

BOÎTE À OUTILS

Qu'ils sont drôles et bizarres ces bonhommes ? Regarde...

«Le mien est rouge de colère !! Non, non... Le mien est content...
Ooooh, le mien est triste...»

La météo du jour



O bjectifs de l'activité

- Exprimer mon ressenti.
- Être informé de celui des autres.
- Apprendre à les reconnaître et à les partager.

p ublic

- 10 à 30 participants
- de 4 ans et plus

m atériel

- des pictogrammes, bonhommes de sentiments pour les grands
- des symboles de météo (soleil, pluie, orage, nuage) pour les petits ;
- des rectangles de couleur différentes (rouge, vert, bleu, jaune)
- une pince à linge sur laquelle est collée la photo du participant

d urée

de 5 à 15 minutes

d éroulement

- Le chemin des sentiments consiste en six rectangles rangés verticalement. Les rectangles sont de couleurs différentes et les visages représentent chacun un sentiment.
- Chacun à leur tour, les participants accrochent leur pince à linge sur le carton qui correspond au sentiment du moment.
- Le chemin des sentiments, présenté ci-dessus, est un support favorisant les échanges au sein du groupe. Chaque participant peut se situer quant à son vécu et à son ressenti, qui peuvent se révéler différents en fonction de chacun(e). Les participants peuvent ainsi partager, être solidaire les uns des autres, proposer un accompagnement dans la traversée des différents sentiments.

Pour le groupe d'enfants, d'adolescents, d'adultes, ce partage peut se révéler très riche. En effet, cette activité place tout de suite la journée dans une bonne qualité relationnelle. Elle facilite aussi souvent l'attention des participants à ce qui se passe pour chacun(e) dans le groupe.



www.universitedepaix.be

Des outils pour prévenir et gérer les conflits de manière positive sont à votre disposition dans la rubrique «Ressources».