

## Fiche 13 : Les aventures de Mélodie et Rémi

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Réguler ses émotions Communiquer de façon constructive Résoudre des difficultés	

### Matériel

- Annexe

### Introduction :

Cette activité permettra aux participants de prendre conscience des différentes émotions qui peuvent être liées à l'hygiène de vie et sa santé et de trouver les solutions pour se sentir mieux à travers des saynètes.

### Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir aux liens entre santé et hygiène individuelle et collective
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

### Techniques utilisées :

- Saynètes
- Débat
- Réflexions collectives

### Déroulé de l'animation :

#### 15 min Temps 1 : Appropriation des saynètes

L'animateur propose les différentes saynètes (Annexe 13.1). Elles peuvent être écrites, lues, projetées sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

#### 30 min Temps 2 : Expression des émotions

Échanges autour des saynètes : demander aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète.  
Voir les pistes de réflexion (cf. annexe 13.1)

#### 20 min Temps 3 : Piste de solution

L'animateur propose de refaire les saynètes pour apporter les solutions au respect des recommandations d'hygiène collective.



### Pour aller plus loin :

- Cartable des CPS - fiche les émotions en tableau
- Langage des émotions
- La cours'Oprop

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?



## Annexe 13.1 : Les aventures de Mélodie et Rémi

SAYNETES	REPERES POUR L'ANIMATION
<p><b>Rémi et sa maman</b></p> <p>Rémi passe beaucoup de temps dans sa chambre. Il reçoit ses amis, joue à l'ordinateur, mange son goûter, laisse trainer sa serviette et ses chaussures de sport. Sa mère passe régulièrement lui dire de ranger sa chambre. Rémi se dit : "Je mets tout sous mon lit et je vais mettre du parfum pour cacher les odeurs !"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Que se passe-t-il ?</li> <li>➤ Comment se sent sa maman ?</li> <li>➤ Quels conseils donneriez-vous à Rémi ?</li> <li>➤ Quels conseils donneriez-vous à la maman de Rémi ?</li> </ul>
<p><b>Mélodie et Rémi</b></p> <p>Mélodie et Rémi sont jumeaux. Mélodie va voir sa mère et lui dit "J'en ai marre, on ne respecte pas mes affaires dans cette famille, Rémi m'a encore piqué ma brosse à dents !"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Que se passe-t-il ?</li> <li>➤ Que ressent Mélodie ?</li> <li>➤ Que pourrait répondre la maman des jumeaux ?</li> </ul>
<p><b>Mélodie et Octave</b></p> <p>Octave et Mélodie sont amoureux, ils marchent tranquillement dans la cour de récréation. Soudain Octave s'arrête et crache son chewing-gum par terre sous le regard étonné de Mélodie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comment va réagir Mélodie ?</li> <li>➤ Que pensez-vous du geste d'Octave ?</li> <li>➤ Qu'aurait pu faire Octave ?</li> </ul>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe 13.1 : Les aventures de Mélodie et Rémi

### SAYNETES

### REPERES POUR L'ANIMATION

#### Rémi et Octave

Octave et Rémi sont amis, ils jouent au basket ensemble 2 fois par semaine et le week-end ils ont des matchs. A la fin du match, Rémi dit : "Je vais prendre ma douche". Octave lui répond : "Moi je préfère me laver chez moi".

- Que se passe-t-il ? Quelle est la situation ?
- Pourquoi Octave ne prend pas sa douche dans le vestiaire ?
- Que pourrait penser ou dire Rémi à Octave ?

#### Rémi et Octave

Rémi et Octave sont amis, ils sont assis côte à côte en classe. Aujourd'hui Octave est malade, il tousse et se mouche beaucoup. Il a accumulé tous ses mouchoirs en papier sur leur table. Rémi lui dit : "Tu fais une collection de mouchoirs ou quoi !?"

- Que ressent Rémi ?
- Y a-t-il un risque ?
- Que pourrait faire Octave ?

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?