



# CARTES ÉMOTIONS

# POURQUOI UN JEU SUR LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS ?

Tu connais la mission du scoutisme : « *contribuer à l'éducation des jeunes afin de participer à la construction d'un monde meilleur peuplé de personnes épanouies prêtes à jouer un rôle constructif dans la société* ».

En proposant un scoutisme de qualité, tu aides les jeunes à s'épanouir dans les cinq domaines de développement : intellectuel, moral et spirituel, physique, social et AFFECTIF. Développer le domaine affectif chez les scouts peut sembler abstrait. Pourtant, celui-ci joue un rôle à part entière dans l'équilibre des jeunes.

Apprendre à reconnaître, comprendre et gérer ses besoins et ses émotions permet de prendre confiance en soi, améliore notre capacité à percevoir et à interpréter les besoins et émotions d'autrui et participe ainsi au développement de notre intelligence émotionnelle.

Ce jeu de cartes te donne une occasion ludique de développer le domaine affectif des jeunes qui te sont confiés.

(Plus d'activités sur [lesscouts.be](http://lesscouts.be).)



**Editrice responsable :** Christelle ALEXANDRE, Les Scouts ASBL – rue de Dublin 21 – 1050 Bruxelles – [www.lesscouts.be](http://www.lesscouts.be)

**Illustrations :** [www.lebruitdesimages.com](http://www.lebruitdesimages.com)

**Dépôt légal :** D/2021/1239/2



# DÉCOUVRIR SES ÉMOTIONS

## JEU À POSTES

(enfants)

**OBJECTIF**  
Découvrir  
ses émotions.

### PRÉPARATION

- Former des groupes de 4 à 6 scouts.
- Organiser quatre postes d'animation : mime, situation, vocabulaire, discussion.
- Répartir aléatoirement les cartes Émotions.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Les petits groupes passent d'un poste à l'autre pour participer aux activités.
- Selon l'âge des scouts, prendre un temps au préalable afin d'expliquer ce qu'est une émotion et donner des exemples (voir carte *Qu'est-ce qu'une émotion ?*).
- À chaque poste, les petits groupes réalisent une activité qui leur permet de gagner un élément lié aux émotions (des mots pour reconstituer une phrase, un objet, une pièce de puzzle...).

### LES DIFFÉRENTS POSTES

- **Mime** : chacun son tour, une personne du groupe pioche une carte Émotions et la mime. Lorsque tout le groupe a terminé, il remporte un élément mis en jeu.
- **Situation** : les cartes Émotions sont étalées, face cachée. Une personne du groupe tire une carte. Chacun leur tour, les scouts évoquent une situation dans laquelle ils ont ressenti cette émotion. À la fin de l'activité, l'équipe remporte un élément mis en jeu.
- **Vocabulaire** : les scouts citent, chacun à leur tour, une émotion qu'ils connaissent. Ils peuvent s'entraider. À la fin de l'activité, l'équipe remporte un élément mis en jeu.

- **Discussion** : l'animateur sélectionne une ou plusieurs émotions qui lui paraissent compliquées. Le groupe les définit ensemble. À la fin de l'activité, l'équipe remporte un élément mis en jeu.

Lorsque l'activité est terminée, les éléments mis en jeu et collectés par toutes les équipes sont présentés de façon à ce que tout le monde puisse les voir.

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

**Quelles émotions les scouts ont-ils découvertes aujourd'hui ?  
Quelle émotion ressentent-ils à cet instant ?**

### **MATÉRIEL**

Prévoir deux jeux de cartes Émotions.





# DÉCOUVRIR SES ÉMOTIONS MON CORPS DANS TOUT ÇA

(enfants + ados + adultes)

## OBJECTIF

Découvrir comment  
une émotion se perçoit  
dans le corps.

### PRÉPARATION

- Former des groupes de 8 à 12 personnes.
- Inviter le groupe à se placer en cercle.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Distribuer une carte Émotions à chaque personne de façon aléatoire et laisser un temps pour en prendre connaissance.
- S'assurer que chacun-e comprenne l'émotion qui se trouve sur sa carte et demander de réfléchir individuellement à la façon dont celle-ci s'exprime dans son corps : boule au ventre, transpiration, yeux plissés, bouche fermée, poings serrés, larmes...
- Après un temps de réflexion, un participant annonce, à son tour, l'émotion qu'il a reçue et explique comment elle s'exprime dans son corps lorsqu'il la ressent.
- Pour les plus jeunes, aider à la lecture et veiller à ce que le groupe comprenne l'émotion citée. Si un enfant a des difficultés à trouver comment l'émotion s'exprime chez lui, les autres expliquent ce qu'ils ressentent. Il peut alors dire s'il ressent la même chose ou non. L'animateur peut également donner des exemples de situations dans lesquelles il a pu ressentir cette émotion.

### POUR ALLER PLUS LOIN

#### **L'émotion s'exprime-t-elle de la même manière pour tous ? En quoi est-ce utile de l'exprimer ?**

L'intention est de mettre en lumière que chacun exprime ses émotions à sa manière : là où une personne en colère va se replier sur elle-même, une autre va crier. Exprimer son émotion par des mots permet d'informer les autres de son ressenti, de clarifier l'émotion pour soi-même et ainsi de la gérer plus facilement.





# DÉCOUVRIR SES ÉMOTIONS

## VIVRE DIFFÉREMMENT DES SITUATIONS

(enfants + ados + adultes)

### OBJECTIF

Découvrir un panel d'émotions en lien avec une situation.

### PRÉPARATION

- Former des groupes de 8 à 12 personnes.
- Le groupe se place en demi-cercle, de manière à regarder un lieu de scène. Les cartes Émotions sont disposées au sol.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Une ou plusieurs personnes jouent une des situations suivantes :
  - Une personne tombe et les autres rigolent.
  - Un scout prépare son sac pour le camp.
  - C'est le dernier jour au camp, un scout attend qu'on vienne le chercher.
  - Une personne aide quelqu'un à porter un sac lourd.
  - Deux personnes se disputent, une autre tente de les aider.
  - Un groupe joue ou discute ensemble et n'intègre pas une personne seule.
- Demander aux spectateurs et aux acteurs de choisir une carte Émotions correspondant à ce qu'ils ressentent quand ils vivent la situation de l'un des personnages. Ils partagent leur ressenti.



Les situations sont choisies selon le temps disponible ou selon l'actualité du groupe (des sujets à évoquer, des tensions dans le groupe, une bonne nouvelle...).

### POUR ALLER PLUS LOIN

#### **L'animateur et le groupe peuvent proposer d'autres situations.**

Faire remarquer qu'une même situation provoque différentes émotions chez chacun et qu'il n'y a pas une bonne façon de vivre les émotions que nous ressentons.





# DÉCOUVRIR SES ÉMOTIONS

## LA MÉTÉO

(enfants + ados + adultes)

### OBJECTIF

Exprimer ses émotions et en informer le groupe.

### PRÉPARATION

- Taille maximum du groupe : 20 personnes. Pour les groupes plus importants, diviser en plusieurs groupes.
- Les cartes sont disposées afin d'être visibles par tous.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Au début de la réunion, chacun choisit l'émotion qui représente le mieux son humeur du moment. Le groupe s'assoit en cercle. Si deux personnes choisissent la même carte, elles s'assoient l'une à côté de l'autre ou se transmettent la carte au moment de parler. La carte est posée devant les personnes, face visible.
- À tour de rôle, les participants citent l'émotion sélectionnée et expliquent, s'ils le souhaitent, pourquoi leur choix s'est tourné vers cette carte.

### POUR ALLER PLUS LOIN

**Recommencer la météo en fin de réunion ou de l'activité pour voir si les émotions ont changé.**

C'est un rituel facile et rapide à mettre en place à chaque réunion pour apprendre progressivement à reconnaître ses émotions, les exprimer et prendre en compte celle des autres. On peut également utiliser une roue des émotions ou tout autre visuel permettant de repérer son émotion.





# DÉCOUVRIR SES ÉMOTIONS

## J'AIME / JE N'AIME PAS

(enfants + ados + adultes)

### OBJECTIF

Exprimer une émotion que j'aime ressentir et une autre que je n'aime pas.

### PRÉPARATION

- Former des groupes de 8 à 12 personnes.
- Disposer toutes les cartes Émotions au sol, face visible.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Proposer à chacun de choisir une carte Émotions qu'il aime ressentir. Les participants circulent et choisissent leur carte.
- Lorsqu'ils ont terminé, ils choisissent une carte Émotions qu'ils n'aiment pas ressentir.
- Les participants sont invités à se placer en cercle, assis ou debout.
- À tour de rôle, chacun présente l'une des émotions choisies et explique pourquoi il aime ou pas la ressentir. Un second tour permet de partager la deuxième émotion.

### POUR ALLER PLUS LOIN

**Est-ce que nous apprécions tous les mêmes émotions ?**

**Y a-t-il une émotion que quelqu'un a présentée comme appréciée alors que moi je ne l'aime pas ?**

**Que faire quand je ressens une émotion que je n'apprécie pas ?**





# GÉRER UN CONFLIT

## L'APARTÉ

(enfants + ados + adultes)

### OBJECTIF

Résoudre un conflit entre 2 (jusqu'à 8) personnes en parlant de ses émotions et de ses besoins.

### PRÉPARATION

- Une personne hors du conflit prend le rôle de médiateur (voir carte *Repères d'animation*). Il ne prend pas parti, mais aide chacun à s'exprimer librement pour clarifier la situation. Il cadre la discussion et s'assure du bon déroulement du processus.
- Le médiateur propose un endroit calme, éloigné du grand groupe, dans un cadre neutre et sécurisant.
- Les personnes concernées par le conflit se mettent en cercle.
- Le médiateur rappelle les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).
- Expliquer que chacun va parler avec son ressenti et qu'il est normal que la perception des faits puisse être différente d'une personne à l'autre (voir carte *Repères d'animation*).

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Définir ensemble de ce qu'on attend de cette résolution de conflit (comprendre l'autre, se faire entendre, atténuer les tensions, être ami...) : « *Quand nous aurons terminé cette discussion, qu'aimerais-tu ?* » ou « *Pourquoi prenons-nous le temps de discuter de cette situation ?* ».
- Les scouts expliquent la situation à tour de rôle selon leur propre point de vue. Ils expriment des faits. Les autres ne doivent pas intervenir.
- Chacun est invité à réfléchir à comment il se sent actuellement en choisissant une ou plusieurs cartes Émotions puis explique ses émotions sans que les autres interviennent.

- Le médiateur s'assure que chacun comprenne les émotions partagées.
- Il pose la question : « *Pour que la situation s'arrange, de quoi aurais-tu besoin ?* ». Les scouts choisissent leur carte Besoins et l'expliquent.
- Le médiateur s'assure que chacun comprenne les besoins partagés.
- Chacun exprime ce à quoi il peut s'engager pour résoudre le conflit.
- Le médiateur s'assure que les propositions soient comprises et acceptées par tous.

### CONSEIL

La gestion de conflit peut être mise en place lorsque la tension est retombée et qu'il n'y a pas d'échange verbal agressif.





# GÉRER UN CONFLIT

## LE CONSEIL

### OBJECTIF

Résoudre un conflit dans un groupe (au-delà de 8 personnes) en parlant de ses émotions et de ses besoins.

### PRÉPARATION

- Le groupe s'assied en cercle. Les cartes Émotions (face visible) sont placées sur le sol.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Exposer la situation problématique en évoquant les faits.
- Inviter chacun à choisir une carte qui représente son émotion face à cette situation.
- Expliquer qu'il est indispensable d'exprimer son vécu, sans accuser l'un ou l'autre scout, pour résoudre le problème.
- À tour de rôle, ceux qui le souhaitent expriment leur émotion en quelques mots sans que les autres interviennent.
- Toutes les cartes choisies sont données à l'animateur.
- Lorsque le tour est terminé, l'animateur rappelle les émotions qui ont été exprimées.
- Demander aux participants s'ils veulent dire comment ils se sentent face aux émotions qui sont exprimées.
- Les cartes Besoins sont placées sur le sol, face visible.
- Avec un groupe d'enfants, poser la question : « *Pour que tu te sentes bien, de quoi as-tu besoin ?* ».
- Avec un groupe d'adolescents et d'adultes, poser la question : « *Pour que la situation s'arrange dans notre groupe, de quoi aurions-nous besoin ?* ». Cette fois, les scouts choisissent une carte Besoins en pensant au bien-être du groupe.
- L'expression des émotions et des besoins est une amorce de solution pour résoudre le problème. L'animateur aide le groupe à formuler des pistes de solution.





# QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

## L'ÉMOTION EXPLIQUÉE AUX ADULTES ET AUX ADOS

L'émotion est une réaction affective subite (un réflexe), temporaire et involontaire générée par notre cerveau :

- elle fait suite à une stimulation venue de l'environnement et captée par nos cinq sens (une image, un son, une odeur, un goût, un contact avec notre peau ou plusieurs à la fois) ;
- elle provoque une réaction dans notre corps (expression du visage, estomac noué, poings serrés, rire).

Une émotion est donc une information que notre corps nous donne à travers le déclenchement de réactions physiologiques.

Les émotions engendrent des réactions nécessaires à la survie de l'individu, par exemple :

- la peur permet de fuir, d'attaquer ou de se figer ;
- la colère mobilise l'énergie nécessaire pour faire respecter son territoire ;
- la joie aide à créer du lien social.

Nous apprenons à gérer nos émotions grâce à notre raisonnement : un film qui nous a fait peur la première fois nous fera moins réagir si on le regarde de nouveau. Notre cerveau a analysé que la réaction n'était pas nécessaire.

Le cerveau des enfants et des adolescents n'est pas aussi développé que celui de l'adulte. C'est pourquoi les enfants ne peuvent pas gérer leurs émotions de la même manière. Leur cerveau n'a pas encore mémorisé qu'une réaction d'urgence n'était pas systématiquement nécessaire : ils ont davantage de réactions liées aux émotions.

Apprendre à identifier ses émotions permet de les gérer avec plus de facilité, aide à accepter celles des autres et développe l'empathie.

## L'ÉMOTION EXPLIQUÉE AUX ENFANTS

Une émotion est une réaction naturelle du corps à ce qu'on est en train de vivre :

- 1) Ton cerveau perçoit un évènement : c'est le stimulus.
- 2) Ton corps réagit : c'est l'émotion.

Par exemple :

- Tu vois un gros chien qui arrive sur toi en courant : ton cerveau reçoit un stimulus. ➔ Tu as peur et tu te mets à courir : ton émotion (la peur) a fait réagir ton corps.
- Tu vas retrouver tes amis et tu penses à ce que tu vas faire avec eux : ton cerveau reçoit un stimulus. ➔ Tu es excité-e et tu bouges beaucoup : ton émotion (l'excitation) fait réagir ton corps.

Une émotion est une réaction spontanée qui produit des sensations dans le corps (mains moites, cœur qui bat vite, nœud dans le ventre, fourmillements dans les bras, rougissement des joues...).

Parfois, lorsque tu es envahi-e par une émotion, on dirait qu'elle est aux commandes car ton corps réagit très fort : tu cries, tu frappes ou tu pleures sans pouvoir t'arrêter. Progressivement, tu apprendras à gérer tes réactions liées aux émotions.





# REPÈRES D'ANIMATION

## LES RÈGLES DU GROUPE

S'exprimer devant un groupe de personnes nécessite de se sentir en confiance. C'est pourquoi il est important de mettre en place un cadre de fonctionnement qui permettent à chacun de s'exprimer librement et sans jugement.

Veille à ce que les règles soient comprises et appliquées tout au long des activités :

- Je respecte la parole de chacun.
- J'écoute les autres.
- Je lève la main si je souhaite prendre la parole ou j'attends mon tour de parole.
- Je parle de ce que JE ressens sans impliquer une autre personne.

Le groupe peut les adapter selon ses besoins.

Tu peux afficher ces règles sur un panneau afin qu'elles soient visibles durant les activités.

## LE CERCLE DE PAROLE

Invite les personnes à se placer en cercle lorsque c'est possible. Ce placement permet à chacun-e de se sentir équivalent-e, de voir toutes les personnes et de se sentir écouté-e.

Le cercle invite à la communication et au partage de parole.

## LE BÂTON DE PAROLE

Pour s'assurer que chacun parle à son tour, tu peux proposer d'utiliser un bâton de parole. Celui qui tient le bâton de parole peut parler. Il passe la parole à un autre participant en transmettant le bâton. C'est également un moyen visuel de s'assurer que chacun prend la parole.

## L'ANIMATEUR

L'animateur est un membre à part entière du cercle. Il met en place les conditions nécessaires au bon déroulement de l'animation :

- Comme les autres membres du groupe, l'animateur est à l'écoute et ne porte pas de jugement.
- Il veille au respect de la parole de tous.
- Il fait circuler la parole.
- Il s'assure du respect des règles.

## LE MÉDIATEUR

Il met en place les conditions nécessaires au bon déroulement de l'animation :

- Il favorise le dialogue entre les personnes en conflit en pratiquant l'écoute active ou écoute bienveillante. Ceci consiste à aider à mettre en mots les émotions et les sentiments ressentis.
- Le médiateur veille au respect des points de vue de chacun.
- Il reste neutre dans le conflit.
- Il veille à ce que des propositions de résolution de conflit soient faites.
- Il s'assure que les différentes parties soient prêtes à respecter leurs engagements.









Seule - Seul





Agressif - Aggressive





Aimé - Aimée





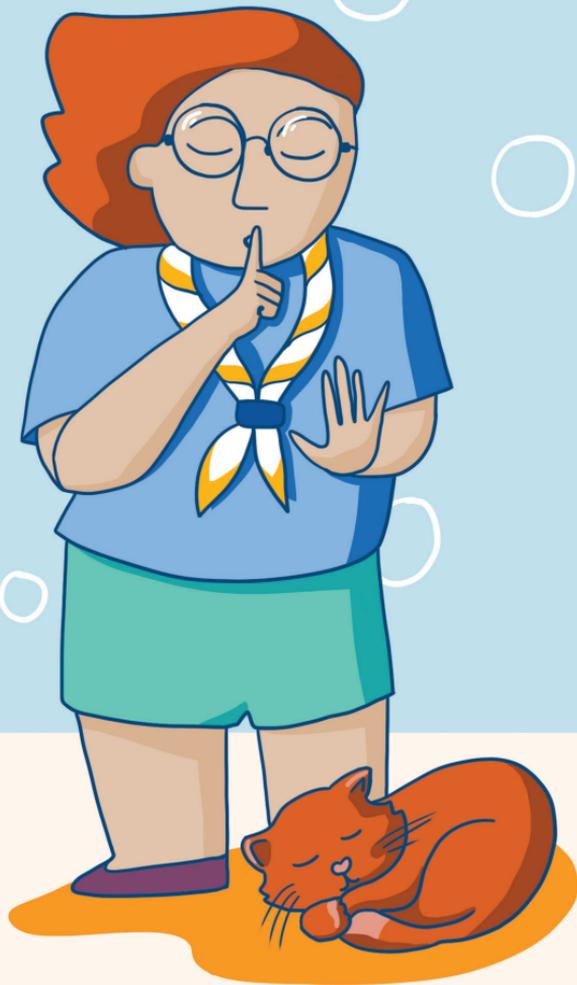
Amoureuse - Amoureux





Blessé - Blessée





Calme





En colère





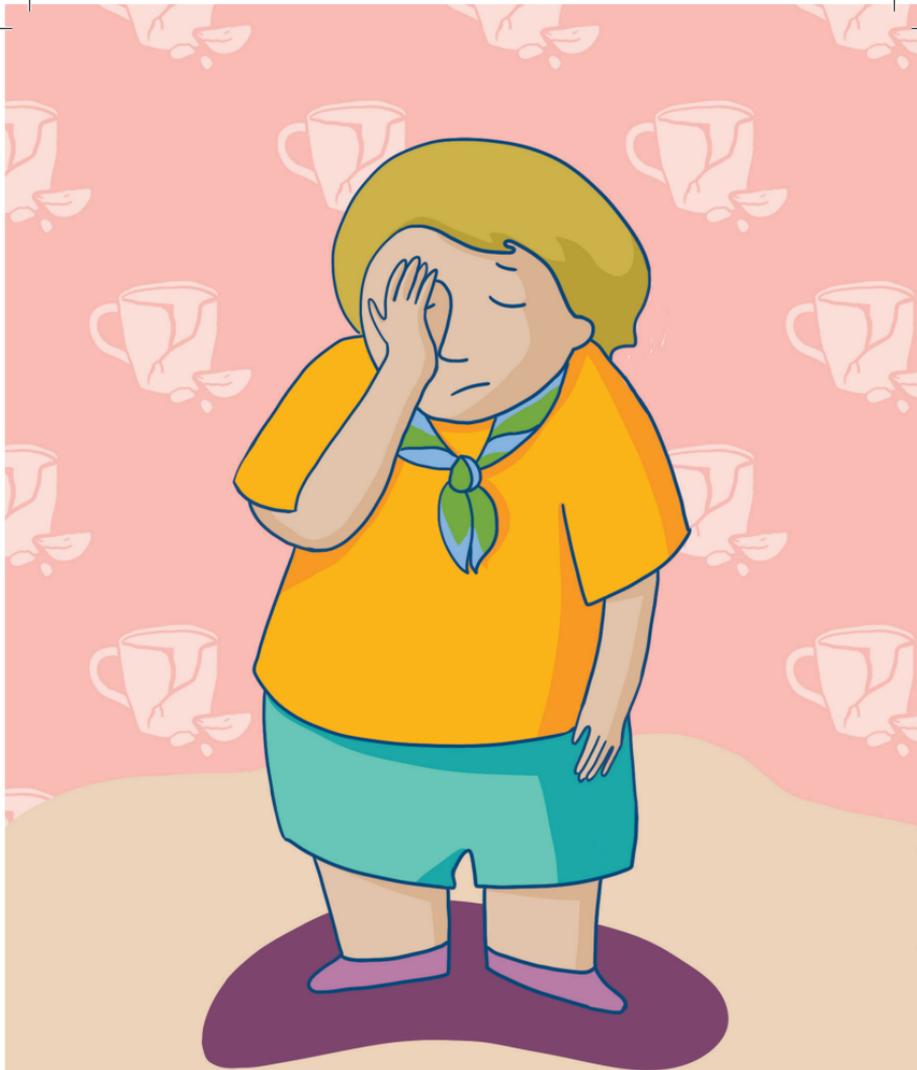
Courageuse - Courageux





Curieux - Curieuse





Déçue - Déçu





Dégouté - Dégoutée





Différente - Différent





Enthousiaste





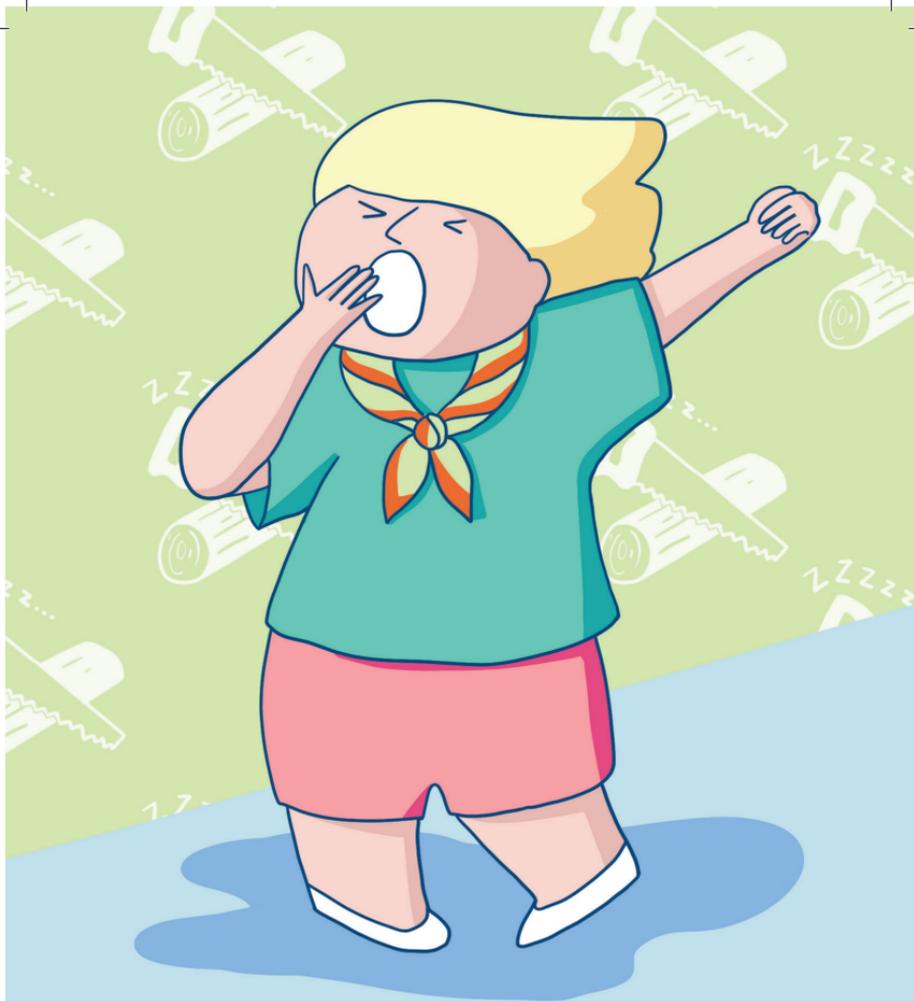
Épuisé - Épuisée





Excitée - Excité





Fatigué - Fatiguée





Fière - Fier





Fort - Forte





Heureuse - Heureux





Honteux - Honteuse





Impatiente - Impatient





Inquiet - Inquiète





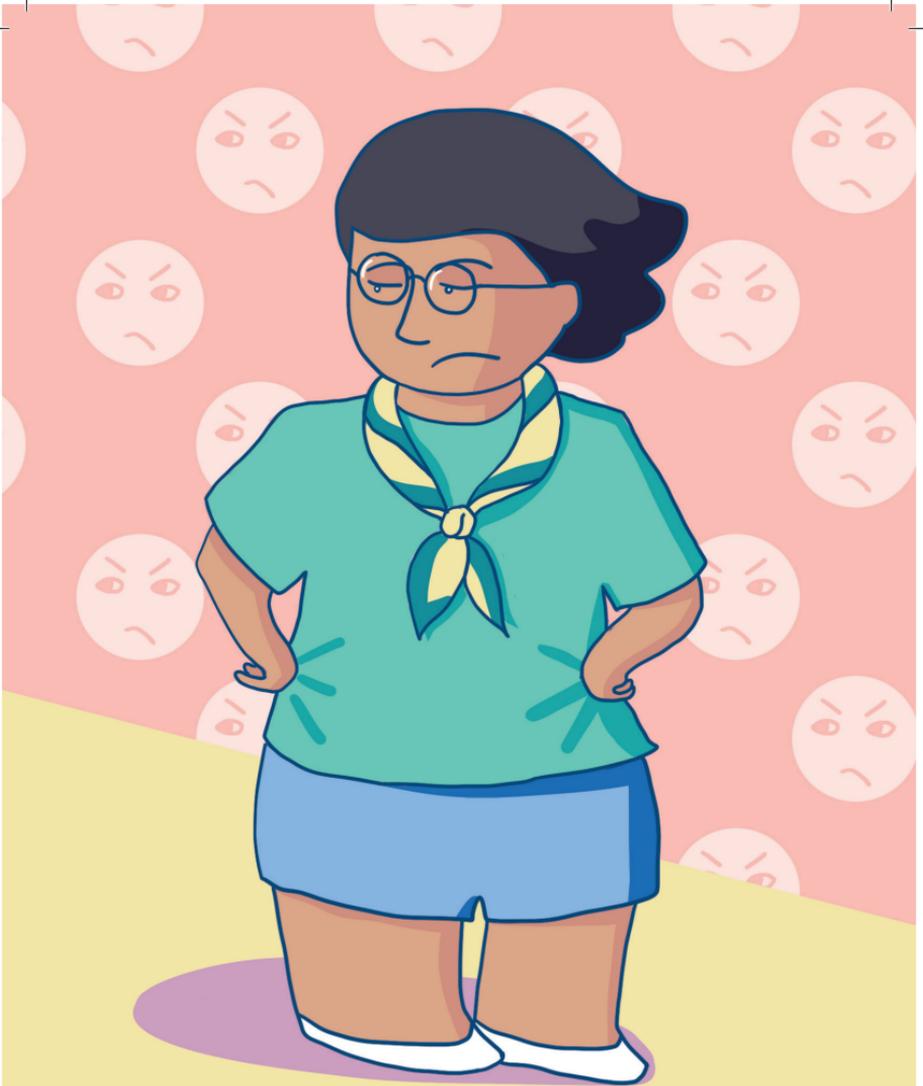
En insécurité





Intimidée - Intimidé





Jaloux - Jalouse





Joyeuse - Joyeux





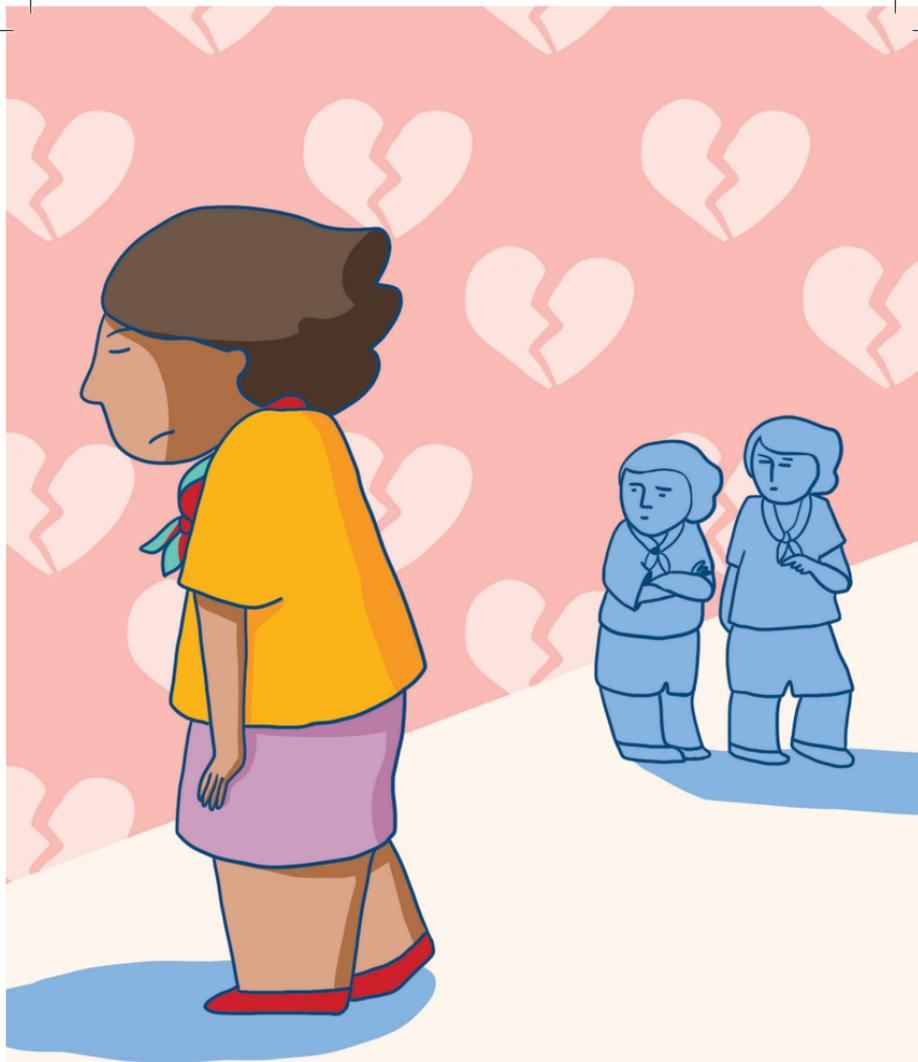
Méfiant - Méfiante





Motivée - Motivé





Pas aimé - Pas aimée





Pas respectée  
Pas respecté





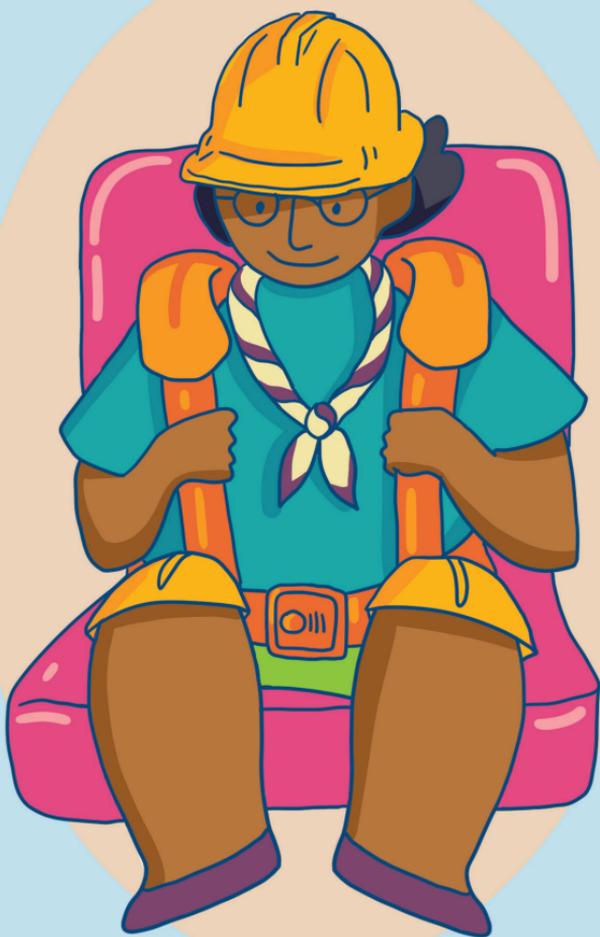
Apeurée - Apeuré





Protégé - Protégée





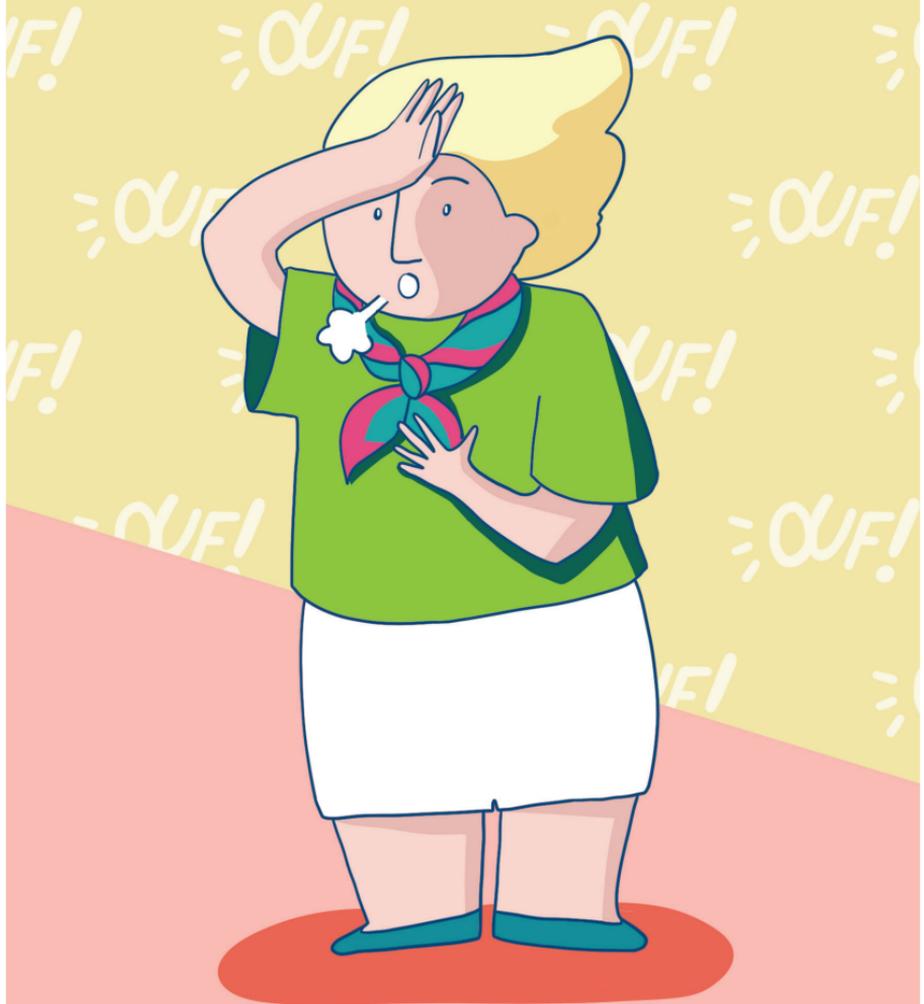
En sécurité





Abandonnée  
Abandonné





Soulagé - Soulagée





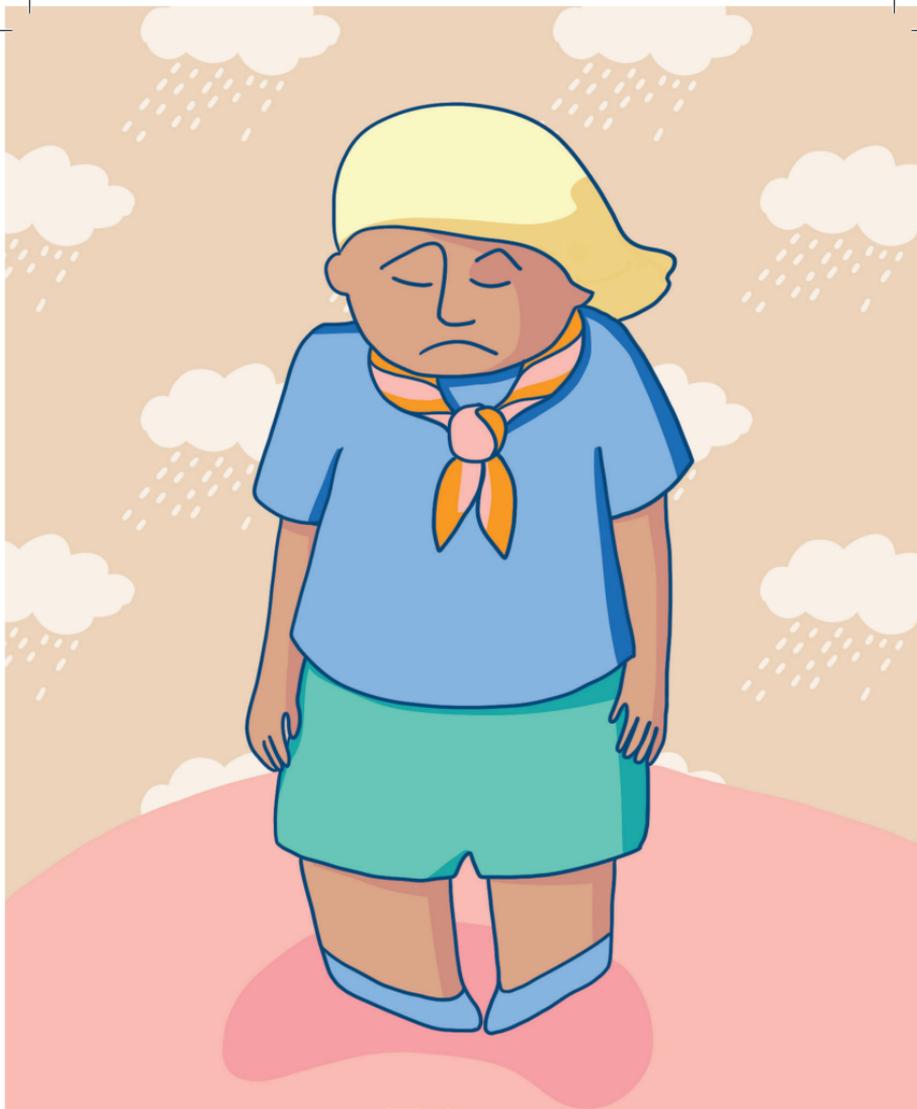
Stupide





Surprise - Surpris





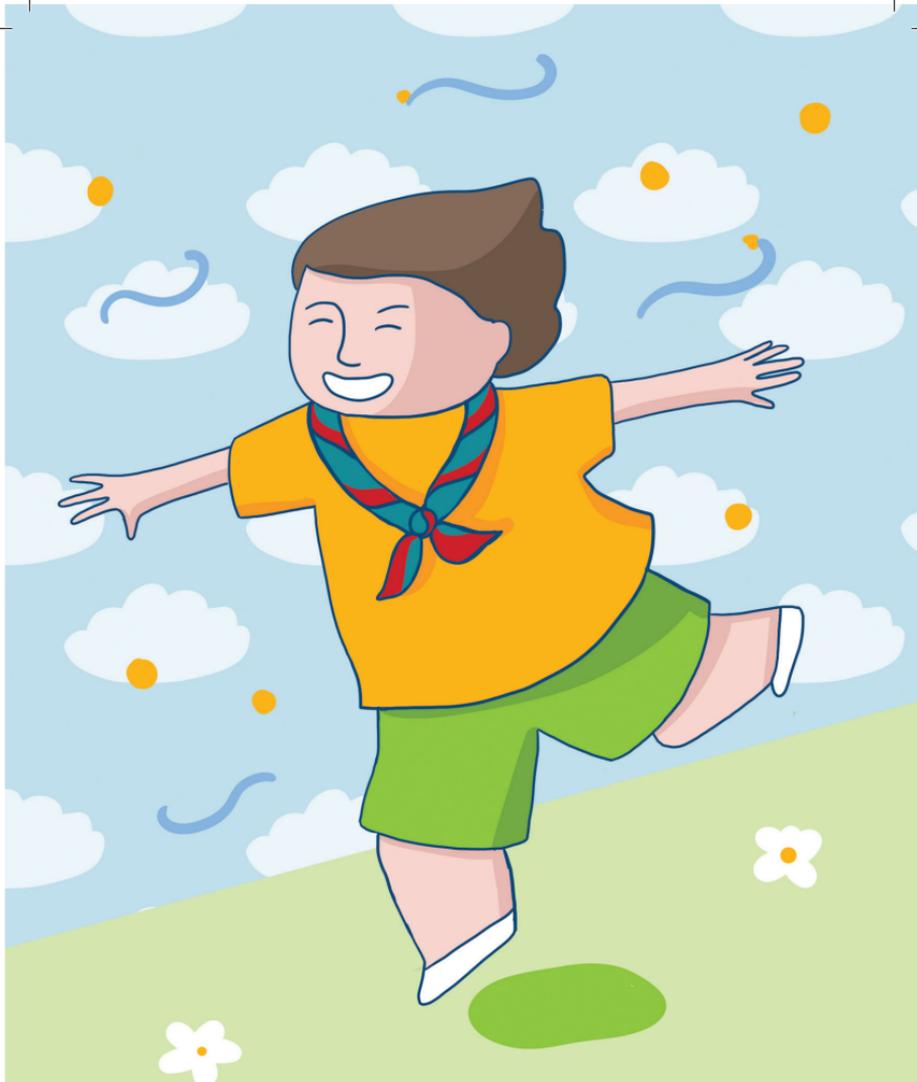
Triste





Vexé - Vexée





Vivante - Vivant

