

Fiche formateur

ÉMOTIONS
PRIMAIRES

CONTEXTE

Citer, reconnaître et clarifier les sentiments



PARTICIPANTS

Min. 4 - max. 16 participants



MATÉRIEL

- **Annexe 1** : Répartir des émojis (plastifiés) dans la pièce - imprimer une fois
- **Annexe 2** : Questions de réflexion
- **Annexe 3** : Conseils pour exprimer ses sentiments
- Avoir les liens vers les vidéos à portée de main
- Rétroprojecteur + écran/mur blanc, installation audio, Wifi, PC



DURÉE

15 - 60 minutes

OBJECTIFS

- Introspection (s'observer à distance) et mettre des mots sur mes émotions
- Quelle influence donne une émotion sur mon comportement
- Reconnaître les différences en termes d'émotions



DÉROULEMENT

Tour 1

Le formateur :

1. Si vous voulez clarifier les différences entre les émotions, vous pouvez montrer cette vidéo aux participants :
[Vice Versa : Joie, Peur, Dégoût, Tristesse, Colère](#)
2. Déposez les émojis plastifiés (**Annexe 1**) séparés d'un mètre de distance sur le sol. Il s'agit de 6 émotions de base : peur, joie, colère, tristesse, surprise et dégoût.

3. Demandez à tous les participants de choisir un émoji et de se placer à côté. Laissez les participants passer à l'émoji suivant.
4. Demandez aux participants de réfléchir individuellement aux questions de réflexion qui accompagnent chaque émotion (**Annexe 2**).

Tour 2

5. Demandez aux participants de se mettre deux par deux. Les participants discutent d'une situation dans laquelle leurs émotions ont pris le dessus. Ils expliquent comment cela s'est passé.
6. Terminez l'exercice par l'**Annexe 3** : Conseils pour exprimer ses émotions.
7. Vous pouvez visionner la vidéo : **Tout le monde s'en fou** [Les émotions](#)