



Recueillir les représentations

Débattre

Imaginer

# Fiches d'activités

## Découvrir

Annexes

Ressources

*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 ». <sup>1</sup>
- 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)*

<sup>1</sup> <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·e 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.*



# SOUVENIRS DE BALADE



## Durée

60min.



## Objectifs

- Vivre un moment de reconnexion à soi et au vivant.
- Permettre de faire entrer le groupe en résonance, en empathie via le partage de textes et de souvenirs.
- Permettre au groupe d'être fort et vite dans le lien aux autres.
- Vivre un moment d'apaisement individuel qui est ensuite ramené au collectif via la lecture des textes qui permet l'empathie et le lien à l'autre.



## Matériel

- Feuilles de brouillons
- Crayons
- Une grande affiche



## Déroulé

1. Emmener le groupe à l'extérieur, dans un parc, une forêt, un champ... dans un environnement ouvert. Il est important de vivre cette activité dehors car le simple fait d'être dehors ouvre le champ de l'imagination et de la créativité.
2. Inviter les participant·es à se balader en conscience. Pendant 15 minutes, chaque participant·e marche dans un périmètre défini à l'avance. En conscience. Seul·e. En silence. Les sens ouverts à ce qu'il découvre, aux bruits, aux sensations sous les pieds et sur la peau, aux odeurs. Proposer à chacune de s'arrêter dans un lieu, face à un élément qui rappelle un souvenir, une sensation...

(suite au verso)

3. Après 15 minutes, l'animateur-riche va trouver, une à une, chaque participante, là où iel s'est arrêté-e pour lui donner une feuille blanche et un crayon. Inviter individuellement les personnes à mettre des mots sur :  
« Pourquoi t'es-tu arrêté-e là ? »  
« Quels souvenirs cela évoque ? »  
« Quelles sensations ? »  
Les inviter à écrire un petit texte à partir de ces éléments.
4. Après 15 minutes, inviter tout le monde à se rassembler. Proposer au groupe de partager un texte si quelqu'un-e le souhaite. Si personne ne souhaite partager, remplacer ce moment de partage de textes par un moment de partage d'un thé ou d'un café.

VERSION 0.1  
PROVISOIRE





# 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-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

## Écoanxiété

Véronique Lapaige a conceptualisé le concept dès 1996.

- mal-être identitaire
- responsabilisation

Or, si l'on veut combattre le réchauffement climatique, se sentir responsable est indispensable.

Ce sentiment conduit les gens à adhérer à certaines valeurs, à un engagement intérieur. Ils vont prendre position dans le débat public, se rassembler et un leadership collectif peut alors émerger.

Émotions : angoisse, frustration, colère, impuissance, culpabilité.

## Solastalgie

Souffrance, détresse psychique ou existentielle causée par les changements environnementaux.

La différence principale entre l'éco-anxiété et la solastalgie est le ressenti de la détresse écologique dans la durée. Le premier se ressent par anticipation d'un événement catastrophique environnemental, tandis que le terme de Glenn Albrecht (philosophe australien a inventé le concept en 2003) se vit dans l'immédiat.

## Émotions et éducation

« Jusqu'à présent, chaque génération vivait avec la certitude tacite que les autres générations suivraient et continueraient à fouler la même terre, sous les mêmes cieux. Cette évidence est désormais perdue et cette perte est l'axe de la réalité psychologique de notre époque. [...] Les sentiments qui nous animent : peur à la perspective des souffrances qui attendent nos êtres chers, colère face à l'absurde, culpabilité due à notre implication et à notre devoir de tenir notre rôle, et enfin chagrin, la douleur par-dessus tout de devoir contempler une telle perte. »

Johanna MACY et Molly YOUNG BROWN,  
*Écopsychologie pratique et rituels pour la terre. Revenir à la vie, Le Souffle d'Or, 2018, p.35*

Amener les écoanxiétés dans le champ de l'éducation c'est les traiter d'une manière autre qu'individuelle qui permet de se les réapproprier d'une manière plus ouverte et donc de lui donner d'autres réponses (que des réponses individuelles de l'ordre de la psychanalyse).

Les écoanxiétés sont une espèce de superlucidité, de conscience qu'il se passe quelque chose. Dans une optique d'éducation, elles peuvent être comprises comme l'opportunité de travailler collectivement les engagements autour des écoanxiétés.