

# Fiche-outil : « Laissons le corps parler »

## Nos activités

- Les formations
- Interventions sur mesure
- Intervisions
- Conférences et ateliers
- Informations pratiques
  - Infos pratiques globales
  - Conditions préférentielles et reconnaissances
- La newsletter

## Programmes Jeunesse

- Pôle enfants
  - Graines de médiateurs
    - En maternelle
    - En primaire
    - Sur mesure
  - Harcèlement à l'école



## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses émotions et de ses sentiments.
- Les communiquer au groupe.
- S'initier au vocabulaire des émotions et des sentiments.
- Découvrir l'intérêt de nommer et de partager ses émotions.
- Avoir une vision globale de l'humeur et du ressenti du groupe.

## MATERIEL

Aucun

## DISPOSITION

Les participants sont assis en cercle **ou** la disposition tient compte de celle qui sera nécessaire pour les activités suivantes.

## DEROULEMENT

L'animateur montre, l'un après l'autre, différents mouvements et explique quelle est leur signification émotionnelle:

- Kiva (Enfants – Primaire) • lever les bras en l'air et agiter les mains : « *Tout va très bien, je suis dans une forme excellente* ».
- Pôle ados • poser les mains sur la tête et la tapoter doucement : « *Je vais bien, sans plus* ».
- Harcèlement entre jeunes • poser les mains sur les épaules : « *Je vais bien, mais je suis un peu fatigué(e)* ».
- #BetterTogether • d'une main, se frotter doucement le ventre : « *Je ne sais pas vraiment dire comment je me sens, j'ai des hauts et des bas* ».
- Cellules d'écoute (ados) • se pencher et appuyer ses mains sur ses genoux: « *Je ne suis pas en grande forme, ni de très bonne humeur* ».
- Autres • se pencher et toucher ses pieds : « *Ça ne va pas du tout* ».
- Histoires croisées

Après cela, l'animateur demande à chacun de fermer les yeux, de sentir ce qu'il éprouve et de prendre la position qui y correspond.

Il demande ensuite à tous d'ouvrir les yeux et d'observer la position prise par chacun.

Il propose enfin à chacun de s'expliquer à tour de rôle **ou** il interroge les participants dont la position a clairement montré une émotion plus forte que la moyenne.

### PISTES DE REFLEXION

L'animateur peut faire une synthèse de ce qui est apparu :

- Y a-t-il des tendances générales dans le groupe ?
- Quelles sont les différentes émotions apparues ?
- Est-ce facile de mettre des mots sur ses émotions ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients d'exprimer ses émotions au groupe ?

### NOTES A L'ANIMATEUR

Lorsque les principes et les objectifs de cette activité ont été bien intégrés, l'animateur étend son utilisation à d'autres moments de la vie du groupe : en début ou en fin de semaine, avant ou après un congé, lorsque le groupe manifeste consciemment ou inconsciemment de vives émotions, au terme d'un apprentissage particulièrement difficile, au terme d'une activité (excursion, journée sportive, classe de mer/de neige...).

### Ressources

- Bibliothèque thématique
- Fiches-outils
- Périodique semestriel
- Ressources didactiques
- Accès réservés
- La boutique

### À propos

- Mission et pédagogie
- Equipe
- Instances
- Conseil académique
- Documents officiels (PDF)
- Historique et publications
- Partenaires et soutiens
- Plan d'accès

### Contact

- [Contact général](#)
- [Intervention sur mesure](#)
- [La boutique](#)

Publié par [Université de Paix](#) le 27 Oct, 2015 dans [Ressources pédagogiques](#)

**RECHERCHE  
FORMATION**

## Envie de soutenir nos actions ?

Vos dons nous permettent de mener des actions éducatives au quotidien sur le terrain et auprès des jeunes pour diminuer la violence et développer des comportements autonomes, responsables et respectueux. Vous pouvez verser le montant de votre choix sur notre compte général : BE73 0010 4197 0360. Si le cumul annuel de vos dons atteint 40 euros ou plus, nous vous envoyons une attestation fiscale.

[JE FAIS UN DON](#)

## UNIVERSITÉ DE PAIX

Boulevard du Nord, 4  
B- 5000 Namur (Belgique)  
Tél. : +32 (0)81-55 41 40  
Email :  
[info\(at\)universitedepaix.be](mailto:info(at)universitedepaix.be)

-

Compte bancaire :  
BE73 0010 4197 0360  
N° national :  
4-161339-58

## LIENS UTILES

- **Carnet d'adresses : liens utiles**
- **Interventions sur mesure**
- **Crédits des photos du site**
- **Offre d'emploi**

## RESSOURCES GRA

- **Articles et ress  
pédagogiques**
- **Fiches-outils**
- **Périodique trim**

©2018-2020 Université de Paix | [Developpement Web par](#)