



Les adolescents explorent et apprennent sur les différents types d'émotions, à travers le dessin.



Aperçu de l'activité

But

Identifier une émotion, et la décrire à travers un exercice de dessin.

Objectifs

Les adolescents seront aptes à :

- ▶ Établir la confiance, entre les autres adolescents.
- ▶ Identifier, et discuter des émotions.

Domaines de compétences

Identité et estime de soi ; s'adapter au stress et la gestion des émotions.

Fonctionne bien pour

De plus jeunes adolescents (âgés de 10 à 14 ans), qui sont en train de développer leur vocabulaire, des adolescents qui sont en train de se remettre de récentes crises, et des adolescents qui apprécient le calme, des activités individuelles.

Phase

Se connaître soi-même.

Avant

Référez-vous à l'outil, **Visite de galerie** et l'activité : **Accepter les règles de groupe**, pour soutenir les adolescents en donnant des commentaires positifs, alors qu'ils regardent les dessins de chacun. Utilisez l'outil, **Cartes des émotions**, comme référence pour différents types d'émotions.

Après

Aucune activité n'est nécessaire, après celle-ci.

Préparation

Aucune nécessaire.



Reconnaître ses émotions

1

Expliquez :

Les participants, travailleront en paires pour réfléchir à des mots, pour décrire les émotions et écrivez-les, au tableau.

Optionnel : les adolescents peuvent écrire les mots, qu'ils trouvent dans leur carnet de notes, et journal.

2

||| L'animateur dit :

« Toutes les émotions, sont une partie naturelle de la vie. Nous ne pouvons pas contrôler comment on se sent, mais on peut essayer de reconnaître nos émotions, et réfléchir à comment on gère celles qui sont difficiles, et apprécions les bonnes. Je vais maintenant, vous demander de choisir une émotion qui est importante pour vous, et de l'explorer à travers le dessin. »

3

Dessinez un grand rectangle au tableau, et divisez-le, en quatre cases.

4

||| L'animateur dit :

« Chacun de vous, allez choisir une émotion, et faire quatre dessins pour la décrire. »

- ▶ Dans la première case, dessinez une image de quelque chose qui vous fait ressentir, cette émotion.
- ▶ Dans la deuxième case, dessinez une image de ce à quoi ressemble l'émotion, pour vous.
- ▶ Dans la troisième case, dessinez une image de comment l'émotion, vous aide.
- ▶ Dans la quatrième case, dessinez une image de comment l'émotion, peut être difficile pour vous.

1. Je me sent ...
quand je :

2. Pour moi, le
sentiment ...
ressemble à ça :

3. Ressentir ...
m'aide quand :

4. Ressentir ...
est difficile pour
moi quand :

5

Donnez aux adolescents, au moins 20 minutes pour dessiner et laissez-les avoir plus de temps, s'ils le souhaitent. Observez leurs dessins, alors qu'ils travaillent dessus. Vérifiez si les dessins des adolescents, font référence à de difficiles expériences, car ils pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire.

6

Demandez aux adolescents, s'ils veulent partager leurs dessins, (par exemple, comme partie d'une visite de galerie), mais ne les poussez pas pour montrer leur travail aux autres, s'ils ne le souhaitent pas.

7

Partage et acquis – discutez :

- ▶ En regardant les dessins, des uns et des autres :
- ▶ Qu'est-ce qui vous fait ressentir certaines émotions ?
- ▶ Comment exprimer ou montrer ces émotions ?
- ▶ En quoi ces émotions sont-elles difficiles pour vous ?

8

Continuez la discussion :

- ▶ Quelles similitudes voyez-vous, dans les dessins de l'autre ?
- ▶ En quoi l'expression, des émotions est-elle utile ? L'expression des émotions, peut-elle être inutile ?
- ▶ En quoi ces émotions, nous sont-elles utiles ? Des émotions difficiles comme la tristesse ou la colère, peuvent-elles être utiles ?
- ▶ Quand est-ce que les émotions, sont-elles difficiles pour nous ? Quelles émotions positives, comme le bonheur ou l'excitation, peuvent être difficiles ?



Reconnaître ses émotions

A faire et à ne pas faire

- ✓ Laisser les adolescents, choisir quelle émotion ils souhaitent explorer à travers le dessin, même s'ils choisissent les mêmes émotions.
- ✓ Laisser les adolescents, explorer leurs émotions de la manière qu'ils choisissent. Au lieu de dessiner des images, ils peuvent s'exprimer à travers des couleurs, motifs ou mots.
- ✓ Observer chaque adolescent, et regardez leurs dessins. Observez, si certain adolescent montre des signes qu'ils pourraient avoir besoin de soutien additionnel, ou service de soutien psychologique. Si nécessaire, parlez avec l'adolescent de manière individuelle, en dehors de la session, et de les mettre en lien avec le soutien dont ils ont besoin.
- ✗ Pousser les adolescents, à parler d'émotion spécifique, ou de les décourager à explorer l'émotion qu'ils ont choisie.
- ✗ Forcer les adolescents à dessiner leurs émotions, de façon spécifique.

Adaptation

Si les adolescents parlent différentes langues, ou s'ils sont récemment arrivés, dans un nouvel environnement, où la langue est nouvelle pour eux, apprenez-leurs de nouveaux mots pour nommer les émotions. (Cependant, limitez le nombre de mots à dix, pour garder centré l'activité sur les arts et l'expression.)

Environnement

Cette activité, peut être faite dans des espaces, à l'intérieur à l'extérieur, là où les adolescents peuvent s'asseoir, écrire et dessiner, confortablement.

Fournitures

- ▶ Une grande feuille de papier, par adolescent.
- ▶ Des crayons.
- ▶ Des marqueurs, et d'autres matériaux à dessiner.

Improvisez

Les adolescents, peuvent aussi explorer leurs émotions à travers des collages, ou de la photographie.

Continuez

Lors des sessions de suivis, les adolescents peuvent :

- ▶ Créer de nouvelles ébauches, de leurs dessins.
- ▶ Organisez une exposition, pour leurs dessins, en mettant l'accent sur différents types d'émotions.
- ▶ Explorez les émotions, à travers des jeux de rôle. Par exemple, ils peuvent créer des jeux de rôle sur des situations qui contribuent aux émotions positives, et négatives, et explorer des stratégies pour gérer des sentiments difficiles.