

NOTICES ACCÈS À L'INFO— KIT PICTOS

NOTICE CARTE DES ÉMOTIONS

Objectif : accompagner l'expression des émotions et des besoins, peut notamment aider à désamorcer des "crises"

Prévoir :

- l'affichage des visuels avec les pictogrammes des émotions et ceux des besoins (ci-dessous)
- peut aussi se découper et s'utiliser individuellement sur un autre support à inventer : par exemple un thermomètre de "puissance" pour venir y placer l'émotion choisie...

Marche à suivre :

1 A mener, par exemple, au cours d'un conseil, à la place du point météo :



Prendre le temps de présenter au groupe les dessins et de lire ensemble les émotions représentées par chaque dessin. Expliquer que ça sert à décrire aux autres ou à soi même, comment on se sent. Faire un tour de point météo en demandant à chaque personne de choisir une ou plusieurs émotions qui représentent leur état actuel. Donner l'exemple : les responsables doivent jouer le jeu pour que ça marche !



Faire la même chose avec la deuxième page, celle qui correspond aux besoins et expliquer le lien possible entre les deux : "parfois je me sens mal et j'ai de mal à savoir pourquoi. Je peux venir devant ces dessins et d'abord choisir l'émotion (sur la première feuille) qui correspond à ce que je ressens. Puis je peux regarder sur la deuxième feuille, celle des besoins, ce qui pourrait me soulager". On peut refaire un tour où chacun-e choisi un besoin qu'il ressent à ce moment là.



On explique que lors des prochains point météo mais aussi quand on veut quand on a besoin d'exprimer quelque chose à une autre personne on peut réutiliser ça. Par exemple, pendant une dispute avec quelqu'un...

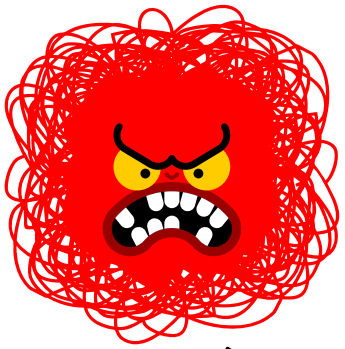
2 Au cours du séjour, il est important de ritualiser l'utilisation de ces deux feuilles à des moments de groupe et dans le calme. Le conseil semblant être le moment le plus adapté...

Grâce à cette utilisation quotidienne il sera alors plus facile d'utiliser cet outil en cas de conflit ou de "crise".



3 Peut ensuite être utilisé au moment d'une dispute, pour aider deux personnes/enfants à exprimer ce qu'ils ressentent l'un-e envers l'autre ou par rapport à une situation. Où à l'occasion d'une tension entre un animateur-trice/responsable et un-e jeune, pour trouver une solution pour calmer la crise...

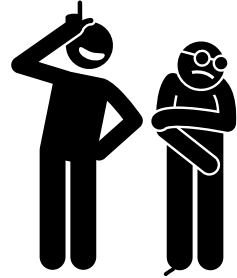
JE ME SENS :



EN COLÈRE



VEXÉ-E



MOQUÉ-E



SEUL-E



DÉGOUTÉ-E



J'AI PEUR



MONTRÉ DU DOIGT



JOYEUX



ÉNERGIQUE



CALME



FATIGUÉ-E



PERDU-E



TRISTE



MALADE



J'AI MAL



STRESSÉ-E

ÇA ME FERAIT DU BIEN :



UN CÂLIN



DE DISCUTER



D'ÊTRE ÉCOUTÉ—E



QU'ON ARRÊTE DE ME PARLER
POUR LE MOMENT



MANGER



BOIRE



ÊTRE SEUL—E



DORMIR



JOUER AVEC LES
AUTRES



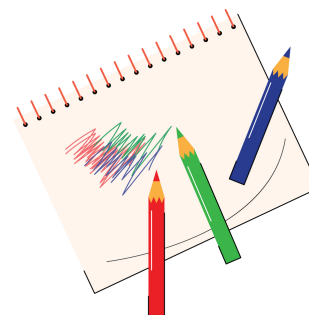
ME DÉFOULER



DE COURIR



ÉCOUTER DE
LA MUSIQUE



DESSINER



LIRE



CRIER