

KIT À L'DIRE: COVID 19

OUTILS #EMOTIONS #DIALOGUE



La crise sanitaire actuelle est inédite et a modifié notre vie, notre organisation, nos habitudes. Ce qui engendre des émotions diverses chez les un.e.s et les autres. Des émotions qu'il n'est pas facile de déceler et d'exprimer.

Nous sommes parfois en peine de poser des mots sur ce que nous ressentons. Ces outils ont pour but d'aborder ce que l'on ressent afin de le comprendre et d'y faire face pour trouver un équilibre.



OBJECTIFS GLOBAUX

- Identifier et exprimer ses émotions
- Extérioriser ce que l'on ressent
- S'écouter soi et écouter les autres
- Exprimer son opinion et son vécu de la crise sanitaire



PUBLIC

L'âge du public cible varie d'un outil à l'autre.



POINTS D'ATTENTION

Il est essentiel de veiller à :

- fédérer le groupe en amont et durant les activités
- créer un cadre bienveillant et respectueux ;
- laisser le temps à chacun.e de s'exprimer librement ;
- ne pas forcer l'expression ;
- ce que chacun.e écoute l'autre jusqu'au bout, sans interruption ;
- ce que chacun.e écoute l'autre sans jugement, ni moquerie.
- la confidentialité: ce qui se dit ici reste ici

TABLE DES MATIÈRES

OUTILS PRATIQUES

JE ME POSITIONNE SELON MES ÉMOTIONS

#émotions #situations

 A partir de 6 ans

 60 minutes Page 5

DANS MA TÊTE ET DANS MON COEUR

#émotions #pensées #besoins

 A partir de 12 ans

 30-60 minutes Page 9

JE M'EXPRIME, J'EXPIRE ET J'INSPIRE

#émotions #extériorisation
#relaxation

 A partir de 6 ans

 30-45 minutes Page 3

UNE HISTOIRE DE CONFINEMENT

#vécu #confinement #imagination

 A partir de 6 ans

 30 minutes Page 7

LA MÉTHODE VAK

#confinement #vision
#représentation

 A partir de 12 ans

 2h15 Page 12

POUR SOUTENIR LES RÉFLEXIONS ET LES ÉCHANGES

Page 14

JE M'EXPRIME, J'EXPIRE ET J'INSPIRE

#ÉMOTIONS #EXTÉRIORISATION #RELAXATION



OBJECTIFS

- Exprimer ce que l'on ressent ici et maintenant
- Evacuer ses frustrations
- Se recentrer
- Se relaxer

DURÉE



30-45 minutes



PUBLIC

A partir de 6 ans



MATÉRIEL

- 10 objets divers ou cartes Dixit
- Son pour faire le signal. Ce son ne doit pas être cassant comme un coup de sifflet mais plutôt doux comme une mélodie, une clochette, un bol tibétain...
- Un espace où il est possible d'être au calme

LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ



J'EXPRIME CE QUE JE RESSENS - 10 MIN

Inviter les participant.e.s à exprimer comment il.elle.s se sentent. L'une après l'autre, leur demander de choisir un objet ou une image (le jeu de société "Dixit" de Libellud propose de chouettes illustrations) pour dire en image comment il.elle.s se sentent ici et maintenant.



J'EXPIRE CE QU'IL Y A EN MOI - 10 MIN

Inviter les participant.e.s à extérioriser toute la pression qu'il.elles ressentent.

Tout.e.s ensemble, leur demander de

- penser à tout ce qui les oppresse dans cette situation;
- serrer les poings le plus fort possible;
- crier le plus fort possible, jusqu'au signal de l'animateur.

Cette étape peut être réalisée une à cinq fois afin d'extérioriser un maximum.



J'INSPIRE LE CALME - 10 MIN

Inviter les participant.e.s à se recentrer sur eux.elles. Tous ensemble,
« Installez-vous confortablement. Si vous préférez être assis., posez bien vos pieds au sol. Vous pouvez aussi vous coucher sur le dos. Fermez les yeux et écoutez le silence. Inspirez profondément... 1, 2, 3 4 5... expirez... 1,2,3,4,5... Inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes), inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes).
Sentez l'air entrer en vous. Il entre doucement dans votre nez, descends dans vos poumons, mais aussi votre cœur et votre estomac. Sentez votre poitrine se lever et s'abaisser. Sentez maintenant votre ventre se lever et s'abaisser au fur et à mesure que l'air rentre en vous. Concentrez-vous sur votre respiration et le passage de l'air dans votre corps. Le reste n'a plus d'importance. C'est agréable. Vous sentez votre corps s'enfoncer dans le sol, il s'enracine au rythme de vos respirations.
Inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes), inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes).
Petit à petit, vous vous sentez de plus en plus léger, vous sentez l'air sur votre peau et entrer dans votre corps.
Inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes), inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes).
Vous voyez une magnifique lumière et, dans celle-ci, vous apercevez le lieu où vous vous sentez le mieux. Vous le voyez de haut, comme si vous voliez au-dessus. Vous sentez la chaleur sur votre peau et sentez une douce odeur que vous aimez. Vous êtes bien.
Au milieu de ce lieu, vous vous voyez. Vous êtes bien, vous souriez. Vous vous approchez de votre corps pour revenir à vous. Tout en gardant en vous toutes les sensations agréables que vous avez ressenties. Vous vous sentez bien.
Inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes), inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes).
Doucement, tournez votre tête dans un sens (laisser quelques secondes), dans l'autre sens (laisser quelques secondes). Puis c'est au tour de vos épaules... (laisser quelques secondes). Vous allez maintenant tendre vos bras au-dessus de votre tête... Le plus loin possible.
Inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes), inspirez (laisser 5 secondes) ... expirez... (laisser 5 secondes).
Puis doucement, vous allez redescendre vos bras le long de votre corps. Vous vous sentez léger, vous vous sentez bien. Quand vous vous sentez prêts, vous pouvez ouvrir les yeux.

VARIANTE :

Pour l'étape 3, une musique douce peut être mise en fond sonore.
L'activité peut se faire sans souci à distance. Dans ce cas, il sera demandé aux participant.e.s de choisir un objet chez eux.elles pour l'étape 1.



JE ME POSITIONNE SELON MES ÉMOTIONS

#ÉMOTIONS #SITUATIONS



OBJECTIFS

- Apprendre à écouter l'autre
- Exprimer son ressenti par rapport à différentes situations
- Apprendre à identifier ses émotions
- Sensibiliser au fait que tout le monde ne ressent pas la même chose pour une même situation
- Accueillir les émotions de l'autre sans les juger

DURÉE



60 minutes



PUBLIC

A partir de 6 ans



MATÉRIEL

- Une affiche par émotion: peur, tristesse, joie, colère
- Du tape pour accrocher les affiches
- Les affirmations

LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ



PRÉPARER L'ACTIVITÉ

Accrocher une affiche "émotion" dans chaque coin du local



ÉCHANGER

- Une affirmation est lue.
- Les participant.e.s se positionnent et se déplacent vers l'affiche qui représente leur émotion principale. S'ils.elles sont mitigé.e.s, leur dire de choisir une tendance, il.elles pourront exprimer leurs hésitations après.
- Inviter les participant.e.s à s'exprimer sur leurs positions.
- Passer à l'affirmation suivante.



DÉBRIEFER

- Comment vous sentez-vous ?
- Qu'est-ce que cela vous a fait d'entendre les émotions des autres personnes ?
- Est-ce facile de mettre une émotion, des mots sur ce que l'on ressent ?

LES AFFIRMATIONS

- Que ce soit à la télévision, de la bouche de mes parents ou autres, j'entendais régulièrement le nombre de morts causées par la Covid-19
- Pendant plusieurs semaines, je n'ai pas pu voir mes amis, ma famille qui ne vit pas avec moi.
- Pendant plusieurs mois, je ne suis pas allée à l'école.
- Quand je sors de chez moi, je dois porter un masque et garder mes distances avec les personnes.
- Pendant plusieurs mois, j'ai dû rester enfermée chez moi avec les mêmes personnes.
- J'ai entendu que de plus en plus de personnes achètent local.
- Mes vacances ont été annulées;
- A cause de la crise, je ne peux pas pratiquer mes loisirs comme je le veux.
- Depuis peu, je peux recevoir quelques personnes chez moi.
- En juin, je suis retournée à l'école.
- Mes parents sont à la maison tous les jours, ils ne vont plus travailler.
- Pendant plusieurs mois, j'ai dû apprendre la matière de l'école depuis chez moi.

NB : il n'est pas obligatoire de lire toutes les affirmations. D'autres peuvent être imaginées.



NOTES POUR L'ANIMATEUR.TRICE

Il peut s'avérer pertinent de commencer à parler de ce qu'est une émotion, son rôle etc. au moment du debriefing car il s'agit d'une activité qui peut faire remonter des émotions.

Si votre groupe est grand, nous vous conseillons de choisir les 3 à 5 affirmations qui vous paraissent les plus pertinentes selon le groupe car il est important de laisser s'exprimer complètement celles.eux qui le souhaitent.

Attention si vous choisissez de lire davantage d'affirmations, la durée de l'activité peut beaucoup s'allonger.

VARIANTE



Au lieu de se déplacer dans l'espace, les participant.e.s peuvent :

- soit recevoir individuellement 4 affiches qu'il.elle.s montrent selon leurs émotions.
- soit désigner 4 gestes qui représentent les émotions.

Par exemple :

« colère » = montrer le poing

« peur » = main devant bouche

« joie » = pouce levé

« tristesse » = faire semblant de pleurer

Cette variante permet de réaliser l'activité à distance.

UNE HISTOIRE DE CONFINEMENT

#VÉCU #CONFINEMENT #IMAGINATION



OBJECTIFS

- Exprimer de façon imagée comment on perçoit le confinement
- Échanger en imaginant ensemble le confinement

DURÉE



30 minutes



PUBLIC

A partir de 6 ans



MATÉRIEL

Aucun

LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ



LANCER L'HISTOIRE

Tout le monde est assis en cercle. L'animateur.trice commence l'histoire (ci-dessous). Il.elle invite le.a participant.e à sa droite à continuer l'histoire. Qu'arrive-t-il à Julia maintenant ? Le.a participant.e raconte deux-trois phrases puis laisse son.a voisin.e continuer. La dernière personne du cercle à gauche de l'animateur.trice) doit clôturer l'histoire.

Si les participant.e.s le veulent, il.elle.s peuvent s'inspirer de leurs vies pour raconter, tant qu'une logique est gardée avec ce qui a été dit avant.

L'animateur.trice peut choisir un signe discret à faire pour désigner quand un.e participant.e doit laisser la parole à son.a voisin.e.



DEBRIEFER

- Comment vous sentez-vous après cette activité ?
- Vous êtes-vous retrouvé.e.s dans les pensées, les émotions, les actions de Julia ?
- Si vous étiez Julia, qu'est-ce qui aurait été le plus dur à vivre dans cette histoire ?
- Et à l'inverse, le plus facile ?
- Qu'est-ce que cette expérience a apporté à Julia ?
- Est-ce que des choix de Julia ont eu une influence sur ses proches ? La société ?
- Si vous aviez un conseil à donner à Julia au début de l'histoire, lequel serait-il ?

HISTOIRE POUR LES -12 ANS

« C'est l'histoire d'une petite fille nommée Julia. Elle vit dans une petite maison avec une terrasse à l'arrière. Même si elle n'aime pas aller à l'école, elle aime y voir ses copains et copines. Elle a aussi un chat, Rufus, qu'elle adore et deux frères avec qui elle se dispute de temps en temps. Depuis quelques jours, Julia trouve ses parents un peu bizarres. Ils écoutent tout le temps le journal et parlent d'un virus. Ce matin, ses parents l'appellent, ils lui expliquent qu'elle ne va pas aller à l'école pendant quelques jours. À cause du virus, ils ne doivent plus sortir de chez eux pour ne pas tomber malade. Julia leur demande jusque quand, mais ils ne savent pas répondre... »

HISTOIRE POUR LES +12 ANS

« Julia a 15 ans. Elle vit avec ses parents et ses deux frères dans une maison avec une petite terrasse. Elle aime aller à l'école pour voir ses amis même si elle préfère les voir en dehors. Dans son école, il y a aussi Vincent son petit copain avec qui elle est depuis 6 mois. Depuis quelques temps, elle n'arrête pas d'entendre parler de ce virus « la Covid-19 ». La Chine, puis l'Italie, ont été placées en confinement. Au début, on parlait d'une grosse grippe mais il paraît que c'est plus grave. Qu'il y a beaucoup de morts. Et maintenant, elle vient d'apprendre que l'école est fermée et que, toutes les activités sportives et culturelles sont annulées. On ne peut plus sortir de chez soi sauf pour faire des courses essentielles et il faut porter un masque et garder ses distances. »

VARIANTES



- Possibilité de faire cette activité à distance. L'animateur.trice désigne alors le.a future.e narrateur.trice au fur et à mesure.
- Des éléments de contexte de vie de Julia peuvent être modifiés pour être en accord avec les réalités de vie des participant.e.s (par exemple : si tout le monde vit en appartement, y placer le lieu de vie de Julia).

DANS MA TÊTE ET DANS MON COEUR

#ÉMOTIONS #PENSÉES #BESOINS



OBJECTIFS

- Mettre des mots sur ce que l'on ressent
- Faire le point sur ses besoins
- Faire appel à l'autre pour m'aider

DURÉE



30-60 minutes



PUBLIC

A partir de 12 ans



MATÉRIEL

- 3 urnes/boîtes intitulées « ce que je fais », « ce que je pense » et « ce dont j'ai besoin » (les titres des fiches à distribuer)
- Un exemplaire de chaque fiche par participant.e
- Un stylo-bille par participant.e

LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ



TEMPS INDIVIDUEL

Chaque participant.e reçoit trois fiches : une pour chaque urne (cf. annexe).

Individuellement, chacune va noter sur ses fiches ce qu'il.elle ressent et les mettre dans l'urne adéquate.

S'il.elle veut, il.elle peut remplir plusieurs fiches pour une même urne.



MISE EN COMMUN

L'animateur.trice invite qui le désire à s'exprimer sur une de ses fiches. Il n'est pas obligatoire de parler. Le but est de pouvoir poser sur papier les émotions ressenties pour faire le point.



DEMANDE D'AIDE

Chaque participant.e va avoir l'occasion de demander de l'aide aux autres.

Il.elle explique un de ses besoins et les actions qu'il.elle a listées. Les autres participant.es sont invité.e.s à le.la soutenir

- en donnant des idées d'actions
- en donnant des astuces concrètes pour aider à la réalisation des actions

Une fois que toutes les idées ont été données, c'est au tour d'un.e autre participant.e de s'exprimer sur ses besoins.



DEBRIEFER

- Comment vous sentez-vous après cette activité ?
- Est-ce facile de poser des mots sur ce que l'on ressent, sur ce que l'on pense ?
- Est-ce qu'écrire vos pensées et émotions vous a aidé ?

ANNEXE : FICHES À IMPRIMER

CE QUE JE FAIS, COMMENT J'OCCUPE MON TEMPS

Ce que je fais car je DOIS
le faire

Ce que je fais car J'AIME le
faire

Ce que je devrais/voudrais
faire mais que je ne fais pas
(ou pas assez)

CE QUE JE PENSE, CE QUE JE RESSENS

Quand je pense à la situation que nous vivons, je me dis que...

Et par rapport à cela, je me sens...

CE DONT J'AI BESOIN POUR ALLER BIEN

Pour me sentir bien, j'ai besoin de...

Pour cela, quelles actions puis-je faire ?

Les actions qui ne concernent que moi

Les actions pour lesquelles je dois demander
de l'aide à quelqu'un

VARIANTE



En cas d'animation à distance, les participant.e.s gardent leurs fiches pour eux.elles, sans les mettre dans une urne.

Pour les tours de parole, l'animateur.trice désigne l'ordre.

LA MÉTHODE VAK

#CONFINEMENT #VISION #REPRÉSENTATION



OBJECTIFS

- Échanger sur sa vision, son opinion de la crise sanitaire
- Sensibiliser aux intelligences multiples
- Réfléchir, travailler en équipe

DURÉE



2h15



PUBLIC

A partir de 12 ans



MATÉRIEL

- Marqueurs
- Stylos-bille
- Ciseaux
- Divers objets
- Colle
- Accès internet
- Feuilles
- Flipchart / affiche A1
- Papier collant
- Magazines, photos... à découper

LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ



DÉFINIR - 5 MIN

Choix de la problématique :
Que vous inspire la crise sanitaire ?
Que ressentez-vous par rapport à la situation ?



FORMER LES ÉQUIPES - 5 MIN

Formation de 3 équipes, en tenant compte des préférences pour la technique à utiliser.



EXPLIQUER - 5 MIN

Explication des 3 techniques :

- Visuel : réalisation d'une fresque, découpage de magazines, prise de photos...
- Auditif : récitation d'un texte, choix de chansons, montage audio de sons...
- Kinesthésique : déplacement d'objets, mise en scène muette, prise de postures, danse...



TRAVAILLER EN SOUS-GROUPE - 60 MIN

Utilisation de la technique choisie pour réaliser une « œuvre » qui représente le point de vue du groupe sur la problématique.



PRÉSENTER - 30 MIN

Présentation des différentes "œuvres" devant l'ensemble du groupe.



DEBRIEFER - 30 MIN

- Comment vous sentez-vous ?
- Quelque chose vous a-t-il marqué dans les présentations ?
- Quelle idée vous a particulièrement interpellés ?
- Observez-vous des ressemblances ou à l'inverse des oppositions dans les points de vue ?
- Que vous inspire les échanges ?

PETIT APPORT THÉORIQUE



VAK est l'abréviation de Visuel Auditif Kinesthésique. Il s'agit de trois manières différentes de percevoir le monde, de le comprendre, de l'aborder, de communiquer avec.

- Visuel : Utilise le sens de la vue. Une personne visuelle sera plus sensible à ce qu'elle voit, aux images. Elle va donc utiliser des schémas, dessins pour mieux comprendre et retenir.
- Auditif : Utilise le sens de l'ouïe. Une personne auditive sera plus sensible à ce qu'elle entend, aux sons. Elle a besoin d'entendre l'information pour la comprendre et la retenir.
- Kinesthésique : Sensible à la position, aux mouvements du corps. Une personne kinesthésique sera sensible à l'ambiance. C'est ce qui se dégage du message qui est important. Elle a besoin de « vivre », de ressentir pour comprendre et retenir un message.

VARIANTES



- Possibilités de faire un petit débriefing à la fin de chaque présentation
- L'animateur.trice peut noter, au fur et à mesure des présentations, les idées qui ressortent et repartir de cette prise de note pour le débriefing
- Ne pas former des équipes mais laisser les participant.e.s s'exprimer individuellement selon la technique qu'il.elle.s préfèrent. Dans ce cas, le temps de réflexion sera plus court contrairement au temps de présentation. Cette variante permet de réaliser l'activité à distance.



POUR SOUTENIR LES RÉFLEXIONS ET LES ÉCHANGES

La période de crise sanitaire liée à la covid 19, et particulièrement le confinement, a pu augmenter l'apparition, la diversité et l'intensité des émotions, quitte à ce que chacun devienne une vraie cocotte minute. Nous avons aussi pu constater que nos proches devenaient de vraies cocottes minutes. Il a donc fallu s'habituer à ses propres émotions, et à celles des autres, et à celles de la population. Comme il s'agissait d'une situation inédite, personne ne savait comment réagir, et nous avons pu perdre nos repères (perception du temps, routines, contacts sociaux etc). A travers les activités de ce kit, nous avons souhaité donner à chacun.e un espace - temps safe pour formuler ce qui s'est passé chez lui.elle. C'est une première étape pour prendre de la distance et intégrer cette expérience à sa vie. Pour animer au mieux ces activités riches en émotions, nous proposons aux animateur.trices quelques pistes de posture à adopter. Et pour comprendre davantage ce qui se trame avec les émotions, nous vous proposons un bref apport théorique.

QUELQUES CONSEILS DE POSTURES À TENIR POUR L'ANIMATEUR.TRICE

Il s'agit ici de conseils plus précis sur des manières de réagir face à des situations, mais il convient de bien garder à l'esprit les points d'attention de la p 1.

- Se montrer ferme en cas de moqueries, des critiques, ou des contestations à des propos de participant.e.s par d'autres participant.e.s, même en temps de pause. Pour rappel, les émotions sont quelque chose que l'on ne décide pas.
- Si un.e participant.e se sent submergé.e par des émotions, lui demander s'il.elle veut prendre un peu de temps seule.e en faisant une pause dans l'activité, respirer un peu dehors. Le.la rassurer en disant que c'est normal, que cela peut arriver à tout le monde. Lors de la pause dans l'animation, lui demander si cela va mieux.
- Si un.e participant.e est vraiment en colère, au point de susciter des tensions avec les autres, lui préciser qu'il.elle a le droit d'être en colère, que c'est normal mais qu'il.elle ne peut pas être agressif.ve envers les autres. L'inviter à respirer et à se calmer en prenant l'air ou proposer une activité de groupe pour évacuer la colère. Puis prendre un temps avec lui.elle en aparté pour discuter afin qu'il.elle comprenne bien que le sentiment de colère n'est pas négatif mais qu'une attitude agressive l'est.
- Si un.e participant.e témoigne d'une situation personnelle grave mettant en danger sa sécurité physique et mentale (ex: violences domestiques), en discuter avec un adulte responsable de l'institution.

ÉMOTIONS, KÉSAKO?

Les émotions sont le terreau de la vie : elles l'influencent, la perturbent, la façonnent. Mais ces réactions complexes sont difficiles, voire impossibles, à classer dans des cases.

Les Romains parlaient de "motus" ou "motus animi": un mouvement de l'âme déclenché par un événement ou un objet qui influence notre âme indépendamment de notre volonté. Le mot latin "affectio" va plus loin en incluant une réaction physique (cris, respiration, transpiration...). C'est cette description qui a poussé Descartes à comparer ce phénomène aux mots "émeute" et "agitation". Le simple fait que les différentes catégories d'émotions diffèrent en signification d'une langue à l'autre. Par exemple, "sadness" en anglais ne veut pas dire exactement la même chose que tristesse.

Caractéristiques des émotions

Les émotions sont le terreau de la vie : elles l'influencent, la perturbent, la façonnent. Mais ces réactions complexes sont difficiles, voire impossibles, à classer dans des cases.

Les Romains parlaient de "motus" ou "motus animi": un mouvement de l'âme déclenché par un événement ou un objet qui influence notre âme indépendamment de notre volonté. Le mot latin "affectio" va plus loin en incluant une réaction physique (cris, respiration, transpiration...). C'est cette description qui a poussé Descartes à comparer ce phénomène aux mots "émeute" et "agitation". Le simple fait que les différentes catégories d'émotions diffèrent en signification d'une langue à l'autre. Par exemple, "sadness" en anglais ne veut pas dire exactement la même chose que tristesse.

Au fil des années, plusieurs théories sont apparues pour définir le fonctionnement et les causes des émotions, du Darwinisme au phénomène physique en passant l'analyse cognitive.

Malgré les divergences, nous pouvons nous entendre sur quelques conclusions.

- Les émotions :

- sont des réactions affectives face à une situation. Elles dépendent de notre perception, subjective, du phénomène et de ce qu'il engendre sur nous ;
- ne se contrôlent pas, elles sont spontanées ;
- sont éphémères. C'est une réaction directe, rapide qui s'estompe avec le temps. Ce qui perdure, c'est le souvenir que l'on en a et notre façon de réagir à l'émotion ;
- ont une influence sur la communication, les relations sociales, nos pensées, nos actions. Elles sont indispensables à tous comportements rationnels ;
- sont étroitement liées à une réaction physique, qui aide à la régulation de l'émotion. On dit souvent que pleurer aide à accepter sa tristesse.

- Les événements déclencheurs sont souvent (mais pas toujours) liés à une attente de grande importance pour la personne : son intégrité physique et psychologique, les relations, la structure sociale (normes, justice...).
- Même si le nombre d'émotions fondamentales varient d'un théoricien à un autre, on en retrouve quatre communes chez tous : la colère, la joie, la tristesse et la peur.
- Chaque émotion est associée à des mimiques faciales, une attitude corporelle. L'éducation, la culture, les traditions... peuvent avoir un impact (qu'il ne faut pas sous-estimer) mais nous remarquons tout de même des spécificités communes, universelles. Par exemple, la tristesse est associée à des pleurs.

Vivre avec des émotions

Il est évident que les émotions sont directement en lien avec nos réactions physiques, nos pensées, notre humeur. Ces derniers temps, on parle de plus en plus d'intelligence émotionnelle, rendue populaire grâce à Daniel Goleman. Par les liens entre les émotions, nos pensées et nos comportements, l'intelligence émotionnelle (connaissance de soi et de ses émotions, l'empathie...) influence notre bien-être mais aussi nos relations, nos connaissances, nos divers développements (professionnels, artistiques, sportifs...) Pour ce bien-être et notre équilibre, il est essentiel de ne pas brimer les émotions mais de les laisser s'exprimer librement afin de pouvoir les évacuer et réfléchir ensuite rationnellement à la situation. Un surplus d'émotions « refoulées » peut amener à des réactions surdimensionnées et inadaptées. Ce qui influencera de façon négative la vie de la personne.

Les quatre émotions de base

Selon une étude menée par des chercheurs européens en 1970, les quatre émotions de base peuvent être décrites comme suit :

- La colère : Elle domine par sa grande intensité et son besoin de la contrôler. Elle peut durer entre quelques minutes à plusieurs heures. Selon l'évolution de la situation ou l'adaptation de la personne à cette dernière, la colère décroît.
- La peur : Très brève (de quelques secondes à une heure), elle entraîne directement une situation adaptée. Par exemple, se protéger avec ses bras, courir pour fuir...
- La joie : Sa durée varie selon le contexte. Elle peut durer une heure comme une journée.
- La tristesse. Elle peut durer plusieurs jours et demande une plus grande adaptation à la situation. Cette dernière est souvent relationnelle.

Ces quatre émotions ne sont pas toujours vécues séparément. Nous pouvons en effet ressentir plusieurs émotions à la fois ce qui en modifie les caractéristiques, la durée, les effets...

Actions-pensées-émotions

Il s'agit d'une grille qui permet d'analyser un fonctionnement humain selon trois portes d'entrée :

- Les comportements externes : ce que l'on fait, nos actions
- Les processus mentaux : ce que l'on pense, nos pensées
- Les états internes : ce que l'on ressent, nos émotions

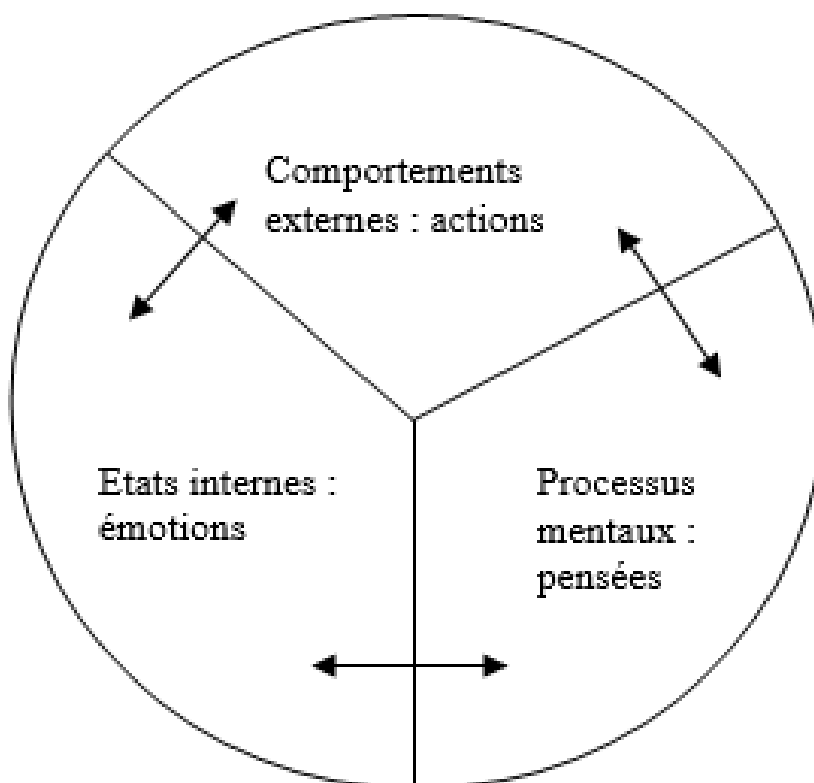
Ces trois pôles sont liés l'un à l'autre, ils sont en interaction.

- Mes pensées vont influencer mon émotion et vice-versa
- Mes émotions vont influencer mes actions et vice-versa
- Mes actions vont influencer mes pensées et vice-versa

Pour chaque situation, nous allons traiter les informations et leur donner du sens à partir de la représentation subjective que nous en avons. Ce qui fait qu'une même situation peut engendrer des conséquences différentes.

Dans notre société occidentale, nous donnons beaucoup d'importance aux pôles des pensées et des actions mais minimisons celui des émotions, que nous préférons cacher.

Or, amoindrir l'importance d'un pôle empêche une analyse complète de la situation.



SOURCE: Jacques COSNIER, Psychologie des émotions et des sentiments, Editions Retz, 1994, pp. 32-38.



JEUNE ET CITOYEN ASBL
RUE DU MARTEAU, 19 - 1000 BRUXELLES
WWW.JECASBL.BE
INFO@JEUNEETCITOYEN.BE
02 218 05 59

