

Des émotions à la carte

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



Description

Émotions

Âge : à partir de 6 ans

Objectifs

Apprendre à reconnaître ses émotions et à les nommer

Arriver à gérer ses émotions

Savoir accueillir des émotions différentes

Compétences travaillées

Expression orale

Écoute

Reconnaissance et gestion des émotions

Créativité

Pré-requis

Savoir lire

Savoir manipuler une tablette (facultatif)

Matériel

Tablettes (facultatif) avec application permettant de

lire les QR Codes

Matériel créatif (feuilles, feutres, ciseaux)

Contenus utilisés

Jeu de cartes Emoticartes

WORKFLOW

1 Préparation - 30 minutes

Préparez des scénarii/mises en situation.

Découpez des feuilles en format « grandes cartes à jouer » (20 x le nombre de participant.e.s).

Installez la table autour de laquelle les participant.e.s s'installeront. Si vous utilisez les tablettes, assurez-vous qu'elles sont chargées et que l'application permettant de lire les QR Codes est bien installée sur chacune.

2 Lancement - 10 minutes

Accueillez et installez les participant.e.s. Expliquez-leur les règles du jeu Emoticartes.

3 Déroulement - 1 heure 15 minutes

Emoticartes

Distribuez quelques cartes de couleur rouge à chacun.e des participant.e.s. Chaque enfant choisit une carte rouge, qui représente une émotion ou sensation désagréable, et réfléchit aux questions posées au verso. Il est très important de circuler et de discuter avec chacun.e.

Disposez au milieu de la table les cartes jaunes, qui représentent des émotions ou sensations « positives » : chaque participant.e choisit une carte représentant ce qu'il.elle aimerait ressentir plutôt que l'émotion exprimée sur sa carte rouge, puis réfléchit aux questions posées au verso. De nouveau, circulez afin de pouvoir discuter avec chaque participant.e.

Enfin, disposez les cartes bleues au milieu de la table : il s'agit de cartes ressources, qui proposent des petits exercices pour mieux gérer ses émotions. Chaque participant.e pioche trois cartes et découvre ce qui est proposé. Si vous avez des tablettes, ils.elles peuvent flasher les QR Codes au dos de chaque carte, afin d'accéder à des vidéos de démonstration.

Construire un jeu de cartes

Avec tout le groupe, listez des émotions ou sensations positives et négatives. Vous pouvez repartir des cartes du jeu Emoticartes, ou en trouver d'autres. Limitez à vingt émotions.

Chaque enfant dessine son jeu de vingt cartes : sur chacune, il.elle écrit le nom d'une émotion et peut faire un dessin.

« **Quand...** »

Le jeu se déroule de la manière suivante : vous énoncez une situation (par exemple, « Quand j'arrive en retard à l'école... ») et les enfants doivent choisir une carte du jeu qu'ils.elles déposent en même temps sur la table. Discutez ensuite avec le groupe, en particulier quand il y a des réponses différentes qui montrent qu'il est possible de réagir de façon différente à une même situation.

4

Clôture - 5 minutes

Rangez le matériel avec les participant.e.s.

Remerciez-les de leur participation. Demandez-leur ce qu'ils.elles ont pensé de l'activité, s'ils.elles aimeraient la refaire ou s'ils.elles voient des choses à améliorer.

5

Variante

Pour une activité rapide (15 minutes), il est évidemment possible de faire seulement la première partie, en utilisant le jeu de cartes Emoticartes.