MÉTHODE

Planète CPS // Le parcours des émotions

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.

Cette séquence invite à prendre conscience des différentes émotions qui nous traversent, dans ce contexte de crises écologiques et sociales, à les formuler et les partager avec d'autres personnes.

Objectifs

- Exprimer ses émotions, partager son vécu et ressentir les bienfaits de l'expression des émotions.
- Comprendre le rôle des émotions dans nos comportements
- Développer ses compétences émotionnelles

Matériel nécessaire

Matériel :

- 4 feuilles avec, sur chacune,le nom d'une émotion pour identifier les 4 espaces
- Feuilles blanches A4 coupées en 2 ou feuilles de brouillon (au moins 4 par personne)

- Feutres épais (lisibles) : un par participant
- Ruban adhésif de masquage ou corde pour délimiter 4 espaces au sol dans la pièce (option)
- Signal sonore doux, pour marquer les différents temps en petits groupes sans les interrompre (option)

Préparation

Pré-requis :

- Connaitre les compétences psychosociales. Informations disponibles sur la Fiche posture et repère des compétences psychosociales.
- Savoir identifier les émotions et comprendre leur rôle. Vous pouvez à minima lire ces fiches récap proposées par Promotion Santé Normandie : comprendre les émotions, identifier les émotions, et exprimer ses émotions
- Etre à l'aise avec les techniques d'animation qui permettent l'expression des émotions des participants.
- Etre prêt à accueillir les émotions des participants

Eventuellement : Préparer des panneaux de taille A3 et qui donnent des clés de compréhension sur les émotions (fonctionnement, utilité, gestion...), pour faciliter le temps d'apports théoriques.

Description

La séquence se déroule en 3 temps : 60 minutes

Les compétences émotionnelles : Apport théorique (10 minutes)

Introduire l'activité en précisant au groupe que nous allons parler des émotions.

Faire un tour de table. *Selon vous, à quoi servent les émotions ?*

Rappeler que les émotions ne sont ni positives ni négatives, elles ont toutes une utilité. Elles parlent de nos besoins. Par exemple la colère renvoi à notre besoin de justice, de respect et de reconnaissance. La tristesse parle de notre besoin de réconfort.

Mise à jour de cette page :
12/11/2026

La durée
1h

Le public
A partir de 8 ans

Savoir écrire

Les effectifs minimum et maximum
Entre 5 et 15 personnes.

Annexe
- Disposition des émotions

Auteur (s) **GRAINE Auvergne-Rhône-Alpes** *69002 Lyon* Réseau d'acteur

Pôle ESE *69002 LYON* Réseau d'acteur

Nos émotions sont nécessaires pour passer de la pensée à l'action ou à la décision. Tout comportement est au départ impulsé par une émotion, même très brève.

Les émotions sur lesquelles nous allons faire un focus ensuite (joie, peur, colère, tristesse) sont des émotions dite « de base », elles sont universelles, c'est à dire partagées par tous les humains sur la planète, dès l'enfance. D'autres émotions sont socialement acquises comme la honte par exemple.

Nous allons également nous centrer sur l'espoir, qui n'est pas toujours reconnu comme une émotion, selon les classifications. Nous avons fait le choix de l'ajouter pour ce parcours.

Parcourir ses propres émotions : 10 minutes

- Dans une salle, délimiter au sol (ou aux murs) 5 espaces distincts. Un espace par émotion : Colère, Joie, Tristesse, Peur, Espoir.
- Inviter les participant.e.s à écrire sur des papiers leurs réponses, en guise de témoignages, aux questions suivantes :

« Quand je pense aux crises écologiques et sociales actuelles…

- Qu'est-ce qui me met en colère ?
- Qu'est-ce qui me rend triste ?
- Qu'est-ce qui me fait peur ?
- Qu'est-ce qui me procure de la joie ?
- Qu'est-ce qui me procure de l'espoir ?

- Proposer aux participants de laisser un témoignage associé pour eux à chacune de ces 5 émotions.
- Il est important d'insister sur la nécessité de parcourir chacune de ces 5 émotions même si certaines viennent plus facilement que d'autres.

Découvrir les émotions des autres : 5 minutes

Inviter les participants à circuler pour lire et découvrir les témoignages des autres. Toujours silencieusement. Et leur donner pour consigner de finir en lisant les témoignages de l'espace joie ou espoir.

Echanger et partager autour de nos émotions : 20 minutes

- Proposer aux participants de s'installer en cercle autour de l'espace de contribution. et d'échanger sur le vécu de cette activité.
- La discussion porte sur le vécu lors de l'écriture et lors de la découverte des témoignages des autres participants. En revanche nous ne discutons pas du contenu des témoignages.
- Exemple de questions : *est-ce que ce fut difficile pour vous d'écrire vos témoignages ? qu'est ce que vous avez ressenti à la lecture des autres témoignages ? qu'est-ce que vous avez apprécié ? qu'est-ce qui vous a mis en difficulté ?*
- Il est possible d'échanger également avec les participants sur le rôle des émotions et leurs éventuelles envies d'utiliser ces émotions pour changer des choses dans leur quotidien ou au niveau de la société.

Pour animer ce temps de discussion, vous pouvez vous appuyer sur la fiche méthode « Animer le temps de discussion d'une activité CPS ».

Cette activité peut être éprouvante pour les participants, il est nécessaire de proposer une activité de régulation émotionnelle suite à ce parcours des émotions. Cela peut être un temps de respiration, ou une autre technique de relaxation psychocorporelle, dehors de préférence. Vous pouvez également poursuivre par le récit d'indignation qui permet

d'honorer notre colère.

Sources ayant permis la rédaction de cet article

Cette animation est inspirée du kit « Crise écologique sociale et sanitaire », disponible sur le site du GRAINE ARA.