

DÉCOUVRIR LES ÉMOTIONS

C'est frais(que)

12 - 18 ans

20 min.

1 - 25 pers.



Description & Compétences

Ce module propose de créer une fresque inspirée par les émotions de chacun. C'est également l'occasion de partager avec le groupe.

- Participer à un projet commun
- S'ouvrir aux autres et exprimer son ressenti

Matériel & Supports

- Papier collant
- Ciseaux
- Paperboard
- Fiche d'animation

Pour toute information et/ou renseignement, contacter le centre Infor Jeunes

085/21 57 71

www.inforjeuneshuy.be

DÉROULEMENT

Fresque (10')

Réaliser une fresque en collant ensemble tous les dessins du module « *Dessiner son ressenti* » et laisser la fresque dans le local.

Débat (10')

Discussion à propos de la fresque et du ressenti de chacun.

Aide au débat :

Quand vous regardez cette fresque, que pensez-vous des émotions ?

Aide à la consigne :

Mes émotions m'appartiennent, elles sont toujours vraies.

Je suis responsable de mon émotion, ce n'est pas la faute des autres.

Souvent on traite 2 émotions différentes de la même manière. Exemple : que je sois triste ou frustré, j'éprouve de la colère.

Exemple:

« **Je suis responsable de mon émotion.** »

- Ma grand-mère meurt, je suis triste. Ce n'est pas de sa faute.
- On m'insulte, je suis en colère. L'insulte est la cause, la source de mon émotion, mais je suis responsable de ce que j'en fais. Je reçois mon émotion, elle m'impacte.

