

# Fiche 8 : Des émotions plein la tête

Activité courte

Activité longue



9 ans et plus

Réguler ses émotions et son stress

## 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

## 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 ? Connaissez-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

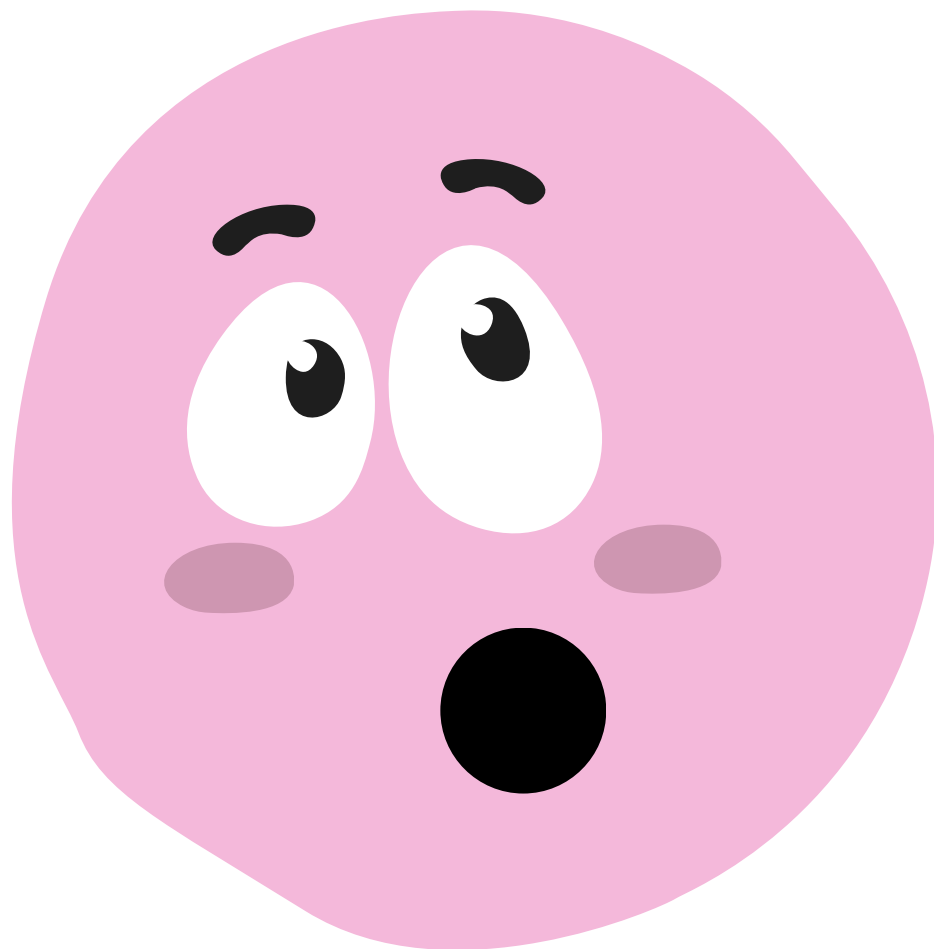
la joie

Moi, la Santé sexuelle  
et les autres

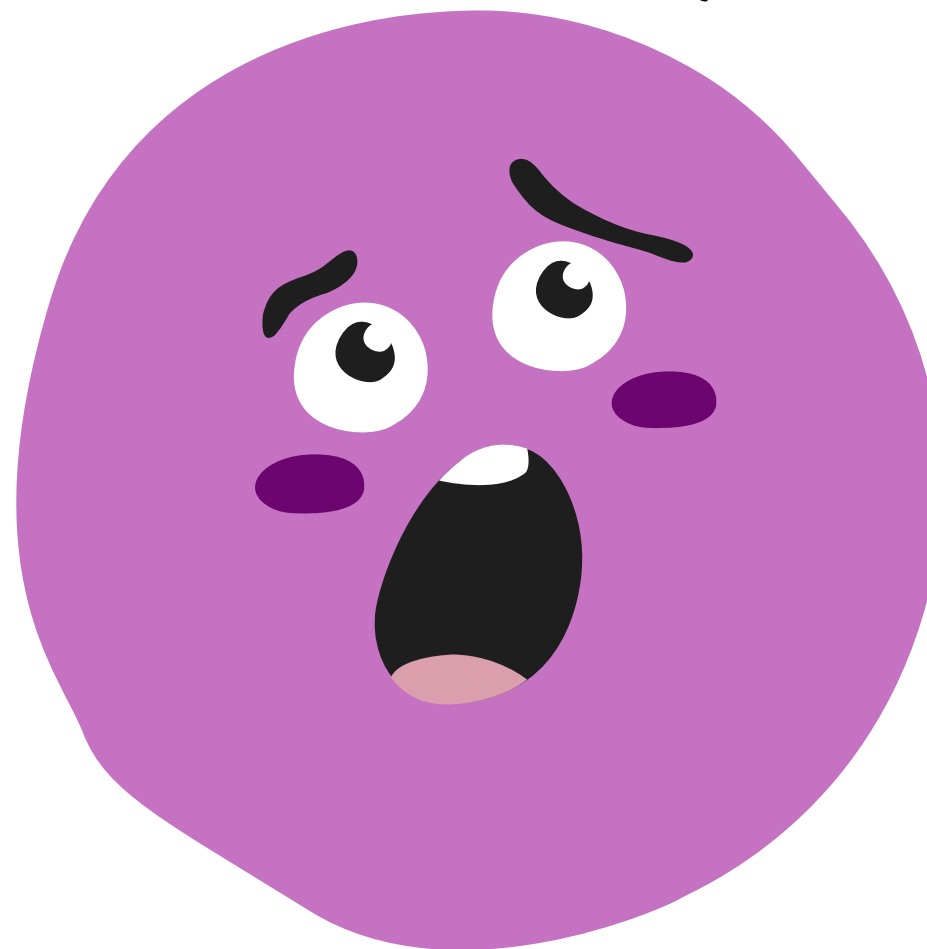
Moi et la Santé  
sexuelle

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

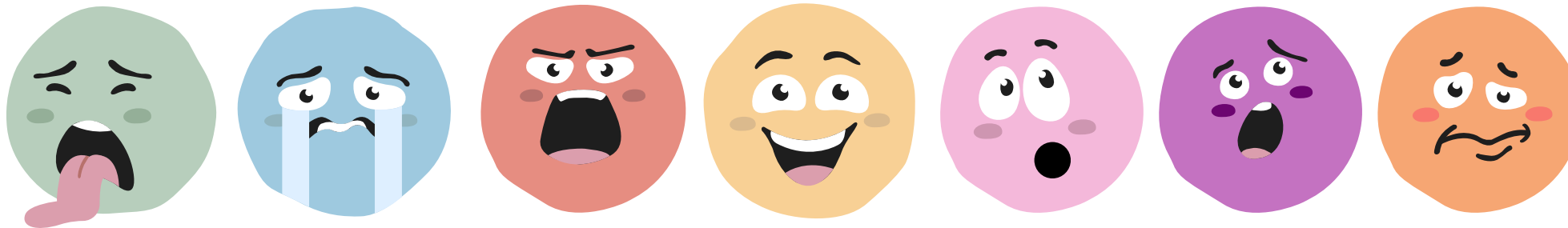
C'est quoi la santé sexuelle ?

## Annexe 8.2 : Affiche vierge à compléter

A 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

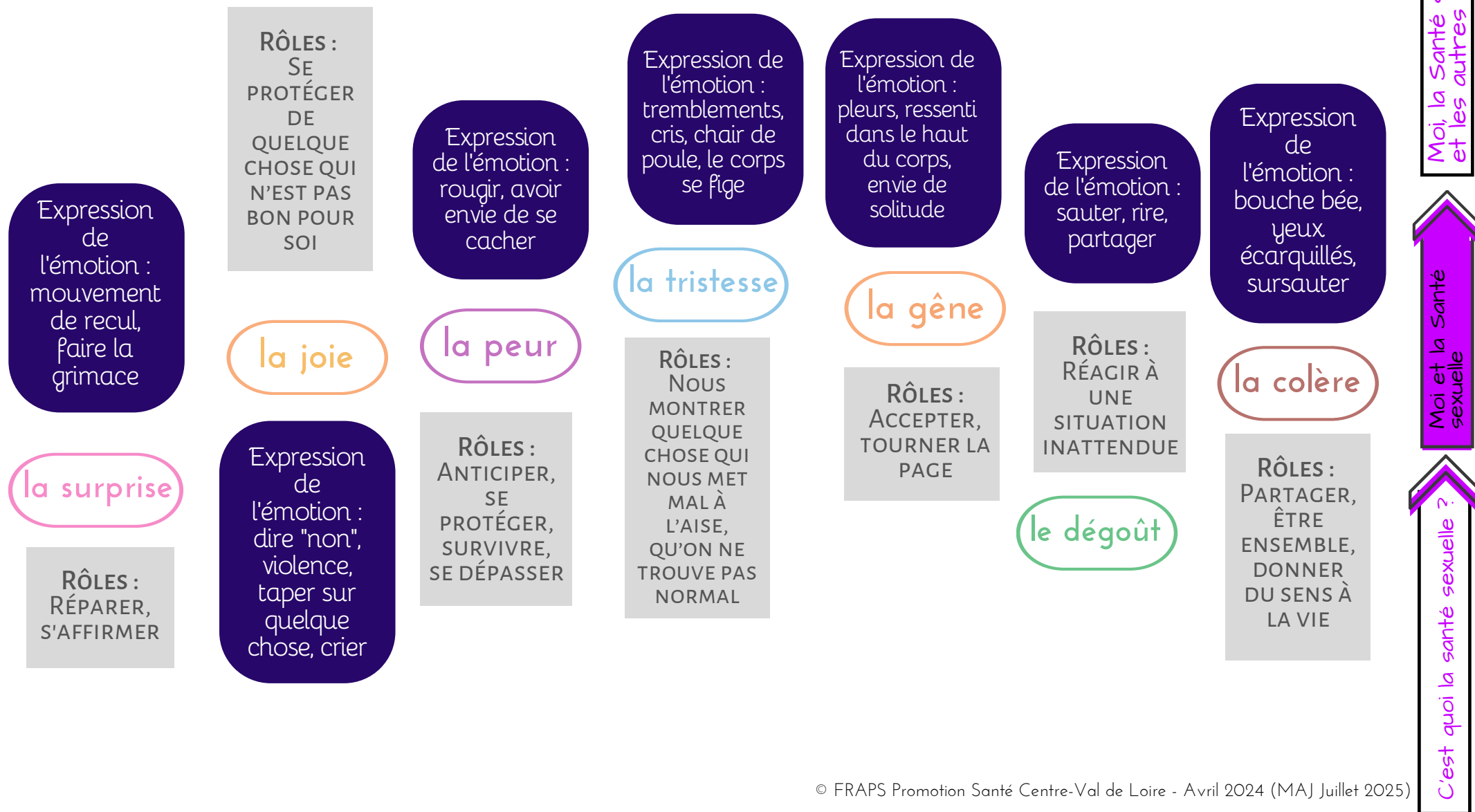
Moi et la Santé  
sexuelle

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

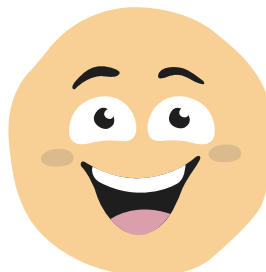
Expression de  
l'émotion :  
pleurs, ressenti  
dans le haut  
du corps,  
envie de  
solitude



la colère

**RÔLES :**  
RÉPARER,  
S'AFFIRMER

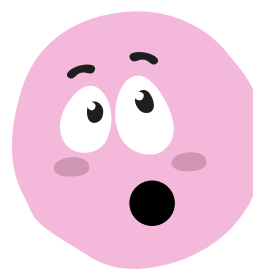
Expression  
de  
l'émotion :  
dire "non",  
violence,  
taper sur  
quelque  
chose, crier



la joie

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

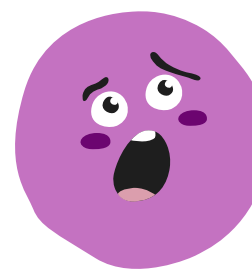
Expression  
de l'émotion :  
sauter, rire,  
partager



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 :



.....

.....

.....

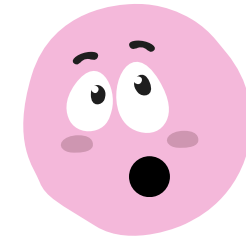


Je suis joyeux quand :

.....

.....

.....

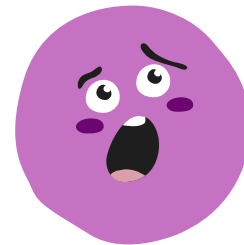


Je suis surpris quand :

.....

.....

.....



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 ?