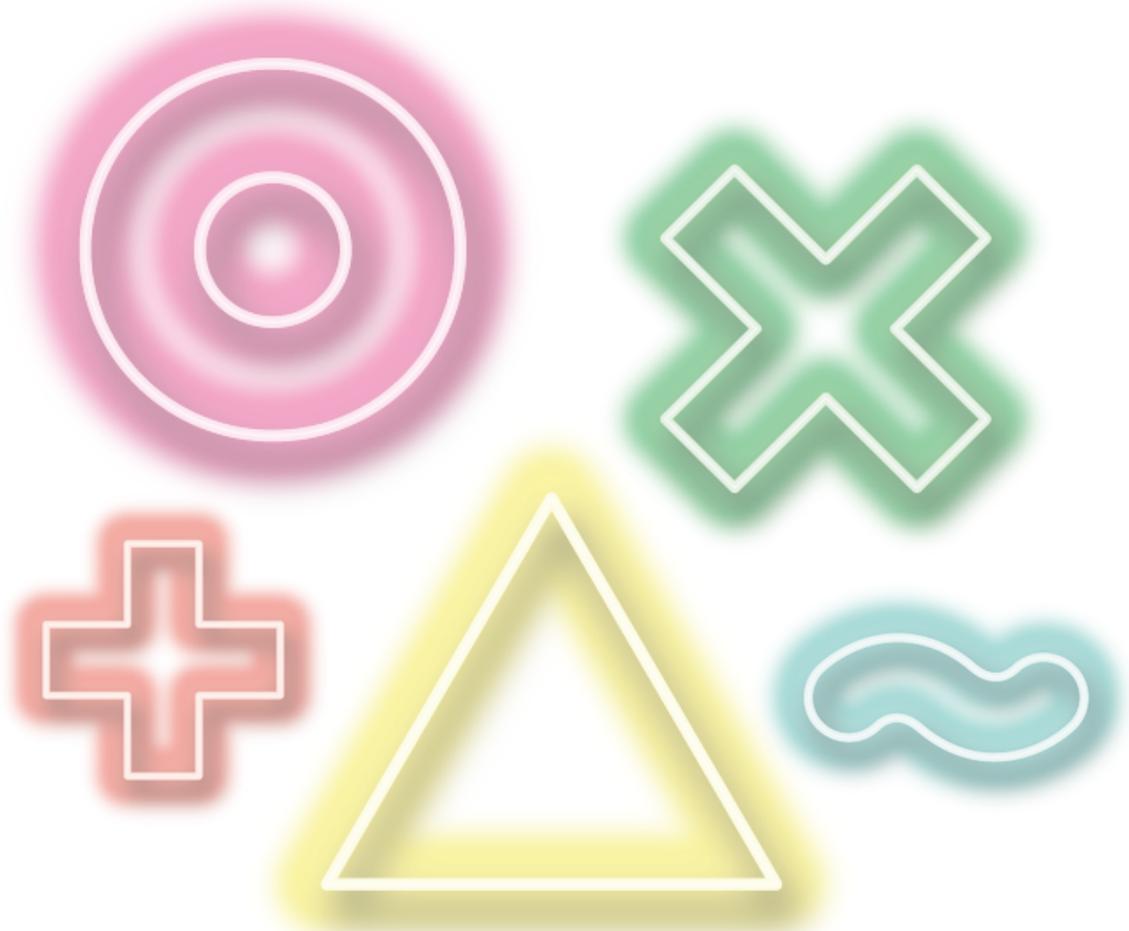


ATELIER

QUELLE ÉMOTION?

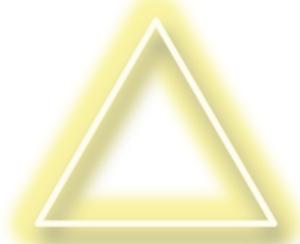
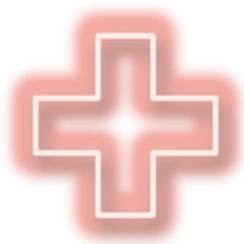
Apprendre à identifier ses émotions et développer l'empathie.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

YWCA
QUÉBEC



L'Atelier

Temps : 60 minutes

Matériel : Image de météo imprimée (voir annexe), vidéoprojecteur ou ordinateur, petit papier découpé en carré blanc, un tableau.

Préparation : Préparer 4 papiers avec les 4 émotions principales (colère, peur, tristesse, joie) écrites dessus.

Lire le guide de [l'animateur](#).

Prendre conscience de notre [cadre de pratique](#).

Lire les recommandations 4, 5 et 6 de notre [document de recommandation](#).

Nombre d'animateur.trice : 2 personnes, dont une est une intervenante, psychologue, psychoéducatrice ou tout autre profession connexe.

Objectifs : Offrir des outils aux jeunes pour qu'ils puissent mieux reconnaître et identifier leurs émotions et celles des autres. Ceci permet de développer la base de l'empathie, une qualité essentielle aux relations bienveillantes.

Consigne animateur.trice

Consigne participant.e.s



Déroulement

Introduction, 5 minutes :

- Débuter l'atelier en vous présentant et en nommant votre météo intérieure.
- Avoir imprimé les images de météo à annexe 1.
- Présentez-les aux jeunes et leur demander d'identifier la météo qui représente comment iels se sentent. Ça peut être aussi une autre météo.
- Parler aux jeunes de l'importance de prendre un moment à chaque jour pour identifier les émotions présentes. Cela permet de mieux s'exprimer et de reconnaître si les jeunes ont besoin d'être plus seul ou en groupe.
- Posez les questions de l'encadré suivant aux jeunes pour les guider.

- Comment vous sentez-vous aujourd'hui? Prenez 1 min pour identifier la ou les météos qui vous représentent le mieux aujourd'hui.
- Trouvez-vous cela difficile comme exercice?
- Prenez-vous le temps à chaque jour d'observer comment vous vous sentez?
- Est-ce que l'émotion que vous ressentez aujourd'hui est différente de celle proposée ? Quelle serait votre météo intérieure?
- Ressentez-vous plus d'une émotion?



Activité no.1, Identification des 4 émotions de base - 15 minutes

- Diffusez la vidéo suivante : [https://www.youtube.com/watch?v= DakEvdZWLk](https://www.youtube.com/watch?v=DakEvdZWLk) , Les émotions, Tout le monde s'en fout.
- Les discussions et les interventions doivent être volontaires, mais les animateurs peuvent accompagner les jeunes plus timides pour les mettre à l'aise. (ex : poser des questions, parler d'eux-mêmes, etc.)
- Dans l'encadré suivant, on vous propose des pistes de réflexion pour alimenter la discussion sur chaque émotion.

Discussion sur la colère :

- Comment ressentez-vous la colère? Comment le corps réagit lorsque vous êtes en colère? (ex : la mâchoire se serre, les battements de coeur qui accélère, etc.)
- Est-ce que quelqu'un dans le groupe veut mimer la colère?
- Lorsque vous êtes en colère, qu'est-ce qui n'est pas respecté? Pensez à vos valeurs, à ce qui est important pour vous.
- Qui souhaite partager des valeurs importantes pour elleux. (ex : la famille, l'amitié, le respect, etc.)
- Est-ce que quand quelqu'un brise vos valeurs cela provoque de la colère? Pouvez-vous le nommer quand cela se produit?

Discussion sur la tristesse :

- Comment ressentez-vous la tristesse? Comment cela se manifeste dans votre corps? (ex : repliement sur soi, les épaules courbées, la tête basse, etc.)
- Est-ce que ça vous arrive que votre tristesse et votre colère se mélangent? Avez-vous des exemples? Qu'est-ce que vous faites dans ces cas-là?
- Lors d'une séparation ou d'un rejet, comment vous passez à autre chose?
- Pouvez-vous identifier le deuil, la perte associée à votre peine?

Discussion sur la peur :

- Écrivez ou dessinez une de vos peurs sur un papier.
- Qui souhaite partager sa peur? (Les animateur.trices peuvent débiter l'exercice) Tout le monde écoute dans le respect.
- Pensez-vous que cette peur est concrète ou une projection dans le futur?
- Comment surmontez-vous vos peurs?



Discussion sur la joie :

- Qu'est-ce qui vous rend heureux, joyeux? Souriez-vous souvent?
- Comment faites-vous pour rendre vos amis joyeux quand ils sont tristes?
- Choisissez-vous d'être joyeux, de sourire?

Discussion sur les émotions :

- Quelles émotions ressentez-vous le plus souvent?
- Pensez-vous que le contrôle de vos émotions est possible?
- Piste de réponse : Oui. Une émotion ne dure que quelques secondes. Le sentiment qui perdure, c'est le temps qu'on y accorde. Le temps qu'on y accorde peut être très long, si on n'accepte pas de lâcher prise, si on n'accepte pas ou n'identifie pas ce que l'émotion veut nous dire.

Activité no.2 - Théâtre - 15 minutes

- Formez 4 équipes.
- Faire piger chaque équipe l'une des 4 émotions (tristesse, joie, colère, peur).
- Les jeunes doivent créer un mini sketch qui représente l'émotion qu'ils ont pigé.
- Passer dans les groupes pour aider les jeunes au besoin.

- Avec votre équipe, discutez de ce qui se passe dans votre tête et votre corps lorsque vous ressentez l'émotion pigée.
- Qu'est-ce qui permet d'identifier l'émotion? Comment agissez-vous lorsque vous ressentez cette émotion?
- Réfléchissez à ce qui vous aide pour lâcher prise sur l'émotion. Quels sont vos trucs et vos outils pour vous permettre d'aller mieux.
- Après avoir répondu à ces questions en équipe, imaginez un petit sketch de 2 minutes qui représente l'émotion dans une mise en situation que vous choisirez. Le sketch doit présenter l'émotion et les solutions.



Activité no.2 - Retour - 15 minutes

- Revenir en grand groupe.
- Demander à chaque équipe de présenter leur mini sketch.
- Après chaque sketch, ouvrir une petite discussion sur l'émotion présentée. Voir l'encadré suivant.

- Quelle est l'émotion présentée?
- Avez-vous d'autres solutions à proposer pour contrôler son émotion? (Plusieurs solutions sont possibles)

Conclusion - 10 minutes

- Faire reconnaître aux jeunes qu'il est important de savoir identifier ses émotions pour mieux comprendre ce qu'ils vivent.
- Conclure l'atelier avec une discussion sur l'empathie. Lire une ou plusieurs mise en situation de l'annexe 2. Demander aux jeunes comment ils croient que la personne qui vit cette situation peut se sentir.
- Leur mentionner qu'il est important pour développer des relations harmonieuses, de considérer comment les autres peuvent se sentir. Prendre un moment d'arrêt pour réfléchir est toujours bénéfique.



Révision des acquis

Nous vous invitons à prendre un bref moment avec les jeunes pour prendre conscience des acquis.

Je comprends mieux maintenant les différentes émotions que je peux ressentir.

Je suis en accord.

Je suis en désaccord.

Je ne sais pas

Prendre le temps de réfléchir aux sentiments que peut ressentir une autre personne, aide à développer des relations harmonieuses.

Je suis en accord.

Je suis en désaccord.

Je ne sais pas

Je reconnais que je peux contrôler le débordement de mes émotions, tout en exprimant ce que je vis.

Je suis en accord.

Je suis en désaccord.

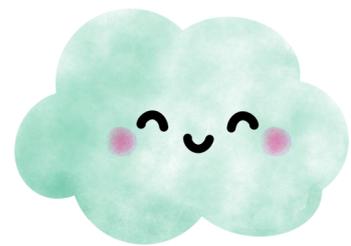
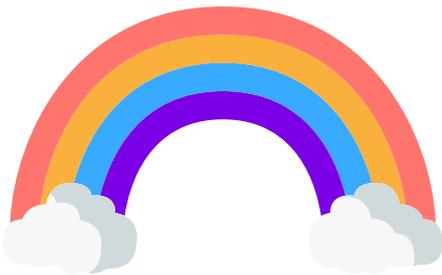
Je ne sais pas

Commentaires :



Annexe 1

Ma météo intérieure





Annexe 2

Mise en situation pour discuter de l'empathie

Marie et Max sont en couple depuis quelques mois. Aujourd'hui, Max est marabout. Marie lui demande ce qu'il ne va pas. Elle insiste un peu pour savoir, car Max dit que tout va bien. Puis, Max se fâche. Il crie à Marie qu'elle ne fait même pas attention à lui et qu'elle est fatigante avec ses questions. Il ne veut plus passer la journée avec elle.

- Comment Marie a pu se sentir dans cette situation?
- Quel aurait pu être une autre réaction de Max?

Fred a un nouveau chandail qu'elle adore. Elle est vraiment contente de le porter. Quand elle arrive à l'école, ses ami.e.s font un commentaire sur son chandail et tout le monde rigole un peu. Fred ne dit rien et se rend à son cours. Elle se dit qu'elle ne mettra plus ce chandail.

- Comment Fred s'est-elle sentie?
- Qu'est-ce qui aurait pu être différent dans la situation?
- Est-ce que l'on a besoin de passer toujours des commentaires? Même si l'on veut simplement rigoler entre ami.e.s, est-ce que certains commentaires à la blague peuvent blesser?

Claudie, une jolie fille de l'école, passe dans le couloir devant la gang de gars de basket. Lorsqu'elle passe devant eux, plusieurs la sifflent et lui font des commentaires sur son apparence. Claudie ne dit rien et continue de marcher.

- Comment Claudie a-t-elle pu se sentir?
- Est-ce nécessaire d'avoir ce type de comportement?
- Est-ce que ce type de comportement favorise une relation harmonieuse, bienveillante et respectueuse?