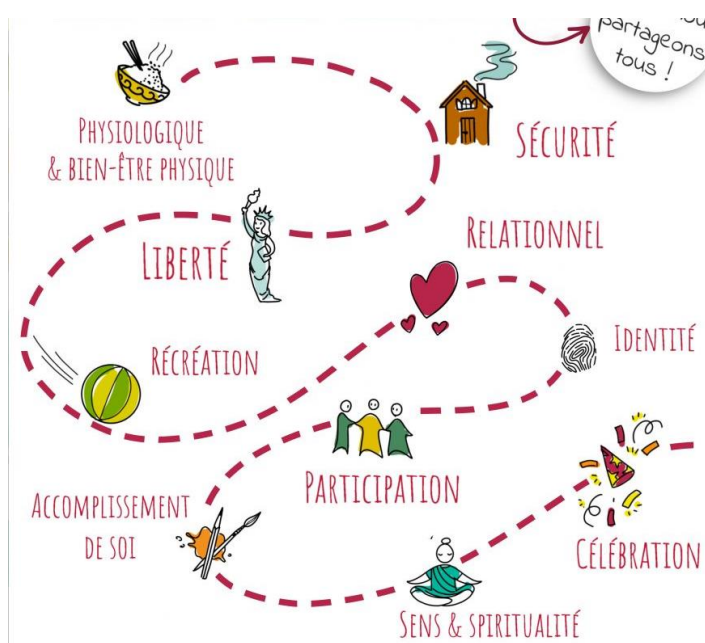
Etape 2 : Liste des besoins essentiels de chaque homme

🕒 20 min

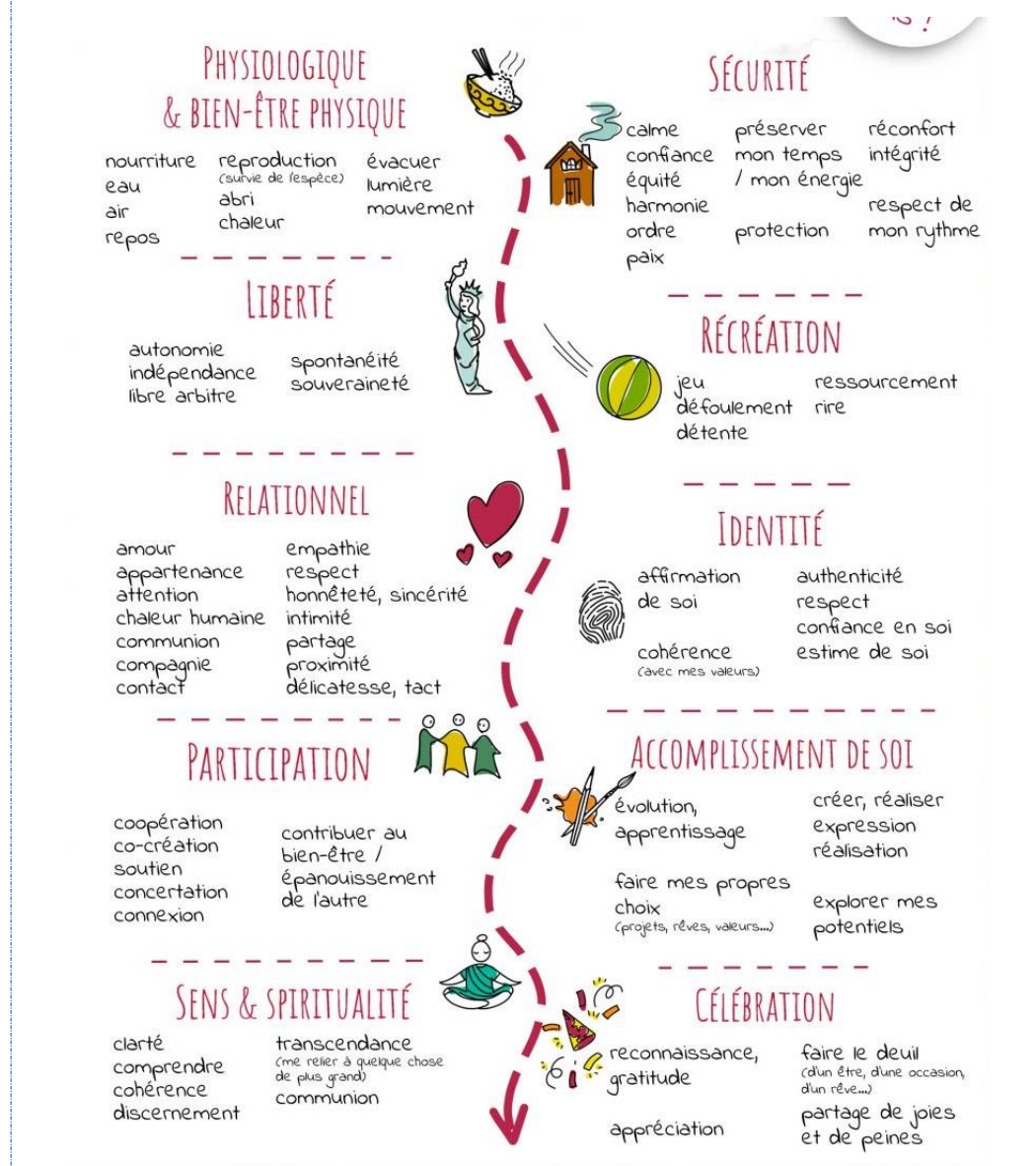
Consigne à donner aux élèves : **Nous avons noté quelques besoins dans une situation précise. Pourriez-vous essayer de trouver la liste des besoins essentiels à tout homme ?**

Sur le tableau, faire une première liste des réponses des jeunes en regroupant ce qui pourrait aller ensemble. Puis, à partir de l'illustration dans le livret, remplir le chemin des besoins avec les titres de chaque catégorie :

RESSOURCE ANIMATION :



Ci-dessous, une liste plus complète des besoins :



Etape 3 : Appropriation en binôme de l'outil « Message-JE » ⌚ 20 min

Proposer aux élèves de se mettre en binôme, pour une mise en situation.

Consigne : « **Cherchez, dans votre vie au collège, des situations dans lesquelles le message-JE aurait pu être utile ou pourrait être utile. Et essayez l'un face à l'autre d'expérimenter cette manière de parler et de résoudre les conflits.** »

RESSOURCE ANIMATION :

Si besoin, demander à un élève la situation à laquelle il pense et chercher en groupe complet comment résoudre cette situation.

Etape 4 : Synthèse personnelle ⌚ 10 min

Prendre un temps personnel pour que chaque jeune puisse écrire comment ces outils pourront être utilisés dans son quotidien pour changer sa vie :

Pourquoi est-ce important d'identifier mes émotions ? A quoi cela me sert-il de repérer celles des autres ?

Ce module est conclu !!
 Pensez à bien rendre leur livret à chaque élève !