

Fiche 8 : Des émotions plein la tête

Matériel

- Annexes
- Ciseaux et colle
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de parler des émotions qu'ils ressentent. Ils pourront mieux comprendre les causes et le rôle des émotions. Ils réfléchiront également à des situations dans lesquelles ils ont déjà ressenti ces émotions.

Objectifs :

- Identifier les émotions
- Comprendre le rôle des émotions

Activité courte

Activité longue



9 ans et plus

Avoir conscience de ses émotions et de son stress

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Jeu de tri
- Travail en groupes

Déroulé de l'animation :

20 min Temps 1 : Echange autour des émotions

Pour démarrer l'activité, l'animateur demande aux participants : qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi servent-elles ? Connaissiez-vous des émotions ? Les affiches des différentes émotions sont disposées au tableau : joie, peur, colère, tristesse... (cf. annexe 8.1).

15 min Temps 2 : A quoi servent les émotions

En groupe, les participants reçoivent 1 affiche (cf. annexe 8.2) et 1 lot d'étiquettes (cf. annexe 8.3). Pour chaque émotion, ils doivent ensuite trier ces étiquettes pour retrouver : leurs rôles (à quoi elles servent ?) ainsi que leurs manifestations (comment les exprime-t-on ?). L'animateur fera une restitution en grand groupe en s'aidant des réponses (cf. annexe 8.4).

15 min Temps 3 : Je me sens ... quand ...

L'animateur demande aux participants de réfléchir individuellement sur des situations dans lesquelles ils ont déjà ressenti ces émotions, à partir de la fiche à compléter (cf. annexe 8.5). L'animateur fera le lien entre les situations évoquées par les participants et la thématique.



Pour aller plus loin :

- Vice Versa
- Feelings. Le jeu des émotions
- Le langage des émotions

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Fiche d'accompagnement : Des émotions plein la tête

Définition d'une émotion

Une émotion est une réaction psychologique et physiologique à une stimulation.

Une émotion dure quelques minutes et se déploie en 3 temps :

- **la charge** : perception du stimulus (visuel, auditif, olfactif...) et interprétation par le cerveau qui déclenchent la charge de l'émotion.

Des hormones sont libérées.

- **la tension** : mobilisation énergétique pour agir ou fuir. L'émotion agit comme un vrai guide pour l'organisme : elle guide vers une réaction appropriée (expansion, rétractation, attirance, rejet...).

- **la décharge** : phase d'expression qui permet au corps de revenir à son équilibre de base

En d'autres termes, il s'agit d'un état interne affectif en lien avec les besoins psychologiques, qui vient en réponse à un événement (interne ou externe) et permet de « mettre en mouvement » l'organisme afin qu'il puisse préserver son équilibre psychologique et sa survie.

Les 6 émotions de base



La joie

C'est un sentiment de plaisir, de bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée, et éprouvé par quelqu'un dont une aspiration, un désir, est satisfait ou en voie de l'être.



La peur

C'est une émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace. Elle est considérée comme l'émotion fondamentale, primitive.



La colère

C'est un état affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales. Elle peut aussi être vue comme une volonté de se défendre.



La tristesse

C'est un état affectif pénible et durable ; envahissement de la conscience par une douleur morale qui empêche de se réjouir du reste. C'est l'état de quelqu'un qui éprouve du chagrin, de la mélancolie.



Le dégoût

C'est un sentiment d'aversion, de répulsion, provoqué par quelqu'un, quelque chose. C'est le fait d'être dégoûté, de ne plus avoir de goût pour quelque chose, d'intérêt, d'attachement ou d'estime pour quelqu'un.



La surprise

C'est un état de quelqu'un qui est frappé par quelque chose d'inattendu. La surprise fait sortir de la routine, elle entraîne un besoin d'adaptation.



La gêne

Quand on aborde le thème des émotions en lien avec la vie affective et sexuelle, il est intéressant de travailler également sur l'émotion de la gêne. Il s'agit d'un malaise moral ou social, impression désagréable, embarras dû à la timidité, la pudeur ou un sentiment tel que la honte, le remords, etc.

Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 8.1 : Affiches - Les émotions



le dégoût



la tristesse

Moi, la Santé sexuelle
et les autres

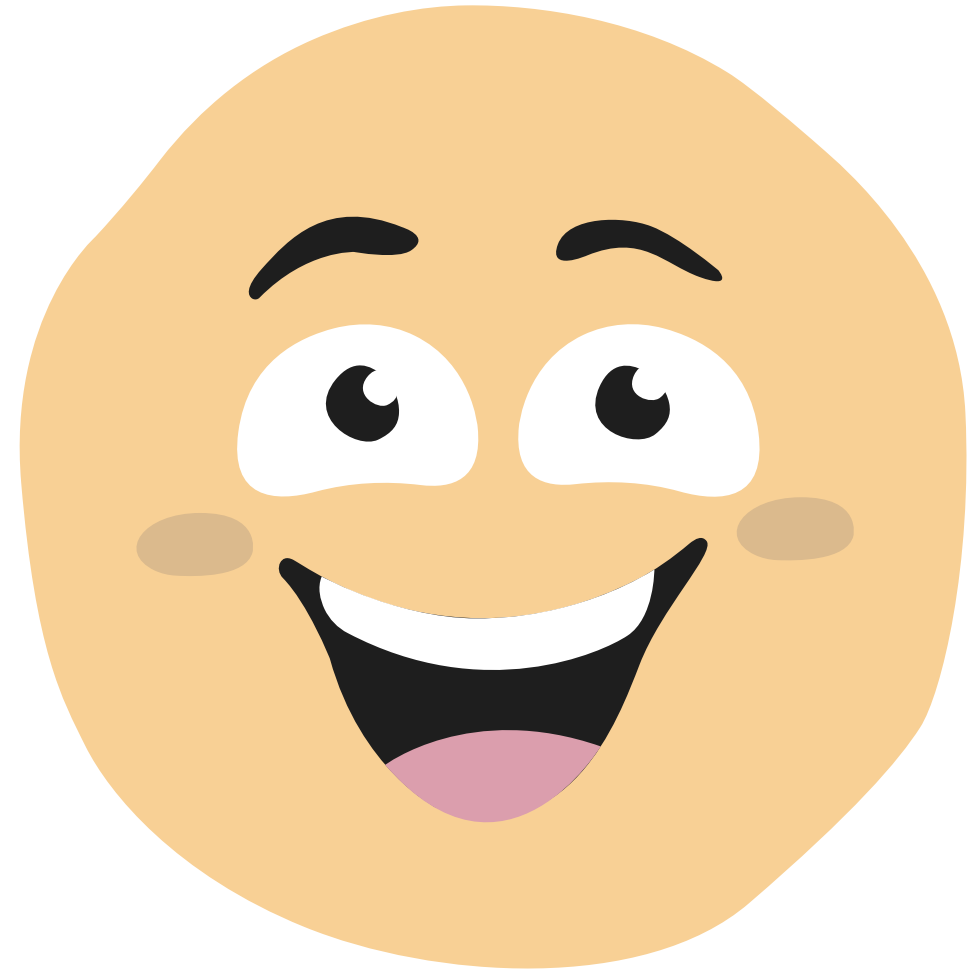
Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 8.1 : Affiches - Les émotions



la colère



joie

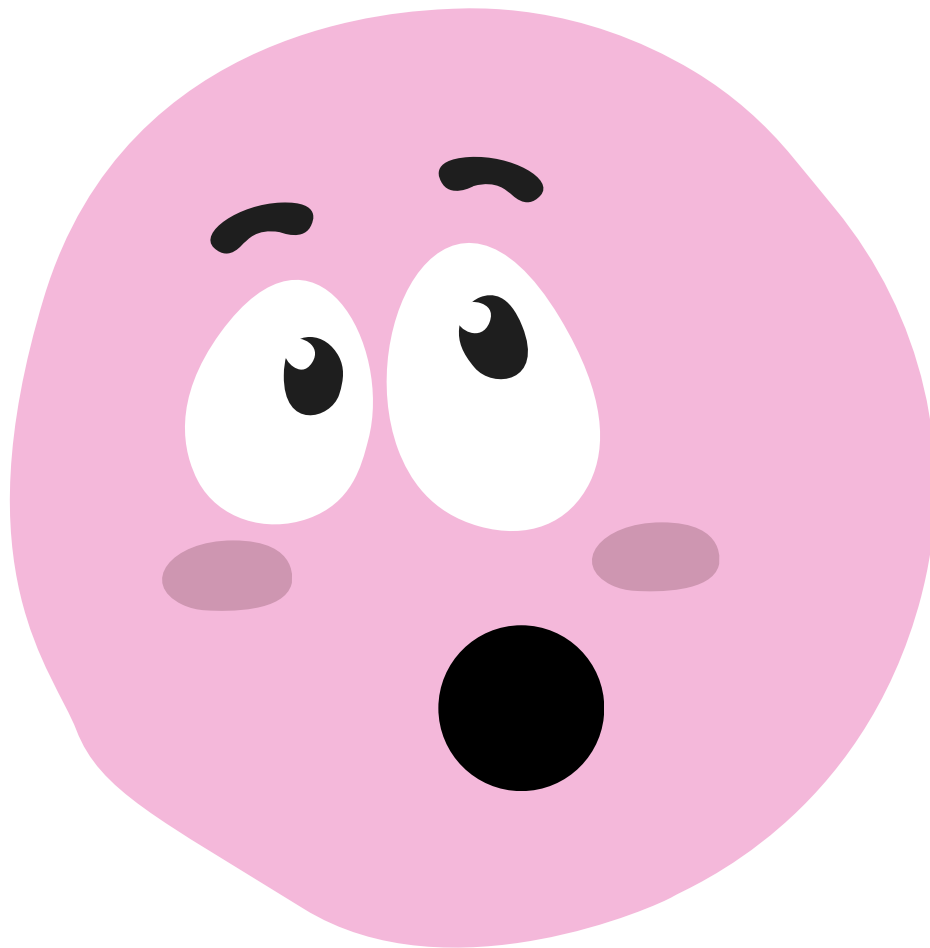
la joie

Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 8.1 : Affiches - Les émotions



la surprise



la peur

joie

Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 8.1 : Affiches - Les émotions



la gêne

Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

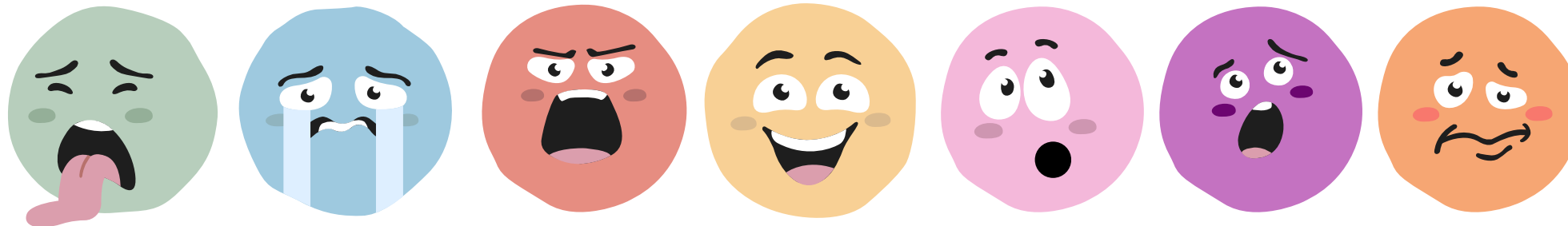
C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 8.2 : Affiche vierge à compléter

À imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de groupes (1 affiche / groupe)

Santé sexuelle

A QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS ?



Moi, la Santé sexuelle
et les autres

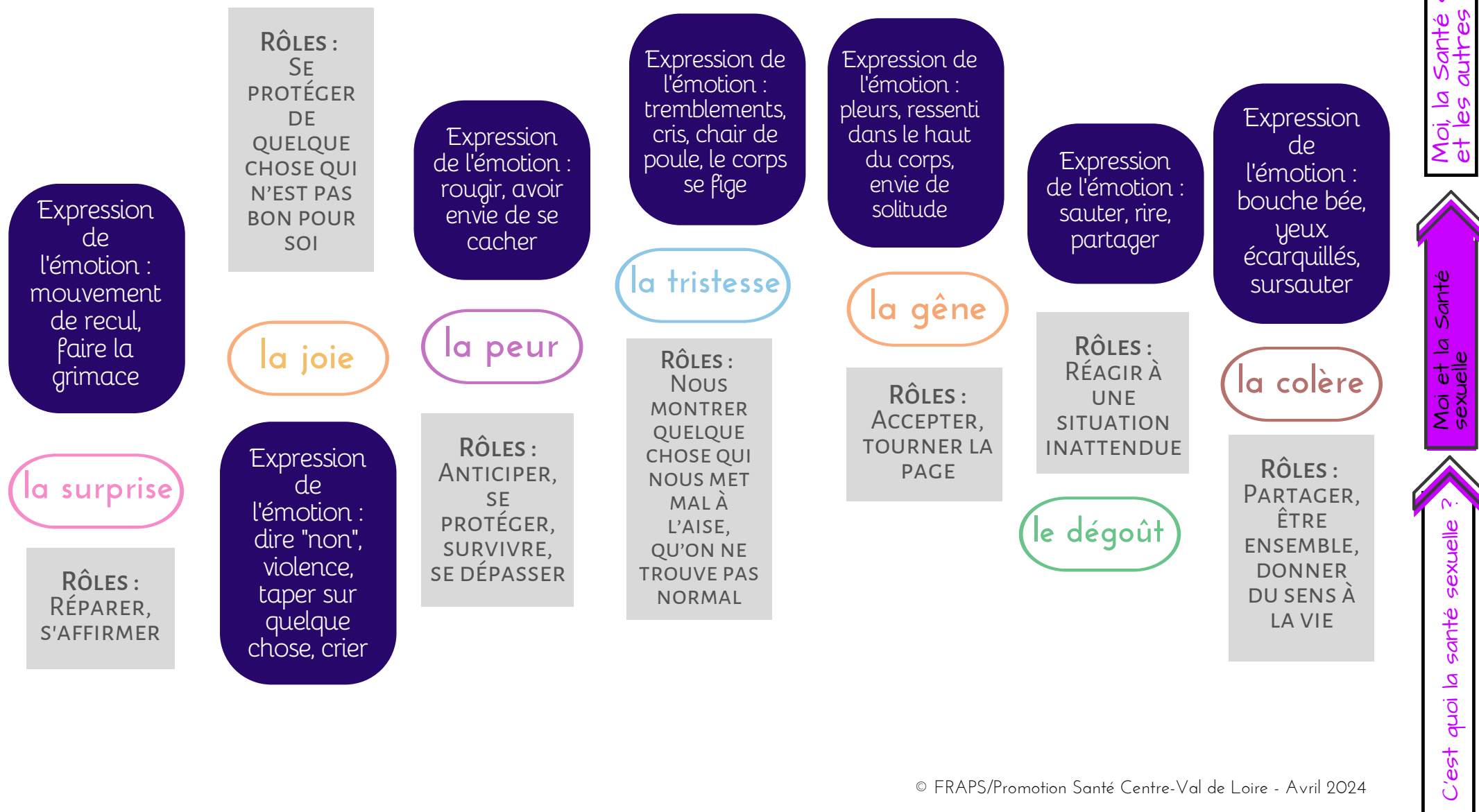
Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 8.3 : Etiquettes à distribuer

A imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de groupes (1 lot d'étiquettes / groupe)

A QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS ?



Annexe 8.4 : Affiche complétée

A QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS ?



le dégoût

RÔLES :
SE
PROTÉGER
DE
QUELQUE
CHOSE QUI
N'EST PAS
BON POUR
SOI

Expression
de
l'émotion :
mouvement
de recul,
faire la
grimace



la tristesse

RÔLES :
ACCEPTER,
TOURNER LA
PAGE

Expression de
l'émotion :
pleurs, ressenti
dans le haut
du corps,
envie de
solitude



la colère

RÔLES :
RÉPARER,
S'AFFIRMER

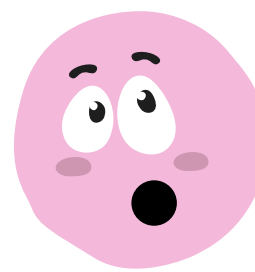
Expression
de
l'émotion :
dire "non",
violence,
taper sur
quelque
chose, crier



la joie

RÔLES :
PARTAGER,
ÊTRE
ENSEMBLE,
DONNER
DU SENS À
LA VIE

Expression
de l'émotion :
sauter, rire,
partager



la surprise

RÔLES :
RÉAGIR À
UNE
SITUATION
INATTENDUE

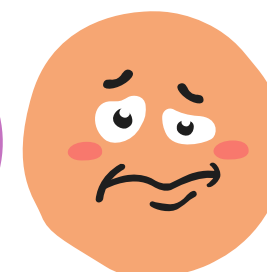
Expression
de
l'émotion :
bouche bée,
yeux
écarquillés,
sursauter



la peur

RÔLES :
ANTICIPER,
SE
PROTÉGER,
SURVIVRE,
SE DÉPASSER

Expression de
l'émotion :
tremblements,
cris, chair de
poule, le corps
se fige



la gêne

RÔLES :
NOUS
MONTRER
QUELQUE
CHOSE QUI
NOUS MET
MAL À
L'AISE,
QU'ON NE
TROUVE PAS
NORMAL

Expression
de l'émotion :
rougir, avoir
envie de se
cacher

Moi, la Santé sexuelle
et les autresMoi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 8.5 : Je me sens ... quand ...

Je suis dégoûté quand :



.....

.....

.....

Je suis triste quand :



.....

.....

.....

Je suis en colère quand :



.....

.....

.....

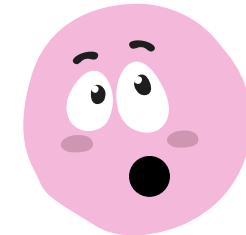


Je suis joyeux quand :

.....

.....

.....

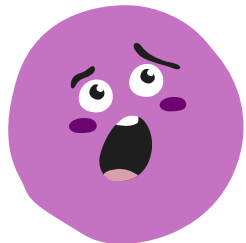


Je suis surpris quand :

.....

.....

.....

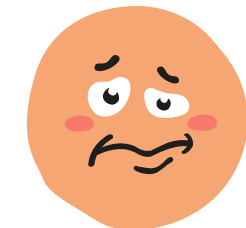


J'ai peur quand :

.....

.....

.....



Je suis gêné quand :

.....

.....

.....

Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?