

# STRATÉGIE DE RÉENCHANTEMENT



## Durée

15 min.



## Objectifs

- Exprimer ses ressentis.
- Identifier une stratégie d'apaisement collective des émotions : se mettre en action, faire du lien (note théorique sur les émotions, voir annexe H).
- Mettre en évidence le passage vers une émotion plus positive.



## Matériel

- Supports « Liste d'émotions » (voir annexe I)
- 2 grandes affiches
- Feuillet autocollants de 2 couleurs différentes



## Déroulé

1. Mettre à disposition trois supports "émotions" (annexe I).
2. Installer deux grandes feuilles. Une pour recueillir les feuillets autocollants "avant" et la deuxième pour recueillir les feuillets "après".
3. Distribuer 2 feuillets de couleurs différentes aux participant·es. Inviter les participant·es à y noter une émotion, un ressenti par feuillet :
  - Feuillet « avant » : Comment je me suis senti·e avant *Citymagine*, lors de la fin de la lecture de la première carte contexte ?
  - Feuillet « après » : Comment je me suis senti·e après avoir joué ?
4. Inviter les participant·es à venir coller leur feuillet sur les deux panneaux et à observer les ressentis exposés pour ces deux moments.

(suite au verso)

Recueillir les représentations

Débattre

Imaginer

Découvrir

Annexes

Ressources

5. En plénière, poser les questions : qu'est-ce que vous remarquez ? Est-ce que c'était difficile d'identifier vos émotions ? Comment vous sentez-vous après les avoir écrites ?

### Ce qui est attendu

La lecture de la *carte contexte* révèle un contenu plutôt angoissant et triste. Il n'est donc pas étonnant de recueillir des ressentis plutôt négatifs liés à ce moment de l'animation. L'outil « *Citymagine* » induit une dynamique coopérative et de jeu assez positive qui contrebalance l'effet « plombant » de la carte contexte. Les ressentis par rapport à ce moment sont souvent plus positifs. L'objectif est donc de pouvoir mettre en évidence que déjà simplement, d'avoir vécu un moment de coopération en groupe, nos émotions ont évolué, plutôt vers quelque chose de plus positif et engageant.

VERSION 0.1  
PROVISOIRE



Nos émotions sont générées par l'écart entre l'état du monde et ce qu'on projette du monde. Et plus cet écart est grand, plus l'émotion est grande. L'écoanxiété est générée par cet écart énorme entre ce qui apparaît et les solutions apportées.

## Les stratégies d'apaisement des émotions

1. Prévoir, se projeter
2. Maîtriser et avoir prise sur la situation
3. Contrôler par l'extérieur
4. Redonner du sens, sert à son propre alignement
5. Proche de mes valeurs
6. Laisser la place à l'expression de l'émotion, dire que ça existe, échanger et avoir des visions du monde qui se rejoignent (notion de normes du groupe)

## L'importance des émotions en Éducation relative à l'Environnement

Nos actions répondent à des émotions en les apaisant, et non aux problèmes. Il est important d'apaiser les émotions dans un premier temps et ensuite de penser à l'action en lien avec le problème identifié.

La peur est une émotion fréquemment ressentie après la Fresque. Elle permet un déclic, à condition de voir ce qu'il faut faire pour lutter contre la menace. Le problème de la peur, c'est qu'elle peut mobiliser mais aussi mener à la fuite, au déni.

Si on n'a pas le temps d'aborder des pistes d'actions, il vaut mieux ne pas commencer par des infos alarmantes parce que laisser les gens avec juste de l'information alarmante, tout leur système d'alerte est mis en branle, et après ils sont plantés là. Ça ne va pas nécessairement les amener vers les changements qu'on souhaite.

---

D'après l'interview de Benoît Galand dans le cadre du colloque *Comment prendre en compte les anxiétés dans mes pratiques éducatives* : <https://www.reseau-idee.be/sites/default/files/media/anxiete-pratiques-peda/pdf/Interview-BenoitGaland.pdf>

## Décodage

Il est important de laisser la place à l'expression des émotions lorsqu'on aborde des sujets tels que ceux liés aux dérèglements climatiques et à la biodiversité.

Organiser un moment de recul pour permettre de comprendre l'importance de laisser de la place aux émotions lorsqu'on aborde ces sujets.

### Points d'attention

- importance d'exprimer sa joie, colère, tristesse, impuissance pour ne pas rester isolé.e avec ses émotions.
- lien avec le jour 1 : moment "émotion" après la fresque du climat. Quelle différence des émotions entre ces deux moments ? [Citymagine](#) permet de se laisser porter par des alternatives concrètes.
- posture de l'animateur.ice - ouvert à accueillir ces émotions
- posture de l'animateur.ice - ne pas projeter ses propres émotions sur les participant.es
- faire comprendre qu'on ne sait pas aborder des sujets comme ça sans laisser la place à l'expression des émotions.

## Point méthodo : 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.
- Permet de laisser un blanc, pas grave d'avoir un blanc car peut permettre à la personne de continuer son idée, qui n'aurait pas été verbalisée si la personne « écoutante » intervient.

# LISTE D'ÉMOTIONS



## A

- Abandonné-abandonnée
- Admiratif-admirative
- Agacé-agacée
- Agité-agitée
- Agressif-agressive
- Ambivalent-ambivalente
- Amusé-amusée
- Angoissé-angoissée
- Assommé-assommée
- Attendri-attendrie

## B

- Blasé-blasée
- Bloqué-bloqué
- Bouleversé-bouleversée
- Brisé-brisée

## C

- Calme
- Captivé-captivée
- Choqué-choquée
- Coïncé-coïncée
- Confiant-confiante
- Confus-confuse
- Coupable
- Crispé-crispée
- Curieux-curieuse

## D

- Découragé-découragée
- Déçu-déçue
- Dégoûté-dégoûtée
- Déséquilibré-déséquilibrée
- Désolé-désolée
- Différent-différente
- Distrait-distraite
- Dubitatif-dubitative

## E

- Ébloui-éblouie
- Ecœuré -écœurée
- Écrasé-écrasée
- Effacé-effacée
- Embrouillé-embrouillée
- Émerveillé-émerveillée
- Ému-émue
- Encouragé-encouragée
- Énergique
- Énervé-énervée
- Ennuyé-ennuyée
- Enthousiaste
- Épouvanté-épouvantée
- Épuisé-épuisée
- Étonné-étonnée
- Exaspéré-Exaspérée
- Excité-excitée

## F

- Fâché-fâchée
- Faible
- Fasciné-Fascinée
- Fatigué-fatiguée
- Fier-fièrè
- Fort-forte
- Frustré-frustrée

## G

- Gêné-gênée
- Grognon

## H

- Heureux-heureuse
- Hésitant-hésitante
- Honteux-honteuse

## I

- Ignoré-ignorée
- Impuissant-impuissante
- Incompétent-incompétente
- Incompris-incomprise
- Inférieur-inférieure
- Inquiet-Inquiète
- Inspiré-Inspirée
- Insouciant-insouciante
- Intéressée-intéressée
- Intimidé-Intimidée
- Inutile
- Invincible
- Irritée-Irrité

## J

- Joyeux-joyeuse
- Jugé-Jugée

## L

- Las-lasse
- Libre

## M

- Mal à l'aise
- Mécontent
- Menacé-menacée
- Motivé-motivée
- Mou-molle

## N

- Négatif-négative
- Nerveux-nerveuse
- Nostalgique
- Noyé-noyée

## O

- Oppressé-oppressée
- Optimiste
- Ouvert-ouverte

## P

- Paisible
- Passif-passive

- Perdu-perdue
- Pessimiste
- Piquant-piquante
- Positif-positive
- Préoccupé-préoccupée
- Protégé-protégée
- Prudent-prudente

## R

- Raisonnable
- Reconnaissant-reconnaissante
- Rejeté-rejetée
- Rêveur-rêveuse
- Ridicule
- Rongé-rongée

## S

- Satisfait-satisfaite
- Saturé-saturée
- Serein-sereine
- Seul-seule
- Soucieux-soucieuse
- Soulagé-soulagée
- Stimulé-stimulée
- Stressé-stressée
- Submergé-submergée
- Supérieur-supérieure
- Surpris-surprise

## T

- Taquin-taquine
- Tirillé-tirillée
- Touché -touchée
- Tracassé-tracassée
- Transformé-transformée
- Tranquille
- Triste
- Troublé-troublée

## V

- Vaincu-vaincue
- Vide
- Victime
- Violent-violente
- Vulnérable