

# L'abécédaire des sentiments



## DÉROULEMENT

L'animateur inscrit sur le tableau ou sur les affiches les différentes lettres de l'alphabet, en laissant de l'espace pour écrire entre chacune d'elles.

Il demande ensuite aux participants de citer différents sentiments en tâchant d'en trouver au moins un pour chacune des lettres de l'alphabet. Exemples : A comme « amusé », B comme « bouleversé », C comme « chagriné »...

L'animateur écrit les réponses à côté des lettres concernées. Il encourage la réflexion suffisamment longtemps pour que plusieurs sentiments soient trouvés pour la plupart des lettres.

Au terme de l'activité, les participants prennent note de la liste de vocabulaire constituée.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Derrière chaque terme, les participants peuvent exprimer des choses différentes. Exemple : « Je suis dégoûté » peut vouloir dire « Je suis déçu », « Je suis triste » ou « Je suis en colère ».

Les mots du langage familier peuvent être acceptés, quitte à noter leur traduction plus conventionnelle entre parenthèses. Exemple : « Ca me saoule » peut vouloir dire « Je suis énervé ».

Avant de prendre note de la liste obtenue, l'animateur propose un classement selon 4 émotions de base : joie, peur, tristesse, colère. Les termes qui ne se retrouvent dans aucune de ces émotions peuvent être classés dans une cinquième catégorie. Cette catégorie reprend les sensations (ex. fatigué), les émotions « passe-partout » ou impliquant d'autres spécificité (« dégoûté »...)

Après cette répartition, il demande de classer les termes selon leur intensité. Exemple : « inquiet » serait une peur moins intense que « paniqué » ou « terrifié ».

## OBJECTIFS

- Enrichir son vocabulaire des sentiments.

## MATÉRIEL

- Tableau ou affiches.

## DISPOSITION

- Les participants sont assis.

## PISTES DE RÉFLEXION...

- Après cette activité d'enrichissement du vocabulaire, l'animateur peut lancer un débat et amener une prise de conscience : quels sont les termes que les participants utilisent le plus fréquemment ? Sont-ils suffisamment précis ? Quels sont les termes qu'ils ne connaissent pas ? Trouvent-ils intéressant d'enrichir leur vocabulaire des sentiments ? Pourquoi ?

