

EDITIONS PAROLES DE SAGESSE

PARCOURS GÉRER SES EMOTIONS

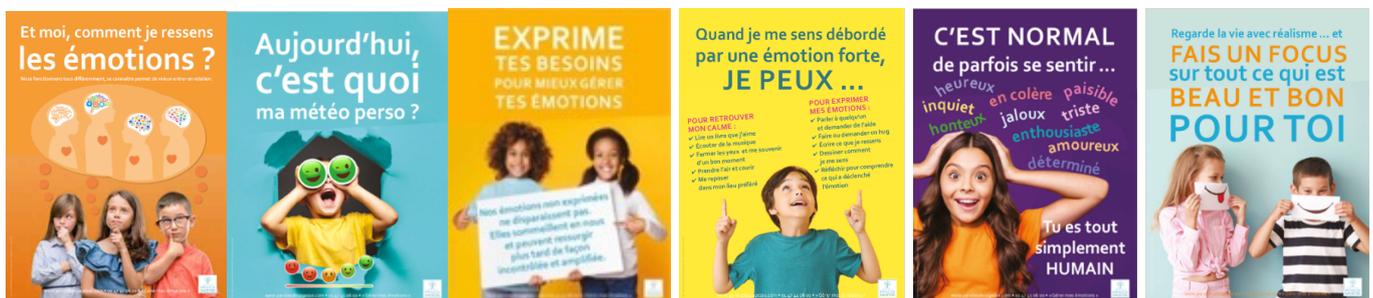
GUIDE DE L'ANIMATEUR



À la suite des différentes épreuves traversées,
ce parcours permet de libérer la parole et de **grandir en résilience.**

APPRENDRE A MIEUX GERER SES EMOTIONS POUR ETRE CONSTRUCTEURS DU BIEN COMMUN.

1er degré :



2nd degré :



Éditions PAROLES DE SAGESSE - 41 bis rue Brancas 92310 SEVRES

Tél/Fax : 01 47 41 06 00 - <http://www.parolesdesagesse.com> ; Courriel : contact@parolesdesagesse.com

EURL au capital de 7500 euros – RCS Nanterre 450 010 277 00025 – APE 221

Tous droits de reproduction réservés - Copyright : Editions Paroles de Sagesse 2023 www.parolesdesagesse.com

INFORMATIONS AUX ENSEIGNANTS

Avant d'entamer le programme des 6 semaines, il sera peut-être utile de poser un cadre bienveillant avec la classe en rappelant aux élèves que la parole de chacun est précieuse. Si un élève ne souhaite pas s'exprimer, il sera important de respecter son choix. Que dans ce parcours sur la gestion des émotions, il n'y a pas de bien, mieux, moins-bien, chacun est unique et ce qui compte est la marge de progrès de chacun par rapport à lui-même. La parole ne peut se libérer que s'il y a écoute, bienveillance, empathie et non-jugement au sein de la classe. Il pourra être utile d'insister sur ces prérequis au début de chaque séance. Vous seuls connaissez vos élèves et savez quels mots seront les plus appropriés pour les impliquer dans ce projet. Cette proposition de guide d'animation ne peut donc se substituer à votre expérience et expertise. De même que si vous ne savez pas répondre à une question, il ne faut pas hésiter à le leur dire en toute simplicité.

OBJECTIFS :

- ✓ Comprendre que nous ressentons les émotions différemment selon notre type de personnalité
- ✓ Savoir reconnaître ses émotions
- ✓ Apprendre à exprimer ses émotions avec justesse
- ✓ Savoir gérer les émotions fortes
- ✓ Développer l'acceptation de soi et des autres, apprendre le non-jugement, grandir en empathie
- ✓ Orienter ses émotions vers l'équilibre et la résilience... pour un bonheur durable.

LES OUTILS :

Le kit « **Gestion des émotions** » contient 6 affiches à mettre aux murs des classes, des couloirs, réfectoire, accueil et bureaux, au choix :

- Format 30 x 40 cm
- Format 60 x 80 cm

Les visuels offrent une lecture à plusieurs niveaux :

- Des mots clés, par exemple : « Aujourd'hui c'est quoi ma météo perso ... » qui accrochent l'œil et résonnent positivement dans les esprits pour faire réfléchir les élèves sur eux-mêmes
- Une démarche créative d'engagement individuel ou par groupe/classe : Et moi, comment je ressens et gère mes émotions ?
- Des jeux graphiques qui interpellent sur le plan visuel
- Chaque thème peut être l'occasion d'amorcer la discussion par groupes pour aller plus loin et explorer les notions essentielles.

LES MOYENS PEDAGOGIQUES :

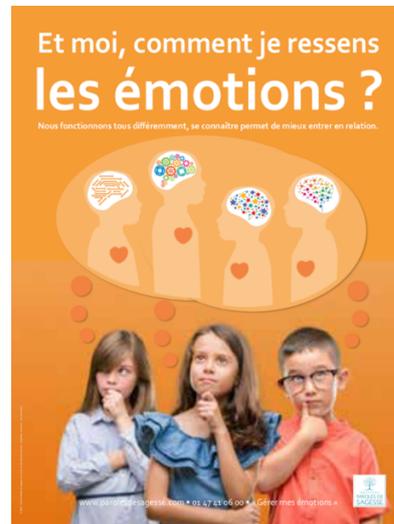
Le kit d'affiches s'utilise :

Option 1 - en simple campagne d'affichage : L'effet le plus impactant pour les élèves est de changer de message chaque semaine le même jour et de positionner plusieurs fois la même affiche dans le couloir ou le hall principal, et idéalement, aussi dans les classes, le CDI, la cantine.

Option 2 – comme support d'animation de groupe : Avec le guide de l'animateur et des groupes de discussion en classe.

Nous vous conseillons de les inviter à garder toutes les feuilles sur lesquelles ils auront noté des éléments les concernant tout au long des séances afin qu'ils puissent les relire plus tard s'ils le souhaitent.

Bon voyage à travers le monde des émotions !



ATELIER 1 : COMPRENDRE QUE NOUS RESSENTONS LES EVENEMENTS ET DONC LES EMOTIONS DIFFEREMMENT SELON NOTRE TYPE DE PERSONNALITE

OBJECTIFS

- Comprendre que nous fonctionnons tous différemment face aux événements de la vie (par exemple durant la pandémie du Covid-19, les attentats, la victoire de la coupe du monde de football...)
- S'interroger sur soi-même et sur ceux qui nous entourent (différentes typologies d'intelligence émotionnelle)
- Comprendre que pour entrer en relation, il est important d'apprendre à se connaître soi et savoir s'adapter au langage émotionnel de l'autre.

PROPOSITION DE TRAME D'ANIMATION

Dans un premier temps, vous pouvez commencer en rappelant que chacun d'entre nous avons une zone d'intimité infranchissable et qu'il est important de la respecter pour soi et pour les autres. C'est pourquoi, durant toutes les séances sur les émotions, le choix de parler, ou pas, reste l'entière liberté de chacun. Vous pouvez aussi expliquer que nous sommes tous différents : d'un point de vue physique, psychologique, émotionnel, culturel ... et que nous percevons aussi la vie différemment. Dans ce parcours, il n'y a pas de réponse juste ou fausse.

Exercice : Afin de les aider à conscientiser les différents modes de perception, vous pouvez montrer ces dessins et demander aux élèves ce qu'ils voient ? En précisant que tous ne verront pas la même chose dans l'image et qu'il n'y a pas de réponse juste ou fausse. Juste des perceptions différentes et c'est justement ça qui est intéressant.

Dans l'image ci-dessous, vous pouvez leur demander de noter sur un papier, ce qui leur saute aux yeux au premier coup d'œil ? Ensuite vous pouvez leur proposer de lire ce qu'ils ont écrit à voix haute afin qu'ils prennent conscience de la pluralité et diversité des perceptions.



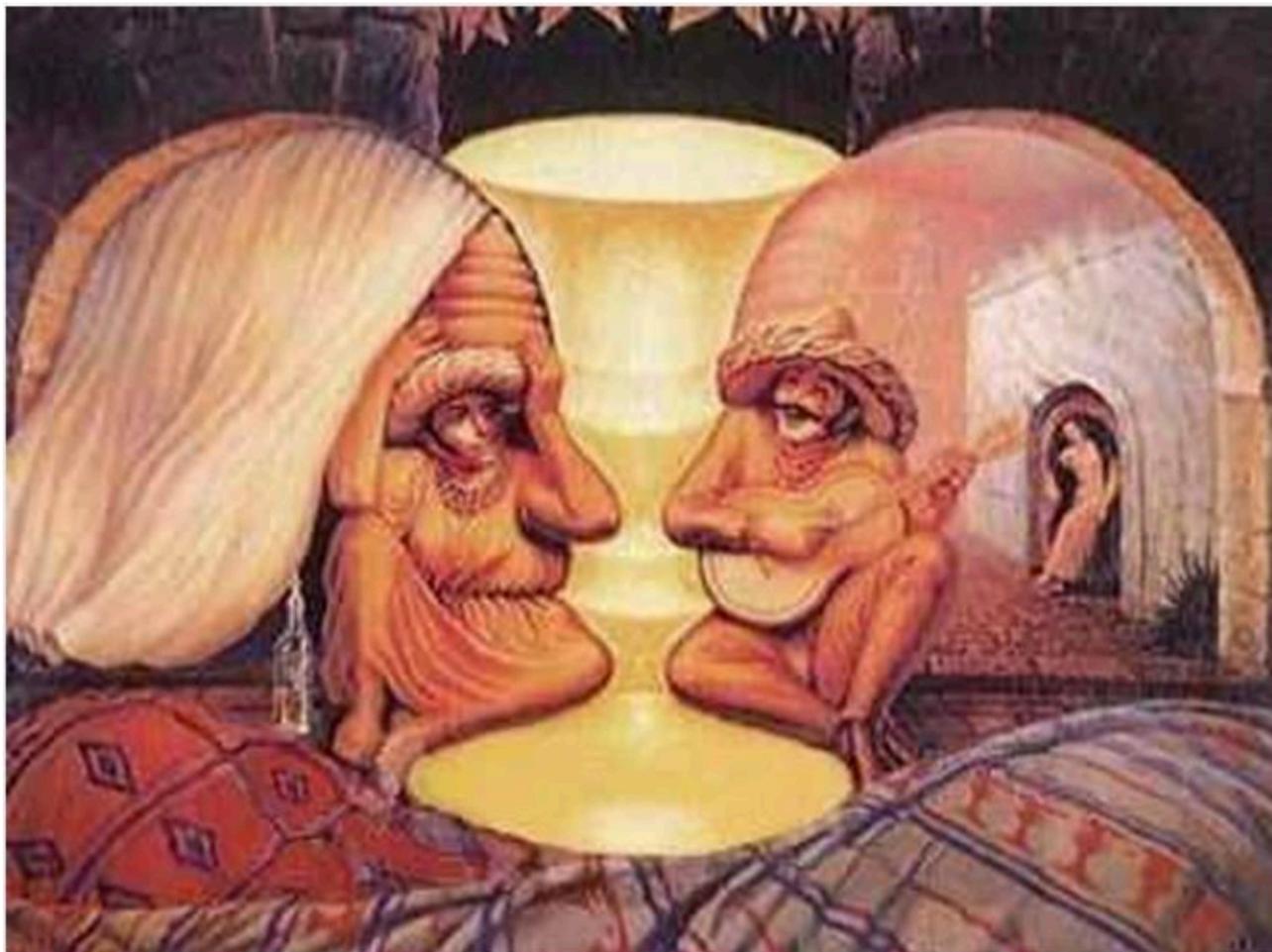
Editions PAROLES DE SAGESSE - 41 bis rue Brancas 92310 SEVRES

Tél/Fax : 01 47 41 06 00 - <http://www.parolesdesagesse.com> ; Courriel : contact@parolesdesagesse.com

EURL au capital de 7500 euros – RCS Nanterre 450 010 277 00025 – APE 221

Tous droits de reproduction réservés - Copyright : Editions Paroles de Sagesse 2023 www.parolesdesagesse.com

Et dans cette image plus sophistiquée :



Un couple de personnes âgées - ou un homme assis en tailleur et portant une jarre sur sa tête à gauche et un homme jouant de la guitare et portant un sombrero à droite.

Ainsi, vous pouvez aider la classe à prendre conscience du fait que selon notre type de personnalité, nous pouvons percevoir le même évènement de façon différente.

NB à l'attention de l'animateur : après que les élèves ont parlé, vous pouvez leur expliquer que chacun perçoit les images par une porte d'entrée différente : les couleurs, l'ambiance, le détail ou la globalité. Cette multitude de compréhensions différentes est riche et complémentaire.

Explications : Dans la vie quotidienne, nous ressentons en permanence des émotions, agréables ou non, dans diverses situations lorsque nous sommes seuls, en relation avec nos amis, notre famille, nos collègues.

L'émotion est légitime, elle traduit un ressenti et a une fonction utile. Elle n'est ni positive, ni négative.

La joie est liée à la satisfaction d'un désir, la réussite d'un projet important à nos yeux. C'est un état de satisfaction et de bien-être qui se manifeste par de la gaîté et de la bonne humeur. Elle accroît notre énergie, la motivation et la confiance en soi.

La colère est une réaction de protection. Elle résulte d'une frustration, d'un sentiment d'injustice, de la rencontre d'un obstacle, voire de l'atteinte à son intégrité physique ou psychologique.

La peur est une émotion d'anticipation. Elle est utile lorsqu'elle nous informe d'un danger, d'une menace potentielle ou réelle car elle nous prépare à fuir, ou à agir. Elle peut être également liée à une appréhension, elle peut alors s'avérer stimulante ou bloquante.

La tristesse est liée à une perte, une déception, un sentiment d'impuissance, un souhait insatisfait. Elle se caractérise par une baisse d'énergie, de la motivation.

La surprise est provoquée par un événement inattendu, soudain, en lien avec un changement imminent ou par une révélation allant à l'encontre de notre perception, de nos représentations. Elle est généralement brève, puis s'estompe ou laisse place à une autre émotion.

Le dégoût correspond à un rejet, une aversion physique ou psychologique envers un objet (nourriture...) ou une personne, perçus comme nuisibles.

Discussion : Vous pouvez ensuite aider les élèves à comprendre ce qu'est la personnalité. N'hésitez pas à leur poser la question pour commencer afin qu'ils fassent part de leurs connaissances, puis vous pouvez expliquer par exemple :

La personnalité, ce sont tous les traits spécifiques qui composent l'individualité d'une personne : ses émotions, son attitude, son comportement... C'est un noyau plutôt stable chez le sujet, même s'il change d'environnement ou de cercle social. Selon la scientifique Judith Rich Harris, notre personnalité serait innée à hauteur de 50% (on parle de tempérament), acquise dans l'environnement familial à hauteur de 10% (on parle de caractère), et serait composée à 40% de facteurs inexpliqués.

Notre personnalité est ce qui nous rend unique, et c'est la diversité de ces personnalités qui fait la richesse de l'humanité, la beauté de nos échanges. Mais cette diversité n'est pas toujours évidente, car composer avec tant de personnalité au quotidien, en famille, entre amis ou dans notre établissement scolaire, n'est pas chose facile. Notre personnalité affecte nos attitudes et notre comportement, elle est ce qui nous détermine par rapport à nous-même mais aussi par rapport aux autres et à notre environnement.

Dans une classe et pour le travail en équipe, comprendre la complémentarité des différentes personnalités est une excellente aide pour composer avec les caractères de chacun.

N'hésitez pas à laisser les élèves donner leurs définitions eux-mêmes et à les noter au tableau, en les aidant si nécessaire via le questionnaire ci-dessous.

Sur une feuille de papier, ils peuvent répondre à ces questions :

- Sur une échelle de 1 à 10 sur la connaissance de moi, où est-ce que je me situe ?
(1 = mauvaise connaissance de soi et 10 = excellente connaissance de soi)
- Quelles sont mes qualités ?
- Quels sont mes points d'amélioration ?
- Sur une échelle de 1 à 10, à quel degré est-ce que je connais mon ami (e) le ou la plus proche ?

Vous pouvez proposer aux élèves une première approche pour découvrir, reconnaître et respecter les différentes personnalités. Dans un premier temps, vous pouvez explorer avec eux 2 grandes catégories de personnalités (introverti/ extraverti) et 2 types de compréhension du monde (intuitif/ sensitif).

1. Orientation de l'énergie : Introverti / Extraverti :

Un extraverti tire son énergie du monde extérieur, alors qu'un introverti tire son énergie de son monde intérieur.

Une personne extravertie est :

- Dynamique, sociable, active, a une forte circulation de l'énergie
- Peut avoir un excès de parole, un manque d'écoute et des paroles irréfléchies

Une personne introvertie est :

- Concentrée, réfléchie, calme, attentive
- Peu d'expression ou de réaction, peut sembler distante, froide et inhibée

Vous pouvez maintenant proposer aux élèves de réfléchir en silence pendant une minute et de trouver à quel type ils appartiennent ?

Puis de réfléchir encore quelques minutes et de trouver à quel type leurs amis appartiennent ?

Ensuite, vous pouvez explorer avec eux la meilleure façon de s'adapter pour entrer en relation avec quelqu'un qui n'est pas du même type que soi :

Astuces pour entrer en relation avec une personnalité différente de soi :

Pour bien entrer en relation avec une personne extravertie : donnez-lui des signes d'attention, faites des activités avec elle, ne l'interrompez pas lorsqu'elle parle et acceptez qu'elle puisse avoir besoin d'être avec d'autres amis.

Pour bien entrer en relation avec une personne introvertie : donnez-lui du temps, acceptez son besoin d'être seule, ne la forcez pas à se socialiser, à sortir ou à raconter des choses sur sa vie privée.

2. Compréhension du monde : Sensitifs / Intuitifs

Vous pouvez maintenant expliquer aux élèves qu'il existe deux grandes catégories de personnalités qui appréhendent le monde de façon différente : les sensitifs et les intuitifs.

On utilise le terme de "sensation" pour parler d'une personne qui recueille des informations sur son environnement par ces cinq sens (à travers les faits et la pratique), et le terme "d'intuition" pour une personne qui utilise son instinct, son 6ème sens (imagination, flair). L'information sensorielle est concrète, et y répondre n'implique pas de jugement ou d'évaluation : les sensitifs sont pratiques et cartésiens. Au contraire, l'intuition permet de recevoir des renseignements abstraits : les intuitifs sont imaginatifs et créateurs.

Une personne sensitive est :

- Précise, rigoureuse, réaliste, avec un grand sens pratique
- A des difficultés à changer, perfectionniste, très dans les détails, avec un besoin de perpétuer les traditions

Une personne intuitive est :

- Imaginative, a une capacité de penser à long terme et globalement, comprend les relations
- Dans ses pensées, abstraite, a parfois mal à passer à l'action et a toujours besoin de changement

Astuces pour entrer en relation avec les personnes qui comprennent le monde d'une façon différente de soi :

Lorsque vous discutez avec une personne sensitive, soyez précis et factuel, appréciez sa façon d'avancer grâce à son réalisme, expliquez-lui les choses par étape, et réalisez avec elle des activités sensibles (sport, démonstrations techniques, expériences, etc.).

Lorsqu'une personne intuitive propose une idée, soyez prêt à recevoir son imagination et son inventivité, écoutez-la et participez avec elle. Ayez confiance en elle sans l'obliger à expliquer comment elle a compris les choses. Les intuitifs savent sans forcément pouvoir l'expliquer.

L'important est d'accueillir chacun comme il est, dans sa différence et de trouver nos complémentarités.