

Dans ma main



Taille du groupe

De 20 à 25 participant(e)s



Âge des participant(e)s

De 14 à 18 ans



Durée de l'activité

1 heure

Cette activité a pour objectif de faire ressortir les aspects négatifs de la vie des élèves. L'association de la fatigue et la lassitude, alliées aux engagements et aux responsabilités, a des conséquences nocives pour la santé et notre capacité d'apprentissage.



Aperçu et objectifs

L'objectif de cette activité est d'apprendre à définir les émotions négatives, les peurs et de chercher une solution pour y faire face. Cette activité montre l'importance de parler des situations frustrantes et de trouver des solutions en les partageant avec l'expérience de ses pairs.

Les objectifs principaux de cette activité sont :

- Comprendre l'importance de la conscience de soi et de l'empathie.
- Augmenter leur capacité à communiquer efficacement dans des relations interpersonnelles.
- Savoir gérer le stress et les émotions.



Matières concernées

Réunion de classe, orientation scolaire, Psychologie, Sciences sociales, Linguistique



Matériel

1. Feuilles de papier
2. Feutres
3. Stylos
4. Scotch
5. Corbeille



Préparation

Les élèves s'assoient en cercle et l'intervenant(e) crée un environnement paisible avec de la musique de fond.



Mise en œuvre étape par étape

1. L'intervenant(e) dispose la classe en cercle.
2. Chaque élève pose sa main sur une feuille de papier et ne dessine que le contour
3. Sur chaque doigt, il écrit :
 - Sur l'auriculaire : « effort ».
 - Sur l'annulaire : « tristesse ».
 - Sur le majeur : « colère ».
 - Sur l'index : « peur ».
 - Sur le pouce : « inquiétude ».
4. Les élèves notent des exemples ou des situations personnelles qui les confrontent à ce genre d'émotions négatives
5. Un par un chaque élève exprime comment il/elle ressent chaque émotion spécifique et il/elle propose une façon de gérer ces émotions négatives
6. À la fin, chaque papier est jeté dans une poubelle, pour symboliser l'acte de se débarrasser de ses sentiments négatifs.

L'activité peut être utilisée par un psychologue, un éducateur social ou lors de réunions de classe pour résoudre des problèmes ou des conflits. Le bout des doigts peut être adapté à la situation spécifique - résoudre un conflit ou au contraire - exprimer des émotions positives. L'intervenant(e) doit être à la fois le chef de file de l'activité et un participant. Il est important de déterminer quand un soutien est nécessaire pour les élèves qui peuvent avoir honte d'exprimer ou d'expliquer leurs émotions.

En fonction de l'humeur générale de la classe et de la relation entre les élèves, les intervenant(e)s peuvent demander à parler uniquement à ceux qui veulent s'exprimer. Cependant, il serait bon que chacun parle au moins d'un des "doigts".

Dans les classes avec des élèves plus âgés, il est préférable de le faire en petits groupes ou par deux en créant des descriptions communes. Cela permet d'éviter de reconnaître des situations privées et intimes. Cela réduit le risque qu'un élève soit ensuite ridiculisé.

Cette activité peut également être utilisée pour les plus jeunes élèves, même en maternelle, en remplaçant l'écriture par le dessin.



Commentaires et conseils



Évaluation

À la fin de la séance, les questions suivantes seront utilisées pour évaluer l'activité :

- Comment vous êtes-vous senti(e)(s) en exprimant vos émotions à vos pairs ?
- Était-il simple de définir vos émotions négatives ?
- Quelles sont les choses qui vous ont fait réfléchir ?
- Comment était-ce d'écouter les expériences des autres ?
- Qu'avez-vous appris de l'expérience des autres ?