MÉTHODE

Planète CPS // Je me sens... quand...

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.

Cette activité est souvent utilisée pour le développement des compétences psychosociales émotionnelles. La version que nous proposons est orientée sur les émotions ressenties dans des situations en lien avec l'environnement, le climat, l'écologie.

Objectifs

Permettre aux participants d'identifier et d'exprimer leurs émotions

Favoriser l'écoute et l'empathie

Prendre conscience qu'une même situation peut générer des émotions différentes selon les personnes

Développer les compétences émotionnelles des participants

Préparation

Afin d'être plus à l'aise dans l'animation, nous vous recommandons de bien lire la partie théorique de Planète CPS.

Ainsi que les fiches récap proposées par Promotion Santé Normandie, sur les compétences émotionnelles : comprendre les émotions, identifier les émotions, exprimer ses émotions.

Installation

Préparer un espace sans chaises ni tables

Installer au sol ou sur les murs des affiches représentants des émotions (smileys, visages, mots...). Un exemple est disponible en annexe.

Description

Cette activité se déroule en 2 étapes :

Se positionner dans l'espace selon les propositions : 30 à 45 minutes

- L'animateur présente l'activité. Il s'agit de pouvoir identifier et exprimer (à minima en se positionnant, au plus en explicitant son choix) l'émotion qu'il pense ressentir spontanément dans telles ou telles situations.
- L'animateur énonce une première situation.
- Les participants se positionnent devant l'affiche qui représente au mieux la première émotion qu'ils pensent ressentir dans cette situation.
- Quand tout le monde est positionné, l'animateur donne la parole à ceux qui le souhaitent pour qu'ils expliquent leur choix de positionnement.

Puis, sans apporter de commentaires sur le positionnement des uns ou des autres, l'animateur énonce une seconde situation. et les participants se placent.

Ainsi de suite.

Selon le temps disponible, et la dynamique du groupe vous pouvez ajuster le nombre de situation à proposer.

Mise à jour de cette page :
05/11/2025

La durée
30 minutes à 1 heure

Le public
A partir de 8 ans.

Adapter les situations selon l'âge.

Les effectifs minimum et maximum
de 5 à 15 personnes

Annexe
Affiche smiley

Auteur (s) **Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes** *69008 Lyon*
Réseau d'acteur

Pôle ESE *69002 LYON*
Réseau d'acteur

Debrief CPS : 30 minutes

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

Vous pouvez également profiter de ce temps de discussion pour rappeler les objectifs de la séance, et faire des apports sur les émotions et en particulier les « éco-émotions », c'est à dire les émotions générées par le changement climatique et ses effets (éco-anxiété, solastalgie, éco-lucidité...)

A minima rappeler que les émotions font partie de la vie. Qu'elles sont toutes légitimes. Que dans une même situation nous allons ressentir de multiples émotions, et que celles-ci peuvent être différentes selon les personnes, ce qui est parfois source d'étonnement ou d'incompréhension, d'où la nécessité d'exprimer ses émotions et d'écouter celles des autres :)

Exemples de situations que vous pouvez proposer pour cette activité :

- Lors d'un repas entre amis, quelqu'un doute de la réalité du dérèglement climatique.
- J'apprends que plusieurs grosses villes de la région ont mis en place une Zone à Faible Emission, interdisant l'accès à des voitures jugées trop polluantes.
- Pour mon anniversaire, en mars, une copine m'offre une tarte aux fraises.
- Au détour d'une balade, j'aperçois un animal sauvage.
- Je trouve des sacs poubelles noirs dans le bac du recyclage de mon immeuble.
- Après un pique nique, ma fille souhaite faire une sieste dans l'herbe haute.
- Je surprends mon grand père qui parle à ses fleurs.
- Mon conjoint / ma conjointe refuse de prendre l'avion pour des raisons écologiques.

Vous pouvez imaginer de multiples autres situations !

Sources ayant permis la rédaction de cet article

Activité inspirée du cartable des compétences psychosociales de l'IREPS Pays de la Loire.