

Compétances de Vie pour les Jeunes - Ma fiche émotionnelle



But du jeu : Compléter individuellement la fiche et la partager avec son groupe.

Objectifs éducatifs:

- Réfléchir aux émotions que l'on ressent lorsque l'on se trouve face à certaines situations.
- Découvrir les manières de gérer une émotion donnée.

Structure : Travail individuel puis des petits groupes de discussion.

Durée : 30 à 45 minutes

Matériel nécessaire : Chaque Scout a besoin d'une fiche et d'un stylo.

Méthode :

- Interrogez d'abord les Scouts au sujet de ce qu'ils ressentent généralement face à des situations données. Accordez-leur suffisamment de temps pour partager leurs sentiments.
- Notez que les personnes sont sensibles et que parmi les émotions humaines complexes il existe **QUATRE (4) ÉMOTIONS HUMAINES DE BASE**, une émotion positive et trois négatives :

le bonheur (+), la tristesse (-), la colère (-) et la crainte (-).

D'autres émotions telles que la fureur, la hargne, l'amour, la solitude etc... proviennent de ces quatre émotions de base.

- Distribuez ensuite les fiches de travail et laissez aux Scouts le temps nécessaire pour les remplir.
- Une fois complétées, demandez aux Scouts de revenir à nouveau dans leur groupe respectif pour partager leur réflexion.
- Les Scouts doivent discuter à partir des questions suivantes et récapituler leurs réponses.
 1. Dans quelles situations, ou quand, les jeunes se sentent-ils les plus heureux ? les plus tristes ? les plus exaspérés ? les plus terrorisés ?
 2. Que faisons-nous habituellement lorsque nous sommes heureux ? tristes ? exaspérés ? terrorisés ?
 3. Comment gérons-nous ces émotions de base ?
 4. Quel intérêt avons-nous à contrôler ces émotions ? Pourquoi n'est-ce pas bon de ne pas être en mesure de les maîtriser ?
- Les groupes sont invités à présenter un sketch (maximum 5 minutes) qui dépeint au mieux leurs réponses.

Evaluation :

- Que pouvez-vous dire de cette activité ?
- Qu'avez-vous pensé du fait de parler de vos sentiments et des manières de les contrôler ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour des jeunes comme vous de pouvoir contrôler leurs émotions ?

Ma fiche émotionnelle
Je m'appelle :
Je suis le plus heureux lorsque...
Je suis le plus malheureux lorsque...
Je déteste quand...
Ma plus grande peur est...
Lorsque je suis heureux, je...
Lorsque je suis malheureux, je...
Lorsque je suis en colère, je...
Lorsque j'ai peur, je...
Parfois je ressens...
Et quand je ressens... je veux...