

# Laissons le corps parler

## DÉROULEMENT

L'animateur montre, l'un après l'autre, différents mouvements et explique quelle est leur signification émotionnelle :

- lever les bras en l'air et agiter les mains : « Tout va très bien, je suis dans une forme excellente ».
- poser les mains sur la tête et la tapoter doucement : « Je vais bien, sans plus ».
- poser les mains sur les épaules : « Je vais bien, mais je suis un peu fatigué(e) ».
- d'une main, se frotter doucement le ventre : « Je ne sais pas vraiment dire comment je me sens, j'ai des hauts et des bas ».
- se pencher et appuyer ses mains sur ses genoux : « Je ne suis pas en grande forme, ni de très bonne humeur ».
- se pencher et toucher ses pieds : « Ça ne va pas du tout ».

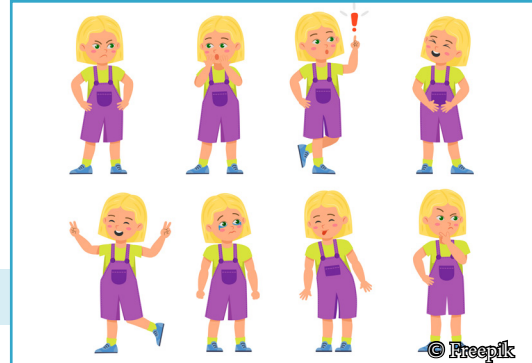
Après cela, l'animateur demande à chacun de fermer les yeux, de sentir ce qu'il éprouve et de prendre la position qui y correspond.

Il demande ensuite à tous d'ouvrir les yeux et d'observer la position prise par chacun.

Il propose enfin à chacun de s'expliquer à tour de rôle ou il interroge les participants dont la position a clairement montré une émotion plus forte que la moyenne.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Lorsque les principes et les objectifs de cette activité ont été bien intégrés, l'animateur étend son utilisation à d'autres moments de la vie du groupe : en début ou en fin de semaine, avant ou après un congé, lorsque le groupe manifeste consciemment ou inconsciemment de vives émotions, au terme d'un apprentissage particulièrement difficile, au terme d'une activité (excursion, journée sportive, classe de mer/de neige...).



## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses émotions et de ses sentiments. Les communiquer au groupe.
- S'initier au vocabulaire des émotions et des sentiments.
- Découvrir l'intérêt de nommer et de partager ses émotions.
- Avoir une vision globale de l'humeur et du ressenti du groupe.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

Les participants sont assis en cercle ou la disposition tient compte de celle qui sera nécessaire pour les activités suivantes.

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur peut faire une synthèse de ce qui est apparu :

Y a-t-il des tendances générales dans le groupe ?

Quelles sont les différentes émotions apparues ?

Est-ce facile de mettre des mots sur ses émotions ?

Quels sont les avantages et les inconvénients d'exprimer ses émotions au groupe ?