

Séquence 1 : Les émotions et les besoins : quelle relation ?

OBJECTIFS DE LA SEQUENCE :

Questionner le lien entre besoin et émotion et travailler la relation cause/conséquence.

Cette séquence poursuit la séquence 1 et requiert donc qu'elle ait été réalisée avec le groupe au préalable.

En reprenant la roue des émotions (en annexe), demander aux enfants ce qu'ils comprennent du lien entre émotions et besoins. Les questions suivantes pourront aider la discussion :

- Que signifie la partie « besoins » de la roue ?
- Lorsque je vis une émotion, ai-je des besoins particuliers ? Par exemple, quand je suis en colère ? Lorsque je suis triste ? Lorsque j'ai honte ?
- Parmi les besoins dans le tableau, y en-t-il qui me procurent des émotions ? Par exemple, lorsque je partage quelque chose, lorsqu'on me fait un câlin ou lorsque je suis écouté(e) ?

Séquence 2 : Comment réagir aux émotions ?

OBJECTIFS DE LA SEQUENCE :

Identifier les différentes réactions face aux émotions, réfléchir à différentes manières de réguler les émotions

Former des petits groupes de 5 élèves et faites-les travailler pendant 10 minutes sur la question suivante : Lorsque vous ressentez des émotions intensément, que faites-vous pour les exprimer ? Pour les réguler ?

Dans chaque groupe, une personne est désignée pour prendre des notes de la discussion et une autre pour rapporter la discussion aux autres élèves par la suite. Ce qui n'empêche pas que ces deux élèves participent aux échanges.

Une fois les dix minutes passées, chaque groupe résume les émotions identifiées et les techniques discutées dans le groupe.

Noter au tableau les émotions et les techniques proposées. Inviter l'ensemble de la classe à réfléchir aux catégories sous lesquelles les différentes pratiques pourraient être classées (selon les conséquences positives/négatives pour soi/pour les autres ; selon l'efficacité, etc.). Chaque élève est libre de donner son point de vue, d'exprimer son accord ou son désaccord. Cet échange peut alors prendre la tournure d'une discussion.

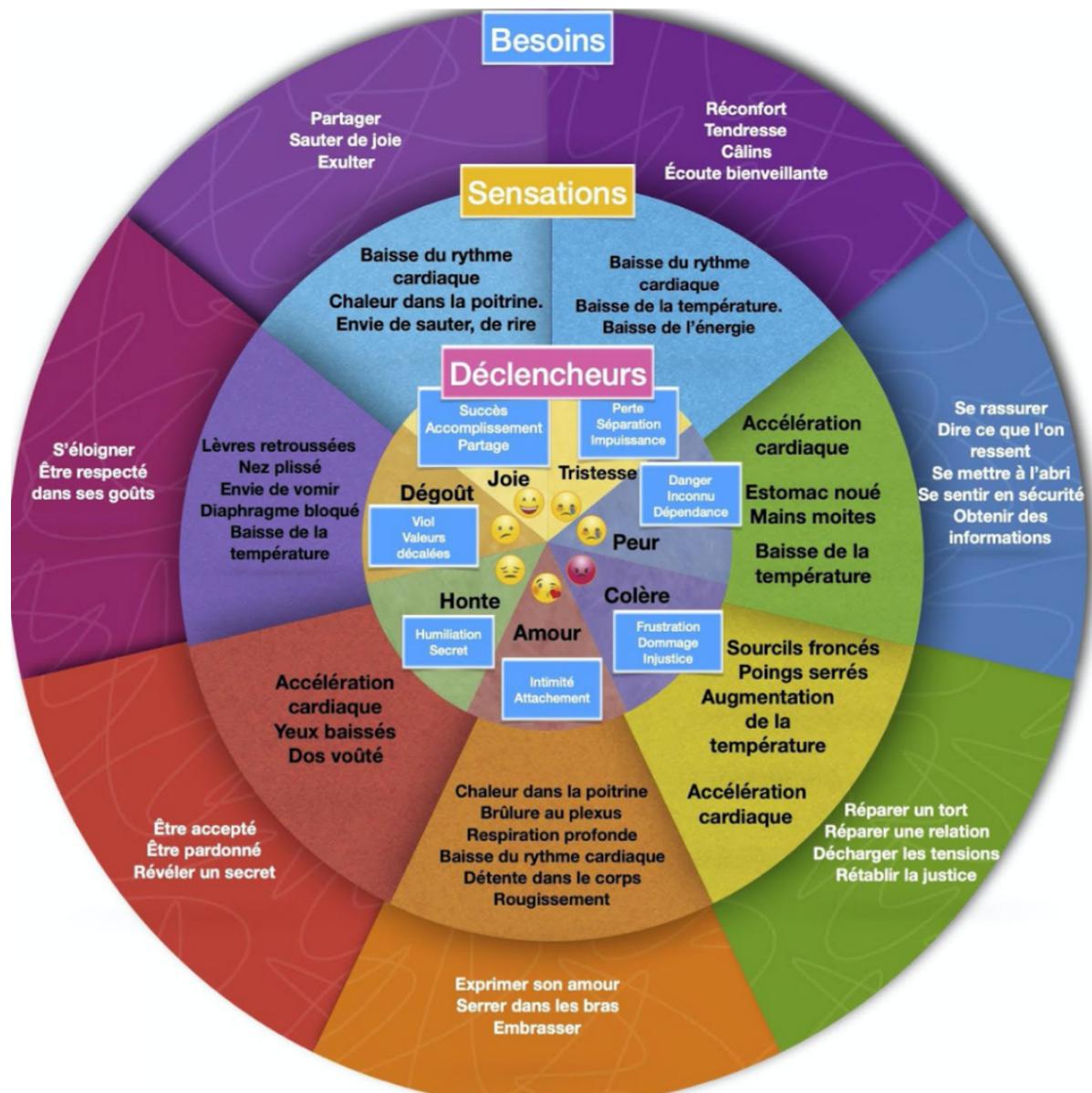
Pour finir, vous pouvez poser la question suivante aux élèves : parmi tout ce qui a été évoqué, quel élément / technique / comportement pourriez-vous adopter facilement pour vous aider à réguler une émotion ? Précisez l'émotion et le matériel nécessaire.

Fin de séance

Retour sur la séance : comment cela s'est passé pour vous ?

Vous pouvez interroger les élèves sur la séance : qu'avez-vous fait ? Quelles idées discutées vous semblent importantes ? Est-ce que des questions sont apparues au cours de l'activité.

ANNEXES



LES BESOINS

Dormir	Découvrir
Se nourrir	Explorer
Boire	Observer
Être au calme	Créer
Se reposer	Participer
Être en sécurité	Être utile
Être réconforté	Aider
Câlin	Faire plaisir
Être aimé	Partager
Amitié	S'exprimer
Se détendre	S'affirmer
Jouer	Communiquer
S'amuser	Être écouté
Bouger / se déplacer	Être soutenue
Se défouler	Être respecté
Apprendre	Que l'on me protège
Que l'on respecte ma vitesse	Que l'on me fasse confiance