

Fiche-outil 30 : « les boîtes à émotions »



Thème

- La gestion des émotions

Matériel

- 5 boîtes en carton (type boîte à chaussures)
- Marqueurs, peintures, crayons...
- Magazines ou images à découper (voir annexe)
- Paires de ciseaux
- Les papiers à insérer dans les boîtes (voir annexe)
- Colles
- ...

Durée approximative

- 1 à 2 h

Principaux cours concernés

- Cours de philosophie et de citoyenneté
- Français

Compétences

- Référentiel cours de philosophie et de citoyenneté :
 - construire une pensée autonome et critique
 - se connaître soi-même et s'ouvrir à l'autre
- Attitude relationnelle (français) :
 - se connaître, prendre confiance
 - connaître les autres, accepter les différences
- Compétences disciplinaires (français) :
 - orienter sa parole et son écoute en fonction de la situation de communication

Objectifs

- Prendre conscience de ses émotions et les identifier
- Identifier des techniques pour gérer ses émotions désagréables de façon positive, respectueuse de soi et des autres

Déroulement

Au préalable

Avant de commencer cette activité, il est conseillé d'avoir travaillé l'identification des 4 émotions de base (joie, peur, tristesse et colère) et l'importance de leurs expressions (fiches-outils 5 et 6).

Pendant l'activité

Le groupe classe est divisé en 4 sous-groupes. Chaque sous-groupe reçoit par l'animateur ou sur base de son choix, une boîte à décorer en fonction d'une des 4 émotions de base (colère, peur, tristesse et joie). Il est expliqué aux enfants que ce sont des boîtes à émotions. Ils décorent cette boîte sur base d'images qui leur ont été remises ou avec tout le matériel qu'ils ont à disposition : marqueurs, feuilles de couleur, magazines... Il leur est également demandé de proposer un vocabulaire varié au sujet de l'émotion (l'écrire sur la boîte, par exemple).

Dans chaque boîte, une fente suffisamment grande sera réalisée pour y glisser des papiers.

La 5^{ème} boîte sera décorée par l'animateur avec l'onomatopée « Chuuut ».

Lorsque les décorations des boîtes sont terminées, il est demandé aux enfants de se lever, groupe par groupe, et de présenter leur boîte au reste de la classe (description des visuels, du vocabulaire employé... Voir annexe de la fiche-outil 5 « La roue des émotions »). L'animateur encourage les applaudissements en fin de présentation.

Chaque enfant reçoit ensuite un papier qu'il est libre de compléter, en toute confidentialité :

Je me sens en colère quand...

Je me sens triste quand...

J'ai peur quand...

Je ressens de la joie quand...

La consigne : « Uniquement si vous le souhaitez, vous pouvez exprimer votre ressenti sur ces papiers que vous déposerez dans les boîtes correspondantes. Vous ne devez pas inscrire votre prénom. Ensuite, ces boîtes seront ouvertes et certains papiers seront lus au hasard au reste de la classe. Si vous souhaitez vous exprimer sans que votre papier ne soit lu, vous pouvez le déposer dans la 5^{ème} boîte qui est la boîte des émotions que l'on veut garder pour soi. » (Importance pour l'animateur de respecter cette consigne et ainsi ne pas trahir la confiance de l'enfant).

Les enfants peuvent placer leur-s émotion-s dans la boîte correspondante en la/les dessinant, en écrivant ou dessinant la situation qui a provoqué une ou des émotions.

Fiche-outil 30 : « les boîtes à émotions »



De cette façon, ils peuvent mettre à distance l'émotion et l'exprimer de façon respectueuse pour eux-mêmes et les autres.

Lorsque tout le monde a fini, l'animateur propose d'ouvrir chaque boîte, l'une après l'autre (commencer par les émotions désagréables pour terminer par la joie) en s'arrêtant sur chacune des émotions spécifiques. Il pêche au hasard quelques papiers dans une des boîtes, les lit à voix haute et interroge la classe sur les pistes envisagées pour exprimer ou gérer l'émotion dont il est question (et non la situation évoquée par l'enfant). Pour aider le débat du groupe, l'animateur peut lire au préalable la fiche-outil 29 « *Les astuces pour mieux gérer ses émotions* ». Il fait de même pour les autres boîtes, excepté la boîte des émotions que l'on veut garder pour soi.

Variante 1

Cet exercice peut être fait en fin de journée ou de semaine et les enfants écrivent ou dessinent l'émotion principale de la journée ou de la semaine. Il est expliqué aux enfants qu'il serait plus agréable pour tous que les sentiments désagréables ne soient pas gardés dans la classe. Il est demandé aux enfants ce qu'il serait possible de faire pour les mettre très loin du groupe. Un peu de théâtralisation peut aider à rendre l'exercice plus sympathique. Au cours de la discussion, l'animateur essaie d'amener les enfants à exprimer l'idée de faire s'envoler les sentiments désagréables en les soufflant par la fenêtre. Cela ajoute la dimension de respirer pour gérer les émotions désagréables.

Variante 2

Il est aussi possible de permettre aux enfants de faire cet exercice dès qu'une situation le nécessiterait. Dans ce cas-là, la boîte est « vidée » à un moment précis de la semaine, de façon régulière.

Pour la joie, l'animateur peut expliquer que cette émotion ne se met pas dans une boîte mais qu'on peut la partager avec les autres. Certaines petites attentions peuvent nous amener de la joie, par exemple en partageant tous ensemble des bonbons, des biscuits, des petits chocolats ou en rendant service...

Point d'attention

Pour une même situation, on ne ressent pas tous les mêmes émotions. Les émotions peuvent être vécues avec une intensité différente. La façon de les exprimer va aussi varier d'une personne à l'autre. Chacun réagit différemment. L'important est de pouvoir exprimer ce que l'on ressent de façon respectueuse de soi et des autres. En cas de besoin, les adultes de confiance sont là pour aider à s'exprimer et à mieux comprendre le vécu.