

La marche contée :

Faire émerger des émotions que chacun peut vivre et expliquer pourquoi elles se manifestent.

Durée : 20 à 30 minutes

Taille du groupe : Tout public / Maxi 20 personnes

Matériel : affiches à accrocher



Objectif(s) :

- Identifier les émotions qui nous habitent en fonction des situations vécues
- Prendre conscience des différences de vécus des situations des personnes
- Favoriser l'alphabétisation émotionnelle

Préparation :

- Texte à préparer et à adapter au public / exemple de la journée de travail (adultes)
- Emoticones à imprimer et à afficher + une affiche « Point d'interrogation » quand on ne sait pas

Déroulement :

- Placer les émoticones sur les murs aux 4 coins de la pièce afin de les rendre visible par tous.
- Demander à tout le monde de se lever et de se déplacer au centre de la salle. Donner les consignes.
- Commencer la lecture du texte
- Après chaque évènement, s'arrêter et inviter les participants à se placer sous l'émotion la plus juste pour lui
- Une fois que chacun est placé, inviter quelques personnes à expliquer pourquoi ils ont choisi telle ou telle émotion, surtout ceux qui sont sous le point d'interrogation. Favoriser l'explication d'émotions assez différentes pour le même évènement.
- Poursuivre ainsi la lecture de l'histoire.

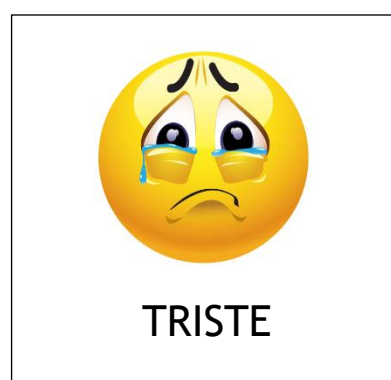
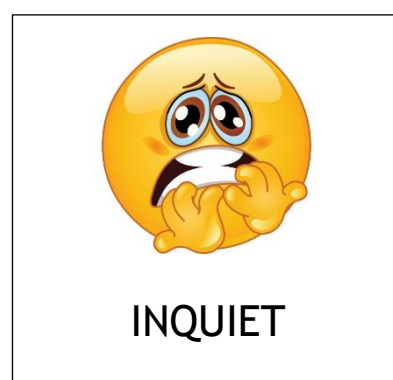
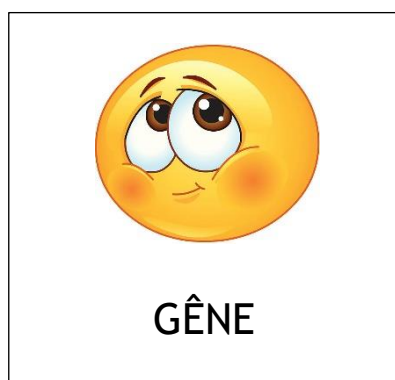
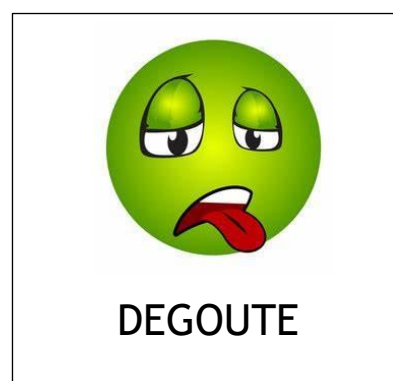


Points de vigilance pour l'animateur :

- Ecrire une histoire que tout le monde pourrait vivre et avec des « rebondissements » pour accentuer les réactions.
- Faire attention au rythme et vérifier que tout le monde choisisse une émotion. Lorsque quelqu'un choisit le point d'interrogation, demander quelle émotion était manquante.
- Attention à ce qu'il n'y ait pas de commentaire sur le positionnement des autres, indiquez que tout cela est très personnel ...

Annexe : Exemple d'une histoire contée (testée avec des élèves de Bac Pro)

Emotions choisies :



Histoire contée :

Ce matin je me lève, je prends mon petit déjeuner en pensant à ma dernière journée de cours de la semaine // Aujourd'hui, c'est le jour de mon anniversaire // Je vais prendre mon bus et celui-ci a 15 minutes de retard // Dans le bus, il y a un monde fou et je ne suis pas bien installé(e) // J'arrive enfin au lycée et le prof me fait remarquer que je suis encore en retard // Je m'installe et comprend qu'il y a interro // A la fin de l'heure, je m'embrouille avec mon ami(e) car il/elle ne m'a pas prévenu pour l'interro // Le reste de la journée est consacrée à la technique : nous avons une sortie qui m'intéresse énormément // ...