

Le déroulé d'activité qui suit propose une manière de parler de nos émotions et de nos besoins, en lien avec une ou des émotions ressenties. Ce déroulé est réfléchi pour être vécu en complément d'une autre activité, en y faisant référence : « quelles émotions avez-vous ressenties quand... ? ». Cette fiche met en lien avec une activité autour des constats sur les dérèglements climatiques et la chute de la biodiversité. Toutefois, cette structure peut venir en complément de n'importe quelle activité autour d'autres thématiques qui nécessiteraient un moment de pause sur les ressentis.

EXPRESSION DES ÉMOTIONS ET BESOINS



Durée

20min.



Objectifs

- Faire émerger les émotions suscitées par une activité qui a apporté des constats difficiles à entendre sur le monde : film, pièce de théâtre, outils pédagogiques du type « Fresque du climat », lecture... Mettre en lien nos émotions et ressentis avec un besoin.
- Mettre en évidence quelques stratégies d'apaisement des émotions.



Matériel

- Cartes du jeu « Dixit » ou autre photolangage inspirant.
- Cartes du jeu « L'expression des besoins ». ¹
- Une grande affiche.



Déroulé

Après avoir mis en évidence les mécanismes des dérèglements climatiques et ses conséquences, la chute de la biodiversité, les injustices, les dominations... il est essentiel de prendre le temps de déposer les émotions suscitées par de tels constats et d'envisager une manière de les apaiser.

1. Étaler des cartes inspirantes, par exemple celles du jeu Dixit, sur une table et les cartes du jeu « L'expression des besoins » sur une autre. Il est possible également d'utiliser un photolangage et des listes de mots pour les besoins.

(suite au verso)

¹ <http://www.fcpcf.be/portfolio/category/cartes/>

- Inviter les participant·es à choisir une carte *Dixit* qui exprime au mieux comment iel se sent après l'activité vécue et une carte du jeu *l'Expression des besoins* pour exprimer de quoi iel aurait besoin pour avancer.
- Informé qu'il y aura un partage des ressentis mais uniquement par groupe de deux, pas en plénière.

En duo « écoute active »*

- Placer les participant·es en cercle, assises.
- Expliquer le pourquoi et les objectifs de la méthode écoute active et inviter les participant·es à se concentrer pour réaliser cet exercice.
- Former des groupes de 2.
- Partage des émotions et des besoins en binômes : pendant 5 minutes l'un·e parle, l'autre écoute et ne peut pas intervenir. Après 5 minutes, inverser les rôles.

Tour de parole en plénière

- Partage volontaire de quelques échanges, si l'ensemble du groupe le souhaite.
- L'animateur·rice prend note, sur une affiche, des mots-clés qui ressortent dans l'expression des besoins des participant·es. Ces besoins mettent en évidence des stratégies individuelles d'apaisement des émotions. Ce panneau sert, dans cette activité, simplement à récolter les différentes stratégies qui émergent, à les partager au groupe et à en garder une trace écrite et visible.

* C'est quoi l'écoute active ?

L'écoute active est une façon structurée d'écouter son interlocuteur et de lui répondre. C'est être pleinement disponible pour l'autre.

L'écoute active permet de s'exercer, de s'habituer à faire un exercice qu'on ne fait que trop rarement (voir jamais), c'est-à-dire d'écouter la personne en face de nous sans penser à devoir lui répondre, écouter pleinement.

Elle permet de laisser venir une pause, un silence qui peut permettre à la personne de continuer son idée, qui n'aurait pas été verbalisée si la personne « écoutante » intervient.

