

# Dans ma tête, mes émotions

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



 <b>PUBLIC</b>	 <b>PARTICIPANTS</b>	 <b>ANIMATEURS</b>	 <b>NIVEAU</b>	 <b>PRÉPARATION</b>	 <b>ACTIVITÉ</b>
--	--	--	--	---	--

## Description

---

Puberté, sexualité, genre

Âge : 11-13 ans

## Objectifs

---

Identifier les principales émotions  
Pouvoir les nommer et les reconnaître  
Être en mesure de savoir réagir face à ses émotions

## Compétences travaillées

---

Identifier les émotions  
Avoir un esprit critique  
Être en mesure d'accueillir ses émotions

## Matériel

---

Jeux

## Contenus utilisés

---

Jeu Estimo  
Jeu Emoticartes

## WORKFLOW

### 1 Préparation - 10 minutes

Installez les tabourets.

Préparez les jeux Estimo et Emoticartes.

### 2 Déroulement - 1 heure 10 minutes

#### Activité 1 – brainstorming (10 minutes)

Posez la question « C'est quoi pour vous une qualité ? » Une qualité est une manière d'être d'une personne.

Posez la question « Quelles sont les qualités que vous connaissez ? »

#### Activité 2 – jeu des silhouettes (30 minutes)

Distribuez des Post-it et un stylo à chaque participant.e.

Prévoyez un espace où coller les Post-it.

Demandez aux participant.e.s de noter sur un Post-it les qualités d'une personne. Une qualité par Post-it.

Proposez aux participant.e.s d'aller coller leur Post-it au mur.

Invitez les participant.e.s à s'asseoir en demi-cercle.

Énumérez les qualités fichées et faites-les expliciter si besoin.

Tour à tour, un.e participant.e choisit une qualité et décide de l'attribuer à l'une ou l'autre des silhouettes. S'il.elle ne souhaite pas choisir, l'inviter à dupliquer la qualité sur un nouveau Post-it pour pouvoir l'attribuer aux deux silhouettes.

#### Activité 3 – échange (30 minutes)

Demandez « Est-ce que vous pensez avoir les qualités que vous avez attribuées à l'autre sexe ? »

Relancez sur les propositions des participant.e.s. Pourquoi telle ou telle qualité est associée plus facilement soit à un homme, soit à une femme ?



## **Clôture - 10 minutes**

Terminez la séance par un tour de table sur les ressentis des jeunes, ce qu'ils ont appris de l'activité. Une qualité n'est ni exclusivement féminine ou masculine. Hommes et femmes peuvent avoir les mêmes qualités et le genre n'entre pas en ligne de compte.