

Après avoir vécu un jeu comme « Citymagine », prenez le temps avec le groupe de déposer les ressentis, de définir ce qui a posé question et de tenter de se positionner par rapport aux alternatives découvertes.

# RECUEILLIR LES ÉMOTIONS



## Durée

30 minutes



## Objectifs

- Donner une place aux émotions <sup>1</sup>, légitimer et encourager le partage de ressentis.
- Créer un espace pour que chacune puisse déposer les émotions qui ont été provoquées par l'animation.



## Matériel

- Des feuillets autocollants
- Des ressources « émotions » comme le jeu Dixit ou les cartes de la FCPPF : « Le langage des émotions » et « L'univers des sensations » <sup>2</sup>



## Déroulé

1. Inviter les participantes à réfléchir individuellement à une émotion, un ressenti provoqué par l'animation vécue. Utiliser un support comme ceux évoqués ci-dessus peut aider les participantes à identifier une émotion.
2. Chaque participante note son émotion sur un feuillet autocollant et vient le coller sur un panneau.
3. Proposer aux participantes qui le souhaitent de partager leur émotion en donnant un mot d'explication. Ce moment est uniquement un moment d'écoute et de partage, les ressentis partagés ne doivent pas être commentés.

<sup>1</sup> Voir annexe G et ressources en annexes H et I.

<sup>2</sup> <http://www.fcpcf.be/portfolio/category/cartes/>

## Le conflit fait débat!

**Comment, en tant qu'animateur ou enseignant, gérer les opinions divergentes au sein d'un groupe ?**

**Voici un patchwork de précautions indispensables, attitudes évidentes ou postures à travailler.**

Comment être en résistance si, par peur du conflit, nous fuyons les antagonismes qui marquent, par définition, toute société démocratique ? L'Éducation relative à l'Environnement, puisqu'elle se positionne à l'opposé du discours dogmatique, se doit d'encourager le débat, d'accepter la contradiction, le dissensus. Exercice d'équilibriste ? Oui sûrement... Mais qui vaut le coup ! Parce qu'en plus de s'apparenter au totalitarisme, la pensée unique, même écologiste, quelle tristesse !

Organiser un débat sur l'agriculture, solliciter les avis sur l'implantation d'éoliennes sur le territoire, accompagner l'arrivée de réfugiés dans le village, animer une balade le lendemain d'attentats retentissants... Les occasions sont nombreuses pour susciter un échange d'opinions !

### Opinions ou émotions ?

1 - Les émotions sont des moteurs puissants. Elles doivent absolument être entendues. Chacun doit être sûr qu'elles sont comprises. Pour cela, nous n'hésitons pas à les nommer, à les questionner, et/ou à les expliquer. Par ailleurs, en tant qu'animateur, si l'on a l'intuition que nos émotions sont partagées par les participants, les mettre sur la table peut permettre de délier les langues.

2 - Il est primordial d'aider chacun à différencier émotions et opinions. Face à certains événements, ceux de l'actualité par exemple, le même sentiment de peur, de tristesse ou de colère peut être partagé. Pour autant, ce sentiment ne provoquera pas automatiquement des conclusions tout autant partagées. Il est aussi utile de constater cette unité dans l'émotion que d'identifier les opinions qui font désaccord. La reconnaissance de cette « communauté d'émotion » permettra la confrontation des idées sans la violence du conflit.

3 - Les opinions ne doivent pas être amalgamées avec les personnes qui les portent. Nous sommes responsables de garantir ce filet de sécurité. À cette condition, il devient possible de réfuter ardemment un raisonnement tout en respectant la personne qui le conçoit. Une règle de base : chacun des participants doit se sentir respecté !

4 - Il est parfois vital de poser ses propres limites : les définir pour soi et, en cas de besoin, les énoncer au groupe. Il y a des propos que nous avons le droit de ne pas avoir envie d'entendre ! Il est probable que cette posture cadrante soulage également d'autres membres du groupe.

5 - Et l'opinion de l'animateur ? Son statut lui confère un pouvoir d'influence qu'il ne faut pas négliger. Nous pourrions choisir soit d'afficher une position de neutralité (pour ne pas influencer), soit d'afficher clairement notre opinion (c'est parfois plus sain)...Avoir un avis sur la question (on en a toujours un !) n'empêchera jamais de mener le débat de manière démocratique, dans le respect

<sup>1</sup> Robinet, J-P, Le conflit fait débat!, dans Résister et apprendre, Symbiose n°110, 2016, p.11.

des positions contradictoires ! [Et en soulignant le fait qu'il s'agisse d'une opinion. Il est par ailleurs interdit aux enseignantes de faire du prosélytisme. Il ne s'agit donc pas de convaincre !]

### **Distribution de la parole**

1 - En fonction de notre humeur ou du contexte, nous déterminons le moyen adéquat de tempérer celui/ celle du groupe qui monopolise la parole : explication des effets, usage de l'humour, outils de distribution de parole (bâton de parole, monnaie d'expression...) et de limitation du temps (sablier, gardien du temps...). [Il peut parfois être judicieux, si l'on connaît son public, de confier à quelqu'une qu'on pressent comme « grande gueule » une mission du gardien-ne du temps.]

2 - En même temps que nous écoutons, nous cherchons à repérer qui semble d'accord avec ce qui se dit, qui souhaite prendre la parole, qui est ému, qui pourra nuancer un propos... Ceux qui ne disent rien méritent tout autant notre attention. Le « tour de table » est un outil à avoir dans sa poche. Entre autres avantages, il permet à chacun d'avoir son mot à dire, y compris ceux qui n'ont pas osé prendre ou demander la parole.

3 - En veillant à ne pas alourdir la discussion, nous reformulons les idées entendues afin d'éventuellement aider à l'expression, de s'assurer d'avoir bien compris, de signifier la prise en compte de la parole déposée. Nous proposons une synthèse pour que chacun sente l'avancée de la discussion.

### **Relancer et nuancer si nécessaire**

1 - Il sera bien utile de se préparer en ayant en tête l'ensemble des arguments et contre-arguments sur la question qui fait débat.

1 - Nous n'hésitons pas à inventer des dispositifs pour « éclater les représentations », sortir des idées toutes faites, décaler les points de vue, élargir les aspects visités. Une série de citations contrastées sur le sujet, un portefeuille d'articles contradictoires, un témoignage insolite, inviter « l'avocat du diable »...

2 - À l'occasion, des faits issus de la biologie ou de l'écologie tomberont à point nommé pour enrichir le sujet et/ou pour relativiser certains propos. Évoquer l'adaptabilité des espèces dans un débat sur la migration, les vers

de terre dans une discussion sur la sexualité, ou les escargots dans une discussion sur la croissance économique. La nature est un réservoir inépuisable pour illustrer la diversité des possibles, pour relativiser le caractère « naturel » ou non d'une opinion.

3 - À l'exclusion de tout sarcasme et moquerie, nous pourrions pratiquer l'humour. La dérision permet souvent de dépassionner quelques situations très lourdes sans pour autant ôter la gravité de certains sujets.

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
- Coincé-coincée
- 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-insouciant
- 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