

# MA MÉCANIQUE ÉMOTIONNELLE



## OBJECTIFS :

- **S'initier au vocabulaire des émotions.**
- **Découvrir la notion de besoin fondamental et le vocabulaire spécifique.**
- **Etablir un lien entre un fait, les sensations physiques et les émotions que celui-ci génère et les besoins sous-jacents.**
- **Prendre conscience qu'une même situation peut susciter des émotions et des besoins semblables ou différents.**
- **Prendre la parole en collectif.**

## DÉROULEMENT :

1. Les participants sont assis en cercle. Un temps d'échange est consacré à l'explication de ce que sont les sensations physiques, ce que sont les émotions et ce que sont les besoins. Les participants sont encouragés à donner divers exemples.
2. L'animateur répartit les cartes sensations physiques, émotions et besoins sur 3 tables différentes.
3. L'animateur cite une des situations suivantes et l'accroche au mur :
  - a. Quand on me fait du chantage ?
  - b. Quand je suis tout le temps critiqué (e) ?
  - c. Quand on me frappe ?
  - d. Quand on me provoque ?
  - e. Quand on m'ignore ?
  - f. Quand je reçois un compliment ?
  - g. Quand je réussis à faire quelque chose ?
4. L'animateur demande aux participants de choisir une ou plusieurs cartes sensations physiques/émotions/besoins ressentis dans la situation précitée. Les cartes sont collées sous l'affiche « situation » afin d'être vues de toutes et tous.
5. L'animateur propose un échange libre sur les choix qui ont été effectués.

### Pistes de réflexion :

- Durant la 1ère partie de la séance consacrée à la compréhension des sensations physiques, émotions et besoins, l'animateur peut questionner les participants sur ce qui se modifie dans leur corps lorsqu'ils ont peur, sont en colère, heureux, tristes et dégoûtés.
- Pour aborder la notion de besoin, l'animateur peut s'appuyer sur la pyramide de Maslow en demandant aux participants ce dont ils ont besoin pour vivre, grandir et s'épanouir.
- Si le collectif est petit et que le groupe se sent suffisamment en confiance, l'animateur peut proposer à chacun des participants de faire le même exercice sur une situation qu'ils ont vécue. Si les situations citées sont d'ordre conflictuel, l'animateur peut inciter les participants à réfléchir sur une façon d'agir non violente afin de trouver des clefs de communication avec autrui.

### Note à l'animateur :

Cette activité nécessitera, pour l'animateur, une connaissance de base sur les notions émotions et besoins.

Si le temps imparti à l'activité est trop court, cette séance peut se diviser en 2 temps : temps d'échanges et de compréhension sur sensations physiques/émotions/ besoin puis temps de mise en pratique sur diverses situations (aidés des cartes).

L'animateur attire l'attention sur le fait qu'un même événement peut être vécu différemment chez les uns et les autres : les émotions et les besoins sous-jacents peuvent être divers. Ceci amènerait les participants à comprendre que les réactions d'autrui peuvent être différentes des leurs (ce qui amène parfois incompréhension et réaction inappropriée).

### ATELIER COLLECTIF

D'une durée de 2h

Ou divisible  
en plusieurs temps

### MATERIEL

Cartes  
sensations physiques /  
émotions / besoins

Affiches "situations"

### DISPOSITION

Les chaises  
sont placées  
en cercle

### CONDITIONS DE RÉUSSITE

Ecoute active ▪ Sincérité  
▪ Non jugement ▪  
Respect ▪ Coopération