



CPS : Emotions

Thème : Gestion des émotions

Type d'activités : Exploration

Activité

La journée de Margot

Niveau : 8 - 12 ans

Participants : Indifférent

Durée : 40 mn

Objectifs

- Identifier les indicateurs corporels de la colère
- Développer la capacité à être à l'écoute de ses ressentis et de ses émotions
- Identifier différentes manières adéquates de gérer ses émotions en particulier la colère





La journée de Margot

Expérimentation / Mise en situation

Lire l'histoire de Margot tandis qu'un autre adulte ou un participant du groupe gonfle un ballon de baudruche, au fur et à mesure des événements que subit Margot.

Variante

L'histoire de Margot est tiré du guide référencé ci-dessous. Il est tout à fait possible de la remplacer par une autre histoire créée pour l'usage.

Matériel

Ballon de baudruche

Source

Pour une éducation à la non-violence, J. Gerber, 2006.

Prise de conscience / Analyse

Animer un échange à partir des questions suivantes :

- « Qu'est-ce que ressent Margot au fur et à mesure de la journée ? A quoi le sait-on ? »
- « Que représente le ballon ? »
- « Combien de personnes ont senti la colère de Margot dans sa journée ? »
- « Avec qui Margot est-elle vraiment fâchée ? » (Introduire la notion de bouc-émissaire – exprimer sa colère contre quelqu'un qui n'a rien à voir avec la raison réelle de notre colère)
- « Que pensez-vous de la réaction de Margot ? En particulier quand elle répond à Sylvie ? »
- « Que veut Margot ? Qu'est-ce qui la trouble ? » (introduire la notion de frustration)

Élargissement / Synthèse / Généralisation

Inviter le groupe à s'exprimer sur ce que l'on peut retenir de cette histoire et de cet échange. Reprendre et compléter les éléments clefs dégagés par les élèves.

- La colère fait partie des émotions, elle est liée à la frustration, au besoin de justice, de respect
- La colère est une émotion qui est déclenchée par un ÉVÉNEMENT et qui produit une REACTION physique, une tension corporelle
- Cette réaction du corps donne le SIGNAL de ce qui se passe en nous : sentiment d'injustice, de manque de respect, d'un besoin non satisfait
- Elle peut conduire à l'EXPLOSION si la personne ne fait rien pour apaiser sa tension.

Conclure sur l'intérêt d'être à l'écoute des signaux donnés par le corps et d'apaiser la tension provoquée par la colère avant qu'un autre événement ne provoque une nouvelle tension.

Pistes pour un élargissement et un approfondissement :

1. Animer une discussion sur le thème : « Vous est-il déjà arrivé de voir quelqu'un exploser devant vous sans raison apparente ? Comment avez-vous réagi ? »
2. Approfondir la connaissance des signaux corporels qui indiquent la colère : à tour de rôle, en cercle, chacun est invité à s'avancer et mimer la colère puis identifier comment la colère s'exprime dans le corps





La journée de Margot

3. Mieux comprendre les besoins de Margot à chacun des événements : de quoi a-t-elle besoin ? Que peut-elle faire pour satisfaire son besoin ? S'appuyer sur un support présentant différents besoins.
4. Rechercher les pistes pour mieux faire face à la colère qui monte. Les enfants peuvent travailler par groupes avec différentes consignes :
 - Quelles bonnes idées pour « dégonfler » le ballon au fur et à mesure de la journée ?
 - Comment Margot aurait pu réagir pour exprimer sa colère autrement ? En particulier aux différents moments où elle est face à quelqu'un (sa camarade Sylvie, son frère Daniel)

Mettre en commun les productions des groupes. Les valoriser dans des documents collectifs et/ou individuels.





Annexe

La journée de Margot





Texte : La journée de Margot

Il est 7h30 du matin. Margot se réveille en sursaut. Elle est en retard.

« Zut », dit-elle. « J'ai encore oublié de régler mon réveil hier soir ». (Gonfler un peu le ballon)

Vite elle se lève et cherche son tee-shirt rose... qu'elle trouve sous un tas de linge sale. Elle donne un coup de pied dans la pile de vêtements. (Gonfler un peu le ballon)

Margot arrive à l'école stressée et irritée. La sonnerie retentit, Margot entre en classe. « Contrôle de géographie », annonce le professeur.

« Ah zut », se dit Margot, « j'ai complètement oublié de réviser ma géo ! ». En plus, sa mère l'avait avertie que si elle avait une mauvaise note à ce contrôle, elle ne la laisserait pas partir en week-end à la montagne avec son père ! Margot mordille le bout de son bic. (Gonfler le ballon)

A la récré, Sylvie, sa meilleure amie lui demande comment s'est passé le contrôle de géo. « Occupe-toi de tes oignons », lui répond Margot. (Gonfler le ballon)

En rentrant de l'école, elle trouve son petit frère Daniel assis devant la télévision. Margot s'installe confortablement à côté de lui. « Maman a dit que c'était ton tour de préparer le repas ce soir », lui dit Daniel. « Qu'est-ce qu'on va manger ? J'ai faim ! ».

Margot se lève d'un bond. « C'est toujours moi qui dois tout faire dans cette maison. Tu ne t'occupes jamais de rien ». (Gonfler le ballon)

En colère, Margot va à la cuisine, ouvre l'étagère et prend un paquet de spaghettis. Elle arrache rageusement le papier et les spaghettis s'éparpillent par terre. A ce moment, sa mère entre dans la pièce. (Faire éclater le ballon)

Source : Pour une éducation à la non-violence. J. GERBER, 2006.

