

Cet outil pédagogique vous a plu ?



LE JEU DES QUALITÉS

Un jeu de 86 cartes et 336 qualités, pour apprendre à mieux se connaître, nommer ses compétences et construire la cohésion de groupe.



OSEZ EN PARLER ! Savoir parler d'amour et de sexualité, de Maëlle Challan Belval.

Ce livre vivant et plein d'anecdotes vous donne les mots pour parler avec vos enfants du corps, de la pudeur, des relations amoureuses mais aussi pornographie ou des abus sexuels.



LE PHOTO-EXPRESSION ESTIME DE SOI

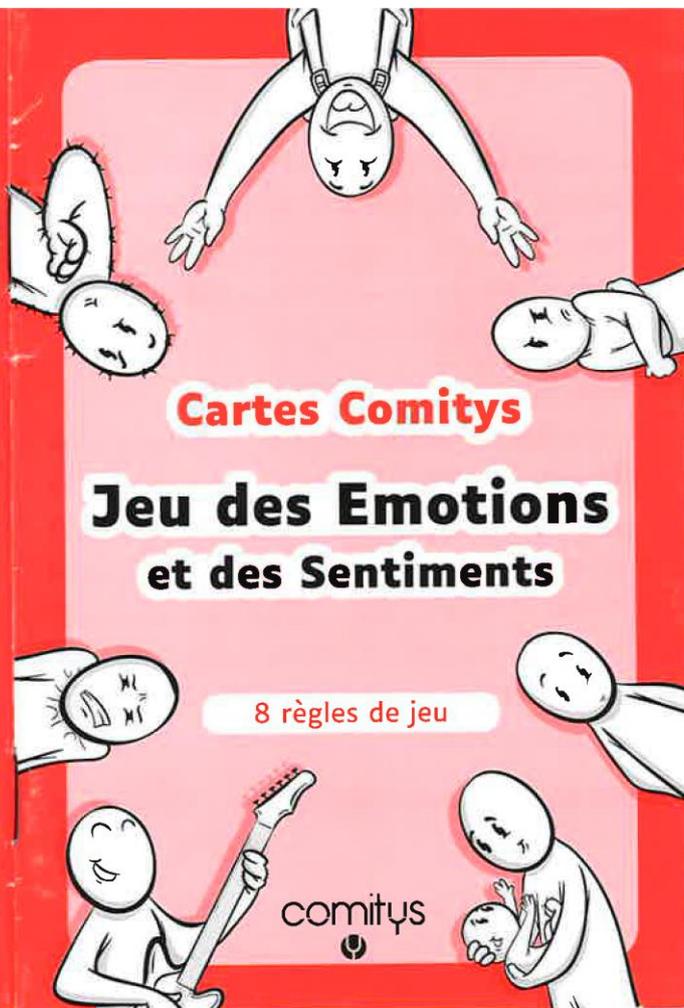
Recueil thématique de 40 photographies évocatrices et symboliques, cet outil accompagné d'une notice permet l'expression de soi en profondeur.



LE MANUEL ESTIME DE SOI

Livre téléchargeable et imprimable pour animer des ateliers Estime de soi avec une méthodologie d'animation et 30 exercices, aux objectifs précis.

www.comitys.com



Cartes Comitys

Jeu des Emotions et des Sentiments

8 règles de jeu

comitys

SOMMAIRE

LE JEU DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

1. Objectifs du Jeu des Émotions et des Sentiments.....3
 2. Publics.....3
 3. Repères d'animation3
 4. L'essentiel sur les émotions.....4

RÈGLES DE JEU

1. Les 5 pôles émotionnels.....8
 2. Mimer les émotions10
 3. Comment je me sens ?11
 4. L'éventail des émotions.....12
 5. Portrait émotionnel.....14
 6. Les émotions ont-elles un sexe ?15
 7. Le ciné-sentiments16
 8. Emotions voisines.....17

LISTE DES ÉTATS ÉMOTIONNELS.....18

Copyright © Comitys septembre 2020
 Tous droits réservés pour tous pays.

LE JEU DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

1. OBJECTIFS DU JEU DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

Le *Jeu des Emotions et des Sentiments* est un jeu d'alphabétisation émotionnelle et d'expression de soi. Il permet de :

- Nommer et comprendre les émotions que l'on ressent.
- Etoffer son registre lexical sur les émotions et les sentiments (186 états émotionnels).
- Entrer dans la démarche de CNV ou Communication Non-Violente (Rosenberg).
- Déployer ses compétences psychosociales.
- Développer son intelligence émotionnelle pour entrer en relation.

2. PUBLICS

Le *Jeu des Emotions et des Sentiments* est adapté aux :

- enfants dès 4 ans,
- adolescents,
- adultes

Illustré, expressif, étayé, il peut s'utiliser avec des débutants ou auprès de publics aguerris.

3. REPÈRES D'ANIMATION

- Testez le jeu et la règle que vous choisissez.
- Posez et tenez des règles de groupe.
- Acceptez les résistances.
- Repérez en amont des relais professionnels.
- Évaluez l'atelier avec le groupe.

Découvrez d'autres repères d'animation sur :

www.comitys.com

4. L'ESSENTIEL SUR LES ÉMOTIONS

Voici quelques points de repères sur les émotions.

1. La connaissance de la vie émotionnelle est un outil reconnu sur le plan international. Elle fait en effet partie des **10 compétences psychosociales** (ou CPS) décrites par l'OMS en 1994 dans *Life skills Education for children and adolescents in schools*.

Ainsi, parmi les compétences psychosociales, deux duos sont liés à la connaissance de la vie émotionnelle :

- savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles.
- savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions.

2. Les émotions sont des **états intérieurs qui se manifestent spontanément dans le corps** : tension dans les épaules, sourires, larmes, sueur, froncements de sourcils, maux de ventre, poings crispés, mâchoire serrée...

Ainsi, pour repérer son état émotionnel, on peut commencer par s'interroger : « Comment je me sens physiquement ? »

Exemple :

- « Je frissonne et je sens mes cuisses crispées. »

3. Les états émotionnels varient en intensité : certaines émotions sont ténues, d'autres envahissantes. Il est utile de **repérer l'intensité de son état émotionnel**.

Exemples :

- « Je me sens légèrement déséquilibré. »
- « Je me sens très déstabilisé. »

4. Communément, on appelle **sentiments des combinaisons d'émotions**, des cocktails émotionnels complexes, qui s'installent durablement en soi.

4

7. Les émotions sont habituellement réparties en 5 grandes familles, appelées **les 5 pôles émotionnels** : pôle joie, pôle peur, pôle colère, pôle tristesse, pôle dégoût. Pour repérer son état émotionnel, on peut commencer par se demander dans quel pôle émotionnel on se sent.

Exemples : Je me sens...

- content/inspiré/énergique/curieux ▶ pôle **JOIE**.
- inquiet/étonné/épouvanté/intimidé ▶ pôle **PEUR**.
- irrité/exaspéré/jaloux/grognon ▶ pôle **COLÈRE**.
- triste/honteux/différent/mou ▶ pôle **TRISTESSE**.
- dégoûté/frustré/blasé/honteux ▶ pôle **DÉGOÛT**.

8. Les émotions ont des fonctions. Elles sont utiles car elles nous alertent sur nos besoins profonds, satisfaits ou insatisfaits.

• Pôles JOIE :

- Signale des besoins satisfaits, une adéquation avec ses valeurs...
- Transporte, fortifie, donne envie de partager.

• Pôles PEUR :

- Signale un danger.
- Permet d'anticiper, de se préparer, de se protéger.

• Pôles COLÈRE :

- Signale une frustration, un manque, une atteinte, une intrusion, une violation.
- Pousse à s'affirmer, à défendre ce qui est important pour soi, à demander justice, à préserver son intégrité.

• Pôles TRISTESSE :

- Signale une perte (que ce soit la perte d'un objet, d'une personne ou la perte d'une partie de soi).
- Invite à se retirer du monde, à laisser partir, à se recueillir et à faire son deuil.

• Pôles DÉGOÛT :

- Signale un risque d'empoisonnement, d'ingestion nocive, de contagion ou de contamination.
- Invite à s'éloigner, à repousser l'objet nocif, à la distanciation, au tri ou au nettoyage.

6

Dans le **Jeu des Emotions et des Sentiments**, vous trouverez des émotions et des sentiments.

Ainsi : « Je me sens amoureux », « Je me sens différent », « Je me sens attendri » désignent des sentiments plus que des émotions.

Quand on est face à un sentiment, il est utile de l'analyser en interrogeant la recette du cocktail, c'est-à-dire la nature des émotions qui le composent : « Tu te sens amoureux. Cela te rend-il plutôt... joyeux ? triste ? inquiet ? »

5. Plusieurs états émotionnels peuvent **cohabiter** chez la même personne. Ils peuvent parfois sembler contradictoires mais la contradiction n'est qu'une apparence : il est intéressant de laisser s'exprimer des états émotionnels dont la coexistence ne semble pas logique.

Exemples :

- « Je me sens soulagée (car on a obtenu ce contrat qui sécurise notre trésorerie) et tendue (car ce contrat nous pousse à développer des nouveautés). »
- « Je me sens fort (car j'ai déjà traversé cette épreuve une fois) et vulnérable (car je sais que je peux être blessé). »

6. Les émotions sont des avertissements. Elles agissent comme des clignotants. Ce sont des **signaux qui délivrent un message sur nos besoins profonds**, comme l'explique le processus de CNV ou Communication Non-Violente, popularisé par Marshall Rosenberg. Ainsi, l'alphabétisation émotionnelle est un outil de connaissance de soi qui vise à identifier et à exprimer ses émotions et ses besoins.

Exemple :

- « Je me sens détendu. »
- ▶ Alerte : mon besoin profond d'être entendu par mon amie a été satisfait.



5

Exemple : « Je me sens tendue. »

- ▶ Rattaché au Pôle PEUR.
- ▶ Alerte besoin insatisfait : mieux préparer mon entretien.

9. Ainsi, il serait bien réducteur de trier les émotions en deux catégories : les émotions dites **positives** et les émotions dites **négatives**.

Ressentir un état émotionnel n'est ni bien ni mal, ni positif ni négatif. Un état émotionnel s'invite et signifie quelque chose de profond. Bien sûr, certains états émotionnels sont plus confortables, plus plaisants que d'autres. Mais tous les états émotionnels sont importants et jouent un rôle d'avertissement.

Exemples :

- « Je me sens en colère » n'est pas une émotion négative. Cette émotion m'alerte sur le fait que mon besoin de justice est insatisfait.
- « J'ai peur quand tu conduis » n'est pas une émotion négative. Cette émotion m'alerte sur le fait que mon besoin de sécurité est insatisfait.

10. Les messages que donnent les états émotionnels peuvent être **confirmés, modérés ou nuancés par le raisonnement logique**. La connaissance fine que permet l'alphabétisation émotionnelle n'est pas le seul outil d'aide à l'analyse ou à la décision : la réflexion intellectuelle la complète.

Exemple :

- Voici mon état émotionnel : « Je me sens crispée : j'ai peur de ne pas réussir. »
- ▶ Et voici la réflexion intellectuelle que je me formule, pour nuancer mon état émotionnel : « J'ai bien travaillé, je pense bien maîtriser mon sujet et j'ai eu de bons retours de mon superviseur. Je pense pouvoir réussir. »

7

RÈGLES DE JEU

1. LES 5 PÔLES ÉMOTIONNELS

Publics : enfants dès 8 ans, adolescents, adultes.

Objectifs :

- Repérer les 5 grandes familles d'états émotionnels.
- Triier les émotions dans les 5 pôles émotionnels.

Déroulement :

- Affichez au tableau les 5 pôles émotionnels.
- Constituez des binômes et distribuez à chaque binôme 10 Cartes Emotions. Les binômes trient leurs cartes en essayant de les répartir en 5 groupes correspondant au 5 pôles émotionnels.
- Un par un, les binômes montrent leurs Cartes Emotions et le choix de famille qu'ils ont fait.
- Après les partages des binômes, faites réfléchir le grand groupe :
 - Quels états émotionnels sont faciles à classer ?
 - Y a-t-il des états émotionnels difficiles à classer, ou inclassables ?
 - Certains états émotionnels appartiennent-ils à 2 pôles émotionnels ?
 - Y a-t-il des états émotionnels plus agréables que d'autres ?
 - Vous retrouvez-vous dans un pôle émotionnel, ou dans plusieurs ?



8

- Y a-t-il un pôle émotionnel dans lequel vous ne vous sentez jamais ?

Exemple :

- Pour répartir les Cartes Emotions, il y a plusieurs bonnes options. Ainsi : « Je me sens différent », « Je me sens étonné » ou « Je me sens amoureux » peuvent appartenir à différents pôles.

Je me sens...

différent (et j'en suis fier)
étonné (magnifique !)
amoureux (et j'en suis ravi)

Pôle
JOIE

différent (et ça m'inquiète)
étonné (au secours !)
amoureux (je m'inquiète. Et si lui ne l'était pas ?)

Pôle
PEUR

différent (et ça m'énerve)
étonné (grrrr !)
amoureux (c'est idiot ! il est déjà en couple !)

Pôle
COLÈRE

différent (et ça me désole)
étonné (oh nooooo !)
amoureux (ça me rend triste car elle veut partir)

Pôle
TRISTESSE

différent (et je me dégoûte)
étonné (beurk !)
amoureux (je résiste : ça va être si compliqué)

Pôle
DÉGOÛT

Variante :

- Vous pouvez prolonger cet exercice avec le 3 « Comment je me sens ? » ou avec le 7 « Ciné-sentiments ».

9

2. MIMER LES ÉMOTIONS

Publics : enfants dès 4 ans, adolescents, adultes.

Objectifs :

- Repérer et mimer les manifestations physiques des émotions.
- Etoffer son lexique des états émotionnels

Déroulement :

- Constituez des binômes et distribuez à chaque binôme 3 Cartes Emotions. Les binômes découvrent leurs Cartes Emotions et préparent secrètement un mime par carte.
- Un par un, les binômes viennent mimer (en silence) l'émotion de leur carte devant les autres, qui doivent deviner l'émotion interprétée.
- Puis faites réfléchir le groupe :
 - Quelles émotions vous ont semblé faciles à mimer ?
 - Quelles émotions vous ont semblé difficiles à mimer ?
 - Peut-on mimer d'une autre manière telle émotion, tel sentiment ?
 - Y a-t-il des émotions ou sentiments qui ne se voient pas ?
 - Y a-t-il des émotions qu'on garde pour soi ?
 - Peut-on mal interpréter une grimace, une expression du visage, un geste ?



Variante :

- Plus facile : autorisez des saynètes mimées et parlées.
- Bien préparé: avant de distribuer les Cartes Emotions, faites-les découvrir aux participant.es et expliquez celles qu'ils ne comprendraient pas.

10

3. COMMENT JE ME SENS ?

Publics : enfants dès 4 ans, adolescents, adultes.

Objectifs :

- Identifier et nommer ses émotions
- Entendre et accueillir l'état émotionnel des autres membres du groupe.

Déroulement :

- Proposez une découverte libre des cartes. Expliquez les cartes qu'ils ne comprendraient pas.
- Faites réfléchir le groupe :
 - Que vous évoquent ces Cartes Emotions ?
 - Aviez-vous imaginé autant d'états émotionnels ?
 - Y a-t-il des cartes que vous ne comprenez pas ?
 - Quelle carte a attiré votre regard ?
 - Quelle carte vous amuse ? vous perturbe ? vous déplaît ?
- Invitez chaque membre du groupe à choisir personnellement, et en silence, 2 Cartes Emotions avec la consigne suivante : « Comment je me sens maintenant ? ». Les participant.es ne prennent pas la carte mais en notent le numéro sur un papier afin que plusieurs puissent choisir la même carte.
- Proposez un temps de partage : « Qu'avez-vous choisi ? »
- Après les partages du groupe, questionnez :
 - A présent, aimeriez-vous ajouter quelque chose ?
 - Souhaitez-vous interroger quelqu'un ? (qui reste libre de répondre ou pas)
 - Y a-t-il une autre carte qui vous touche et dont vous aimeriez parler maintenant ?
 - Y a-t-il un des choix fait par un membre du groupe qui vous touche particulièrement ?

Prolongements :

- Interrogez la fonction des états émotionnels de chacun : « Tu te sens tendue. Que vient te dire cette tension ? Quel est son message d'alerte ? »
- Interrogez les besoins profonds de chacun : « Vous avez choisi un état émotionnel. De quoi avez-vous besoin ? »

11

4. L'ÉVENTAIL DES ÉMOTIONS

Publics : enfants dès 11 ans, adolescents et adultes

Objectifs :

- Déployer son registre lexical sur les émotions et sentiments.
- Comprendre que les états émotionnels font l'objet d'un jugement de valeurs, certains étant plus valorisés que d'autres.
- Mutualiser ses réflexions sur les émotions.

Déroulement :

- Proposez aux participant.es de découvrir les Cartes Emotions. Expliquez les cartes qu'ils ne comprendraient pas. Les participant.es peuvent se lever pour consulter les Cartes Emotions, tout au long de l'exercice.
- Faites des groupes de 3 et distribuez les questionnaires ci-contre. Les groupes peuvent débattre, voire être en désaccord.
- Proposez une restitution en grand groupe.

Prolongements :

- Interrogez les besoins profonds sous-tendus par les choix de chacun. : « Quel besoin est en toi satisfait, quand tu écoutes de la musique ? ou insatisfait ? »

Variante :

Créez des questions sur mesure, en fonction de votre public :

- « Quelle émotion ressentez-vous lors de vos séjours à l'hôpital ? »
- « Quelle émotion ressentez-vous quand vous allez en entretien ? »

12

Votre avis sur les émotions

L'émotion la plus répandue.	
L'émotion la plus rare.	
L'émotion la plus agréable.	
L'émotion la plus pénible.	
L'émotion la plus utile.	
L'émotion la plus drôle.	
L'émotion la plus attirante.	

Quelle émotion ressentez-vous...

le matin au réveil ?	
quand vous écoutez de la musique ?	
quand vous faites du sport ?	
quand arrivent les vacances ?	
quand vous êtes à l'école ?	
dans la vie amoureuse ?	
avec vos amis ?	
au travail ?	
à la maison ?	
...?	

13

5. PORTRAIT ÉMOTIONNEL

Publics : enfants dès 8 ans, adolescents, adultes.

Objectifs :

- Relier des états émotionnels à des situations de vie.
- Relire des expériences de vie en les analysant.



Déroulement :

- Disposez sur une table les 15 Cartes Emotions listées ci-dessous et proposez aux participant.es de les découvrir. Expliquez les cartes qu'ils ne comprendraient pas.
- Puis donnez-leur l'exercice ci-contre, à faire seul.e ou en groupes de 2-3.
- Proposez aux participant.es qui le souhaitent de partager deux moments de leur vie, selon l'état émotionnel de leur choix.

Prolongements :

- Interrogez les besoins profonds sous-tendus par les anecdotes de chacun : « Quel besoin était en toi satisfait ? ou insatisfait ? »

Variante :

- Faire une autre sélection de Cartes Emotions.

Je me rappelle une fois où je me suis senti...

angoissé	
attendri	
différent	
émerveillé	
encouragé	
exaspéré	
frustré	
indécis	
inquiet	
inspiré	
joyeux	
libre	
motivé	
perdu	
triste	

14

6. LES ÉMOTIONS ONT-ELLES UN SEXE ?

Publics : enfants dès 10 ans ; adolescents et adultes

Objectifs :

- Repérer les constructions culturelles qui attribuent préférentiellement certains états émotionnels aux hommes ou aux femmes.
- Nuancer ces représentations stéréotypées par des exemples tirés de l'expérience des participant.es.

Déroulement :

- Disposez les Cartes Emotions sur une table et formez des groupes de 3, auxquels vous distribuez ces questions. Les participant.es peuvent se lever pour consulter les Cartes Emotions, tout au long de l'exercice.

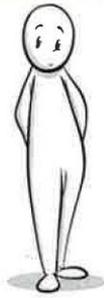
1	Dans les Cartes Emotions que vous voyez, y a-t-il des émotions féminines ? masculines ?
2	Dans les Cartes Emotions que vous voyez, y a-t-il des émotions que l'on attribue plus volontiers aux mères ? aux pères ?
3	Dans votre éducation, en tant que fille ou garçon, qu'a-t-on valorisé chez vous comme état émotionnel ?
4	Dans votre éducation, en tant que fille ou garçon, a-t-on interdit ou méprisé certains états émotionnels ?
5	Aujourd'hui, pensez-vous que les hommes et les femmes peuvent ressentir tous les états émotionnels qui sont sur les Cartes Emotions ? Donnez des exemples, à partir de personnes que vous connaissez.

- Animez un débat à partir du partage des groupes.

15

7. LE CINÉ-SENTIMENTS

Cet exercice est un exercice de découverte qui convient particulièrement aux publics débutants ou aux publics réticents à s'exprimer sur eux-mêmes. Cet exercice peut être suivi de l'exercice 3 « Comment je me sens ? »



Publics : enfants dès 4 ans, adolescents, adultes.

Objectifs :

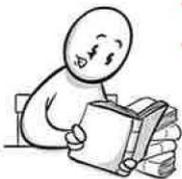
- Attribuer des états émotionnels à des personnages de fiction et s'interroger sur la construction fictionnelle.

Déroulement :

- Disposez les Cartes Emotions et expliquez aux participant.es celles qu'ils ne comprendraient pas.
- Projetez un court-métrage pour le groupe. Vous trouverez de nombreuses suggestions sur www.comitys.com
- Animez un débat :
 - Quels sont les personnages principaux ?
 - Que raconte l'histoire ?
 - Vous, qu'avez-vous ressenti en voyant ce court-métrage ? Choisissez les Cartes Emotions qui correspondent.
 - Pouvez-vous choisir 3 Cartes Emotions pour chacun des personnages principaux ?
 - Y a-t-il des états émotionnels attribués aux « gentils » ?
 - D'autres qui sont attribués aux « méchants » ?

Variante :

- Vous pouvez faire le même jeu avec un album ou un conte.



16

LISTE DES ÉTATS ÉMOTIONNELS

1	amoureux	charmé	ému
2	angoissé	anxieux	tourmenté
3	assommé	accablé	étourdi
4	attendri	désarmé	touché
5	blasé	détaché	indifférent
6	bloqué	coincé	emprisonné
7	brisé	anéanti	détruit
8	calme	serein	zen
9	choqué	indigné	scandalisé
10	crispé	nerveux	tendu
11	curieux	absorbé	captivé
12	découragé	désespéré	résigné
13	dégoûté	écœuré	nauséux
14	déséquilibré	déstabilisé	secoué
15	désolé	attristé	navré
16	différent	étranger	exilé
17	distrain	dispersé	éparpillé
18	écrasé	plombé	surchargé
19	émervillé	admiratif	ébloui
20	encouragé	épaulé	soutenu
21	énergique	bouillonnant	dynamique
22	épouvanté	affolé	terrifié
23	épuisé	éreinté	usé
24	étonné	stupéfait	surpris
25	exaspéré	excédé	furieux
26	excité	émoustillé	fébrile
27	fier	content	satisfait
28	fort	puissant	solide
29	frustré	contrarié	déçu
30	grognon	maussade	râleur
31	heureux	épanoui	ouvert

18

8. ÉMOTIONS VOISINES

Cet exercice est un exercice d'approfondissement. Explorez-le quand les mots au recto des cartes sont déjà connus et maîtrisés.

Publics : enfants dès 10 ans, adolescents, adultes

Objectifs :

- Déployer son registre lexical sur les émotions et les sentiments.
- Affiner les nuances des états émotionnels.

Déroulement :

- Proposez aux participant.es de découvrir librement les cartes (sans les retourner).
- Expliquez aux participant.es : « Les états émotionnels dessinés sur ces cartes sont voisins. Les Emotions voisines peuvent être des synonymes ou des émotions approuchantes. Le jeu consiste à les deviner. » Donnez un exemple en utilisant le recto et le verso d'une carte.
- Vous interrogez le groupe :
 - Devinez l'émotion voisine de « calme ».
 - Devinez la deuxième émotion voisine de « calme ».
- Retournez la Carte Emotions pour voir nos 2 propositions d'Emotions voisines.

Nos propositions ne sont pas exclusives. Vous pouvez valider les suggestions du groupe.

Variante :

- Plus facile : donnez la 1ère lettre d'une des Emotions voisines.
- Stimulant : organisez des équipes et un système de points.
- Rythmé : utilisez un chronomètre !
- Aidant : autorisez le dictionnaire, soit pendant tout le jeu, soit sur un nombre défini de questions.

17

LISTE DES ÉTATS ÉMOTIONNELS

32	honteux	coupable	penaud
33	impuissant	démuni	désemparé
34	indécis	hésitant	perplexe
35	inquiet	apeuré	stressé
36	inspiré	débordant	exalté
37	intégré	accepté	entouré
38	intimidé	embarrassé	gêné
39	invincible	imbattable	indestructible
40	irrité	agacé	énervé
41	jaloux	envieux	soupçonneux
42	joyeux	enchanté	enthousiaste
43	libre	léger	vivant
44	motivé	déterminé	résolu
45	mou	abattu	démotivé
46	nostalgique	amer	désabusé
47	noyé	dépassé	submergé
48	oppressé	comprimé	enfermé
49	perdu	aveuglé	désorienté
50	piquant	acide	mordant
51	préoccupé	soucieux	tracassé
52	protégé	préservé	rassuré
53	rongé	empoisonné	miné
54	saturé	débordé	envahi
55	seul	isolé	coupé
56	soulagé	déchargé	délivré
57	taquin	farceur	malicieux
58	tiraillé	écartelé	partagé
59	transformé	changé	renouvelé
60	triste	chagriné	peiné
61	vide	creux	déprimé
62	vulnérable	exposé	fragile

19