



**CPS :** Savoir gérer ses émotions/ Savoir gérer son stress

**Thème :** Rituel, reconcentration

**Type d'activités :** Démarrage/Entraînement/Appropriation

## Activité :

# Laissons le corps parler

**Niveau :** 7-12 ans

**Participants :** Indifférent

**Durée :** 10 mn

## Objectifs :

- Exprimer ses émotions
- Identifier et prendre en compte les émotions des autres
- Mesurer le climat émotionnel dans un groupe





### Expérimentation / mise en situation

L'animateur propose aux participants d'exprimer comment ils se sentent.

Pour cela, l'animateur montre trois gestes qui illustreront ce qu'ils ressentent :

- Les bras levés, paume ouverte vers le ciel :  
« Je me sens bien, en pleine forme ! »
- Les mains sur les épaules : « Je vais bien »
- Les mains sur le ventre : « Je ne me sens pas super bien. C'est moyen »

Les participants se lèvent, ferment les yeux et choisissent leur mouvement, mentalement.

Au signal donné par l'animateur, ils font le mouvement qui correspond à leur ressenti.

Au second signal de l'animateur, ils ouvrent les yeux, et restent quelques secondes immobiles afin que chacun puisse regarder la position de l'autre.

#### Variante

Possibilité de le ré-utiliser comme rituel ou à des moments différents quand on ressent des situations difficiles.

#### Source

Graine de Médiateur II, Université de la Paix.

### Prise de conscience / analyse

« Est-ce agréable ? Désagréable ? »

« Qu'avez-vous trouvé d'intéressant dans cette activité ? »

On soulignera notamment l'utilisation de l'expression corporel dans l'activité.

« Qu'avez-vous remarqué pour le groupe ? »

Cela peut permettre d'identifier et de revenir sur, ou d'aborder des tensions ou des conflits.

### Elargissement / Synthèse / Généralisation

« Pourquoi est-ce important d'exprimer ce que l'on ressent, son humeur ? »

On peut faire nommer les quatre grandes familles d'émotions : peur, tristesse, joie et colère et l'intérêt de les connaître pour mieux communiquer avec les autres, se connaître mieux. Ce que nous ressentons, influence nos actes.

« Quand on connaît ce que ressent l'autre, qu'est-ce que cela nous fait ? Comment va-ton agir, discuter avec lui ? »

Empathie, prise en compte de ce que vit l'autre, adapter son comportement, apprendre à mieux se connaître.

