



Mes émotions

L'adolescence est une époque où les hormones révolutionnent les corps et l'esprit des adolescents, ce qui provoque souvent chez eux des crises existentielles ou des moments où il est difficile de gérer ses émotions. Pour apprendre à les gérer il faut déjà savoir les identifier et savoir en parler.

Finalité:

- Découvrir une technique de méditation pour contrôler, identifier et parler de ses émotions.

Objectifs:

1. Parler de ses émotions.
2. Apprendre une technique de méditation.
3. Donner des conseils.

Matériel/ressources:

- Fiche professeur
- Fiche élèves
- Vidéo



Mes émotions

Activité 1 - Quelles émotions ?

Proposer à la classe de faire un remue-méninge autour du thème des émotions. On pourra noter toutes leurs idées sous forme de carte mentale au tableau. L'objectif étant de récapituler et d'enrichir leur lexique des émotions. Ne pas hésiter à regrouper les émotions en 7 catégories. On pourra s'inspirer de ce tableau pour faire surgir le vocabulaire :

Colère	Tristesse	Surprise	Dégoût	Peur	Joie
Agacé	Abattu	Ebahi	Aigri	Angoissé	A l'aise
Agité	Accablé	Enthousiaste	Amer	Anxieux	Amoureux
Agressif	Affecté	Etonné	Blessé	Craintif	Content
contrarié	Affligé	Emerveillé	Contrarié	Effrayé	Enchanté
Enragé	Blessé	Impatient	Ecoeuré	Incertain	Enjoué
Exaspéré	Chagriné	Secoué	Froissé	Indécis	Enthousiaste
Froissé	Déçu	Stupéfait	Intimidé	Inquiet	Euphorique
Frustré	Déprimé	Troublé	Irritable	Horrifié	Excité
Furieux	Désappointé		Mépris	Méfiant	Flatté
Haineux	Désespéré			Paniqué	Gai
Hostile	Désolé			Perplexe	Heureux
Impatient	Désorienté			Préoccupé	Optimiste
Irrité	Mélancolique			Soucieux	Passionné
	Navré			Terrifié	Ravi
	Nostalgique			Terrorisé	Réjoui
	Taciturne			Tourmenté	Satisfait
	Vulnérable				Soulagé

Activité 2 - A quel moment ?

Former des petits groupes puis leur demander de raconter une situation dans laquelle ils pourraient ressentir une émotion, et leur proposer de trouver une situation pour chaque catégorie. En fonction du niveau des élèves ils pourront utiliser des mots clés, ou bien raconter la situation avec plus de détails.

Puis on pourra proposer une discussion à partir de ces situations.

Pistes d'exploitation:

Comment réagissez-vous face aux émotions négatives ? Comment peut-on essayer de gérer ses émotions ? Avez-vous des conseils pour se calmer par exemple ?



Activité 3 - Exercice de méditation

Proposer aux élèves de regarder cette **vidéo**:

(https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w)

Puis leur demander de lister toutes les émotions entendues.

Regarder une deuxième fois la vidéo puis faire l'activité 1 de la fiche élève.

Pistes d'exploitation :

Avez-vous déjà pratiqué la méditation ? Connaissez-vous la méditation en pleine conscience ?

D'après vous à quoi peut servir la méditation ?

Activité 4 - Conseils

Demander aux élèves de faire l'activité 2 de la fiche élève, puis leur proposer de créer à leur tour une infographie ou une affiche, ou un tutoriel sous forme de vidéo pour aider d'autres adolescents à gérer une émotion négative.