

# Avant propos

1

Vous trouverez dans ce dossier différents outils ou techniques qui pourront vous être utiles dans le cadre de la réalisation d'ateliers ou séances sur le thème des émotions.

Elles vous seront expliquées de façon plus précises et utilisées dans le cadre des interventions qui seront mis en place au sein de votre établissement.

Différents outils et approches sont possibles pour apprivoiser ses propre émotions ainsi que pour comprendre et gérer celles des autres. La liste est non exhaustive et pourra être complétée en fonction de vos attentes.

Ces activités peuvent être mises en place en école maternelle, primaire et au collège. Mais aussi dans les maisons de retraite ou d'autres établissements.

# JEUX

2

- ◆ Mimer l'émotion tirée au sort et la faire deviner
- ◆ Inciter l'autre à exprimer une émotion (en lui racontant une histoire ou en lui posant des questions...)
- ◆ Raconter une histoire et faire deviner l'émotion
- ◆ Parcours émotions : à créer avec équipe enseignante/encadrante (parcours incluant des déplacements dans l'espace et des découvertes d'objets, matières, sensations)

# JEUX (suite)

3

- ◆ Memory des émotions : Chaque élève dessine une ou plusieurs émotions. Le jeu peut ensuite être scanné puis imprimé pour chacun des élèves.
- ◆ Les paniers à émotions. Les enfants y trouvent des objets de différentes couleurs. Pour remplir les caisses à émotions positives ou négatives. Ils doivent dirent une phrase positive s'y rattachant ou une phrase négative, selon qu'ils l'attribuent à un côté ou un autre.

# FABRIQUER

4

- ◆ Des marionnettes à gaine ou gant
- ◆ Des marionnettes à tige
- ◆ Des marionnettes ombre chinoises
- ◆ Des masques décorés
- ◆ Des costumes
- ◆ Des décors pour une pièce de théâtre ou de marionnettes
- ◆ Des cartes ou un livre illustré
- ◆ Une bande dessinée (support story board)

# SPECTACLE

5

- ◆ Créer une histoire et l'interpréter sous forme d'une pièce avec des marionnettes ou sous forme de pièce de théâtre
- ◆ Rejouer le spectacle original et fabriquer des décors et des marionnettes (Papier/Tissus/Carton...)
- ◆ Jouer une histoire inventée
  - ◆ en donnant une émotion caractéristique à chaque personnage
  - ◆ en faisant passer les personnages par chacune des émotions
  - ◆ en créant des lieux caractéristiques pour chacune des émotions

# DEBATS

6

- ◆ Face à une émotion
  - ✓ Comment la reconnaître ?
  - ✓ Les caractéristiques : Visuelles, Esthétiques, Posturales...
  - ✓ Quand arrive t-elle ?
  - ✓ Quelle solution ?
- ◆ Tableau positif négatif des émotions
- ◆ Lister les expressions avec un nom de couleur qui existent sur les émotions et sentiments qui en découlent

# GERER SEUL

7

- ◆ Une poupée fleur (sans visage) ou Coussin visage neutre - pour lui confier ses émotions en secret
- ◆ Dessiner (tableau) / Des crayons avec des couleurs différentes par émotion
- ◆ Rituel : Respiration, Visualisation, Concentration
- ◆ Exercices de relaxation physique & Yoga
- ◆ Exercices de relaxation psychique & médiation

# SEANCE DIRIGEE

8

- ◆ Yoga-théâtre pour apprivoiser les émotions
- ◆ Expression corporelle/Danse avec les émotions
- ◆ Chorégraphie
- ◆ Mise en scène d'une pièce
- ◆ Jeux théâtral des petits comédiens
- ◆ Jeux théâtral des marionnettes
- ◆ Expression orale: jeux & exercices de diction, sons, souffle
- ◆ Chant : Duo, trio, groupes



# Quelques conseils

9

Bien souvent, il est demandé aux enfants et aux adultes des analyses... alors que notre corps n'est pas programmé pour cela. Les émotions sont comme des petits outils de défense corporelle et de communication. Elles apparaissent rapidement. Au même titre que les reflexes musculaires, par exemple. Elles sont là pour le bien-être de l'individu. Dans un premier temps, il ne faut pas chercher à les analyser ou à les intellectualiser, mais plutôt à les vivre pour mieux se connaître. C'est ensuite que l'on peut les comprendre et les accepter.

Se connaître d'abord, permet ensuite de comprendre l'autre.

Dans mon approche je considère que face à une émotion, il faut :

- Apprendre à s'en protéger ou à l'accepter, selon sa personnalité et selon la situation.
- L'analyser et la décrypter.
- Lui donner une réponse adaptée selon la situation, le cadre et les individus.
- La mémoriser positivement pour l'exploiter au mieux à la prochaine rencontre.

.... à très bientôt, pour partager de belles émotions !