



Référen'Ciel

#2 Les Emotions

Le bimestriel qui apporte des idées, des astuces
et des réflexions sur des sujets d'animation.

06.64.88.08.70

contact@aec-animation.com

66, rue Abbé de l'Épée, 33000 Bordeaux

www.arcenciel-animationsbafa.com

Tous les deux mois, nous vous proposons une revue sur un sujet en lien avec votre pratique de l'animation. Dans chaque numéro, un article, des ressources théoriques et des ressources pratiques.

Des émotions, nous en avons toutes et tous, mais qu'est-ce que c'est ? Comment ça fonctionne et surtout est-il possible de les apprivoiser ? Voilà le sujet qui nous intéresse aujourd'hui et que nous essaierons de mettre en lien avec nos pratiques d'animateur.rices.

Alors une émotion, comment ça marche ?

Une émotion peut être considérée comme une réaction du corps face à une situation que l'on vit, face à quelque chose qui nous est extérieur. On distingue **5 émotions principales**: la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût. Il en existe d'infinies nuances qui donne toute sa saveur à la vie. Elles sont toutes issues de notre passé d'Homme préhistorique et ont toutes **une importance et une nécessité dans notre «survie»**. La peur sert par exemple à indiquer un danger et nous permet de choisir entre fuir ou attaquer. La colère nous permet de réagir, face à ce qui ne correspond pas à nos valeurs et qui dépasse nos limites.



La joie ou la tristesse nous permettent des interactions sociales, de nous adapter pour être dans un groupe (de chasseurs, cueilleurs à l'époque). Nos émotions expriment donc des besoins (exemples : peur = réconfort, colère = changement, la joie ou la tristesse = appartenance à un groupe...) . Chaque émotion peut exprimer plusieurs besoins. L'important c'est qu'**une émotion est passagère**. L'émotion est constituée de 3 phases, tout d'abord le ressenti physique ensuite la réaction (est ce que je fuis, je séduis, je combats ?) puis la dernière phase : la décharge. C'est souvent cette phase que l'on étouffe par de petites phrases assez banales: « allez arrête de pleurer, c'est pas grave ! », « ça suffit les caprices ! ». Cette décharge sert pourtant à remettre les pendules à l'heure et à laisser passer la tempête, alors que souvent nous mettons le couvercle sur la cocote minute.

Comment se positionner en tant qu'animateur.rice ?

- Observer et écouter attentivement chaque enfant dans l'expression de ses besoins
- Accueillir les émotions des enfants et les aider à les nommer
- Imaginer avec les enfants des manières de vivre leurs émotions en collectivités

Voilà quelques idées pour accompagner les enfants et intégrer leur ressenti dans la vie quotidienne de l'accueil plutôt que de tout mettre sous cloche.

Quelques exemples d'animation :

Nous pouvons poursuivre plusieurs objectifs par nos animations : reconnaître ses émotions, réussir à les exprimer, les accueillir de manière adaptée à une vie de groupe.

- Faire vivre des séances de méditations aux enfants. Celles-ci utilisent souvent la méthode de la visualisation pour permettre aux enfants reconnaître leurs émotions.
- Utiliser le mime et la théâtralisation pour «jouer à avoir des émotions».
- Créer et mettre à disposition du groupe des supports permettant d'identifier les émotions sur des visages ou au travers du langage corporel ex : des tableaux de mots et/ou images de visages, des memories, des tableaux de visages mobiles. Essayer d'être exhaustif afin d'exprimer le plus de ressentis possibles pour les enfants.
- Réaliser un personnage avec des éléments ajoutables (sur le modèle d'un M. Patate). Exemples d'éléments: des éclairs, des tourbillons, des papillons, des confettis... Demander régulièrement aux enfants de venir positionner leurs ressentis corporel sur ce personnage.

Idées d'activités

L'infirmerie à émotions:

L'objectif est de créer un espace où les enfants puissent à la fois identifier et extérioriser leurs émotions.

Vous pouvez utiliser des petites cartes « Quand je me sens 'émotion' je peux ...» et avoir plusieurs propositions d'outils réponses. Quelques exemples d'outils : un hand spinner, une balle relaxante, un casque avec de la musique (ou antibruit), un nounours, des feutres...

L'enfant prend le temps de définir son émotion, lui accorde du temps et est accompagné pour la laisser passer.

Vous pouvez aussi [vous inspirer de cette vidéo](#) et intégrer un personnage à qui les enfants racontent leurs émotions.

Il est intéressant d'avoir un temps d'échange avec les enfants, pour définir ensemble les outils dont ils ont besoin.

La recette du bonheur :

Demander à chaque enfant de trouver un moment qui lui fait particulièrement plaisir, si possible dans le quotidien de la journée .

Demander ensuite à chacun.e de l'écrire sous forme d'une recette, c'est à dire la marche à suivre précise pour un moment de bonheur parfait.

Ingrédients : un bol de chocolat chaud, un miroir

Temps de cuisson : 5 minutes

- Souffler sur mon bol de chocolat au lait
- Attraper le bol a deux mains
- Tout boire très lentement
- Aller devant le miroir pour regarder mes moustaches de chocolat
- Lécher les moustaches

Des livres :

Où se cachent ... les sentiments ?

Les éditions Le Petit Musc propose un livre pour les 4-7 ans permettant d'identifier des émotions, à la manière de «Où est Charlie».



La couleur des émotions

Célèbre album jeunesse d'un monstre dont les émotions sont toutes mélangées. Il a également donné naissance à un jeu de société qui incite les enfants à exprimer leurs émotions au travers d'exemples.

BD: Les émotions enquêtes et modes d'emploi.

3 tomes qui permettent de comprendre nos fonctionnements. Ces bd peuvent être utilisées comme support à des ateliers thématiques avec des enfants et/ou des jeunes.

Sondage prochaine édition :

Avec le « *Référen'Ciel* » nous souhaitons aborder des contenus qui vous intéressent et vous sont utiles. Votez pour la thématique abordée dans le prochain «*Référen'Ciel*» dans 2 mois.

[VOTEZ ICI !](#)

Quelques Ressources qui nous ont permis d'écrire ce bimestriel :

> [Le podcast : Emotion de Louiemedias](#)

Ce podcast traite de toute sorte d'émotions. Il fait intervenir des scientifiques pour comprendre ce qui se produit dans le cerveau et quels sont les mécanismes qui se mettent en place mais aussi, monsieur et madame tout le monde, qui racontent une partie de leur vie, de leur histoire.

> Les vidéos :

[Et tout le monde s'en fout : Les émotions](#)
[Raison Dérison](#)

Ces vidéos, permettent de mettre en avant le fonctionnement dans le corps, d'une émotion.

Ce sont aussi des outils qui peuvent être utilisés pour introduire à un temps d'atelier ou de débat sur les émotions.

Contact :

Vous souhaitez participer à la rédaction des bimestriels, trouvez des contenus, des idées d'animations et de supports pour vous et pour les autres. N'hésitez pas à nous contacter : contact@aec-animation.com // 0664880870