

Fiche 5 : Les balles des émotions

Introduction

Il est important pour chacun de pouvoir exprimer ses émotions et son ressenti. Si ça semble facile pour toi de verbaliser tes émotions, ce n'est pas le cas de tout le monde. L'utilisation de balles représentant des émotions précises permet à chacun d'exprimer ce qu'il ressent sans forcément passer par l'oral.

Cette fiche t'explique comment utiliser les balles des émotions de trois façons différentes.

Objectifs

- Permettre à tes Animés d'exprimer leurs émotions face au groupe, sans jugement
- Permettre à tes Animés de prendre un temps pour eux pour réfléchir à ce qu'ils ressentent

Matériel

Les six balles des émotions (la joie, la colère, la tristesse, la peur, la surprise et l'euphorie)

Astuces

Lors de ces activités, il est important de garder en tête que ce n'est pas un exercice facile. Si un Animé ne souhaite pas s'exprimer, c'est son droit et il doit être respecté.

Nombre de participants

Autant que tu as d'Animés
Réalise ses activités avec l'entière de ton Groupe ou en petits groupes en fonction des besoins de tes Animés.

Durée

10 minutes

La maison des émotions

Demande à tes Animés de se mettre en ligne.

Dispose les six balles des émotions face à eux en les espaçant.

Lorsqu'il est prêt, chaque Animé est invité à se placer derrière la balle qui représente le mieux l'émotion qu'il ressent au moment de l'activité. Permet à chacun de prendre le temps dont il a besoin pour se placer. Si certains sont bloqués, va vers eux et pose-leur des questions afin de les aider à faire leur choix.

Une fois que chaque Animé s'est placé, prends quelques secondes pour que chacun analyse la situation.

Propose un tour de parole pour qu'ils puissent dire ce qui les a fait se positionner derrière cette émotion. Le choix de s'exprimer oralement ou non est laissé à chacun.

Si un Animé souhaite exprimer deux émotions, demande-lui de se placer derrière celle qu'il ressent le plus. Lors du tour de parole, invite-le à parler aussi de sa seconde émotion s'il le souhaite.

Émotions de haut vol

Demande à tes Animés de se mettre en cercle.

Dispose les balles des émotions au centre du cercle.

Chacun à son tour, invite tes Animés à choisir une balle qui correspond à l'émotion dans laquelle il se trouve.

Une fois au centre du cercle, l'Animé doit lancer la balle en l'air. Plus l'émotion qu'il ressent est forte, plus il doit la lancer haut.

Laisse l'opportunité à l'Animé d'expliquer oralement son choix.

Attrape ton émotion

Demande à tes Animés de se mettre en cercle.

Place-toi au milieu du cercle avec une balle représentant une émotion. Annonce à haute voix de quelle émotion il s'agit.

Lance la balle très haut. Tous les Animés qui ressentent l'émotion énoncée tentent d'attraper la balle. Les autres restent dans le cercle.

Recommence avec chaque émotion.

Émotion de circonstance

Cette activité s'avère très utile pour développer l'empathie de tes Animés.

Réalise cette activité en petit groupe.

Pose les balles des émotions au centre du cercle formé par tes Animés. Explique une situation. Invite tes Animés à choisir l'émotion que leur inspire cette situation. Propose-leur ensuite de s'exprimer sur le sujet s'ils le désirent.

Exemples de situation

- Lors d'un jeu, une équipe ne respecte pas les règles. Elle gagne le jeu.
- Lors d'une activité, un gros orage éclate. Le jeu à l'extérieur est annulé.
- Aujourd'hui, c'est réunion cuisine.
- Un Animé râle à chaque activité que les Animateurs proposent.
- Un bon repas au camp.
- Un Animé reçoit des commentaires et des moqueries sur son physique.
- Un nouvel Animé en situation de handicap fait son entrée dans le Groupe.

Toutes les situations sont susceptibles de se prêter à l'exercice, adapte-les aux besoins et à l'âge de ton Groupe.