

## Fiche 7 : Écrans et émotions

### Matériel

- Cartes en annexe 7

### Introduction :

Tablettes, ordinateurs, smartphones, vidéos sur Youtube, snapchat, Instagram... font naître des émotions. Positives, négatives en fonction du lieu, du moment, des situations..

### Objectifs :

- Apprendre à identifier les différentes émotions
- Identifier les différents effets des écrans sur les émotions
- Réfléchir à la gestion de ses émotions

### Techniques utilisées :

- Débat

### Déroulé de l'animation :

#### 10 min Temps 1 : Réflexion sur les émotions

Travailler avec les participants la notion d'émotion en leur demandant d'expliquer ce qu'est une émotion et d'en citer.

#### 20 min Temps 2 : Identification des émotions

Par petits groupes (en fonction de leur niveau) demander aux participants de découper les cartes et de les associer :  
Dans un premier temps, associer smileys et émotion et dans un deuxième temps, mettre en relation une émotion avec une situation.

#### 30 min Temps 3 : Gestion des émotions

L'animateur propose un temps de partage avec l'ensemble du groupe sur les différentes situations et les émotions ressenties. Puis il mutualise les idées des participants pour trouver des solutions permettant de gérer leurs émotions (aller jouer dehors, en parler à quelqu'un, regarder une vidéo, dessiner, gribouiller, écouter une chanson...)

Activité courte	Activité longue
 6-8 ans	
 Avoir conscience de soi	
 Savoir gérer son stress	



### Pour aller plus loin :

- Outils d'intervention et repères méthodologiques sur les Compétences Psycho Sociales



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

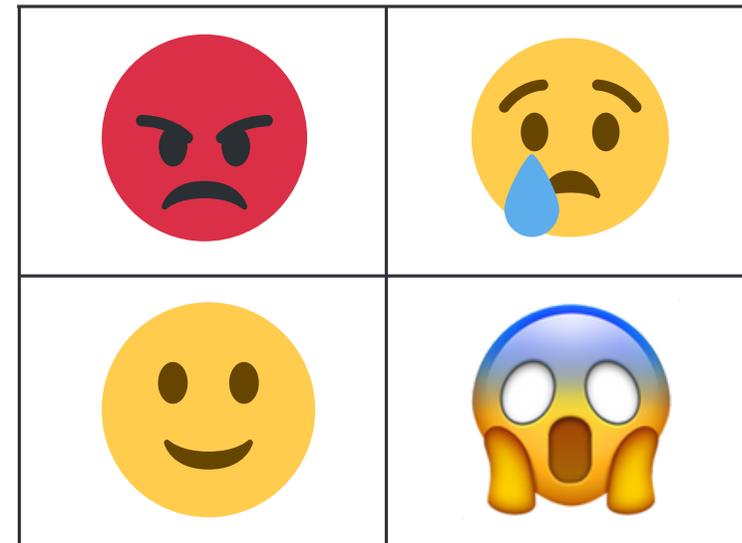
## Annexe fiche 7 : Ecrans et émotions

### Les différentes émotions...

Plaisir, joie, fierté, surprise, confiance, gêne, peur, culpabilité, frustration, honte, stress, jalousie, tristesse, amour, inquiétude, dégoût, colère, intérêt, calme,...

*Dans un premier temps, associer smileys et émotion et dans un deuxième temps, mettre en relation une émotion avec une situation.*

Je n'ai plus de batterie sur ma console	J'ai vu une vidéo avec un chien mort
Je suis privé d'écrans	J'ai terminé mon niveau
J'ai vu un film avec des gens tout nus	Une amie m'a liké



PEUR	COLERE
TRISTESSE	JOIE

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?