

# Sois attentif à l'état émotionnel de tes participants

(Groupe cible jusqu'à 10 ans)



Tes émotions ou les émotions de tes participants peuvent être perturbantes ou stimulantes pour les faire progresser. Quand un participant, et surtout, quand tu éprouves de la joie, que tu es enthousiaste dans ta façon de parler, de soutenir l'apprentissage de chaque participant, ce comportement est contagieux et tout le groupe va pouvoir vivre une bonne activité et apprendre davantage. Le plaisir engendré par la joie est essentiel pour apprendre et représente un besoin nourri (de bien-être, de connexion, de partage avec autrui).

Par contre, des expressions comme «Tu es un incapable!», «T'es nul!», «T'as rien compris!», etc. coupent la relation et provoquent des émotions perturbantes. Prendre conscience de ses émotions pour pouvoir exprimer son besoin caché de manière bienveillante est essentiel pour tous!

Voici les 3 autres émotions en cas de besoin non nourri perturbant l'apprentissage:



## La colère

«J'existe! Je veux que tu me respectes», «Je veux que tu m'écoutes»

Signes: rougeur, crier, parler vite etc.

→ engendrée par un **sentiment d'injustice, un manque de respect, une frustration**

→ le participant a besoin d'être écouté, de respect, de digérer une frustration



## La peur

«J'ai un mauvais souvenir de», «Je perds confiance», «Je suis forcé à faire quelque chose où je me sens incompetent»

Signes: ne dit et ne fait plus rien, dit être fatigué, pâle, tremble, a froid, se protège, fuit, pleure

→ engendrée par un **manque ou une perte de confiance en soi et en l'autre ou un sentiment de soumission**

→ le participant a besoin d'être écouté, de reprendre confiance en soi et en l'autre, de pouvoir choisir, de pouvoir dire non, de refuser une activité trop difficile.



## La tristesse

«Je perds le sens...», «Je me sens abandonné», «Je me sens seul»...

Signes: se replie sur soi, s'isole, pleure, tremble, a froid, a perdu le lien avec autrui...

→ engendrée par un **sentiment d'injustice, un manque de respect de l'autre**

→ le participant a besoin d'être réconforté, compris, de lâcher-prise, de créer des liens.

En observant ces émotions, pose à ton participant les questions suivantes :

- Je vois que tu es en colère / triste / apeuré c'est ça que tu ressens?  
Qu'est-ce que tu ressens en ce moment?
- Tu as le droit de ressentir cette émotion et cela t'appartient. Si tu es d'accord, on peut en parler ensemble ? Je te propose de respirer pour retrouver ton calme.
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion? Que s'est-il passé?
- De quoi as-tu besoin en ce moment?

## Cartes sur les émotions et les sentiments (v. emojis ci-dessous)

Après un jeu, tu demandes aux participants de choisir une carte selon l'émotion ou le sentiment qu'ils ressentent. Puis, tu les invites à réfléchir pourquoi ils ressentent cette émotion. S'ils le veulent ou si tu sens que c'est nécessaire, ils peuvent le partager au sein du groupe.

Tu peux aussi observer l'expression des participants sur leur visage afin de pouvoir soit régler certains problèmes sur place ou ultérieurement soit adapter l'activité si nécessaire.

# Cartes sur les émotions et les sentiments



Ces cartes peuvent être utilisées d'une part dans le cadre de l'activité J+S pour apprendre aux enfants ainsi qu'aux jeunes à identifier mais aussi à gérer leurs émotions et leurs sentiments.

D'autre part, elles conviennent tout particulièrement pour parler avec un athlète de ce qu'il ressent avant, pendant ou après une compétition. Les différents émojis peuvent l'aider à définir son état d'esprit. Le moniteur peut ainsi apporter un soutien concret.

## Instructions

- Modifier ou supprimer si besoin la légende des émojis.
- Ajouter éven. d'autres émojis sur la dernière page.
- Imprimer les cartes sur du papier relativement épais.
- Découper le long des traitillés et plastifier si nécessaire.

Les émojis sont inspirés du jeu de cartes de Santépsy.ch ([www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)). L'équipe de formation J+S de l'OFSPPO a toutefois légèrement adapté et complété la collection. La sélection n'est pas exhaustive.

OFSPPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

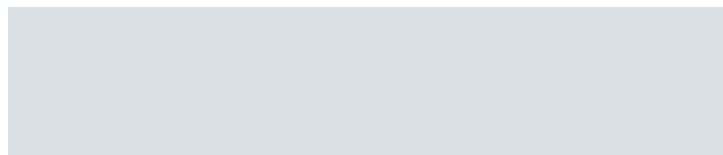
Office fédéral du sport OFSPPO



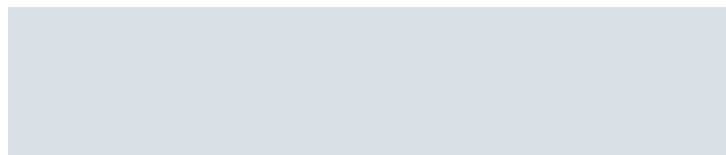
Office fédéral du sport OFSPPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

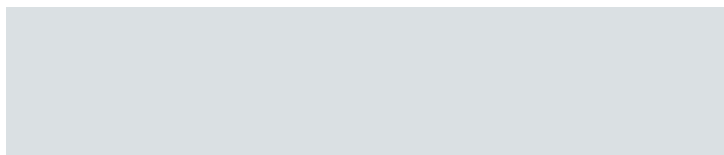


Office fédéral du sport OFSPPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



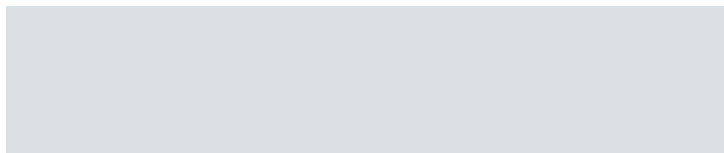
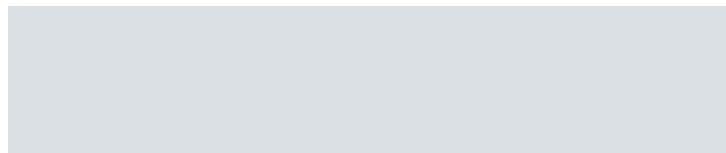
Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

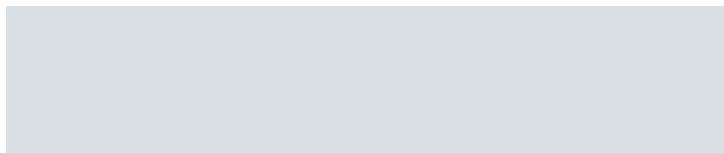
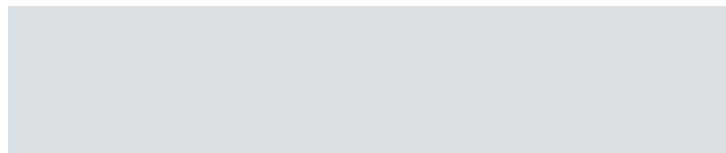


Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



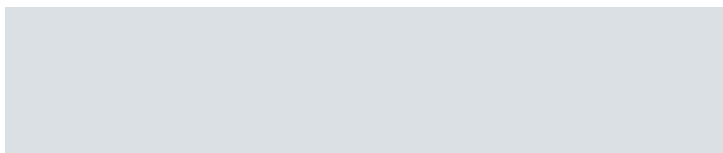
Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

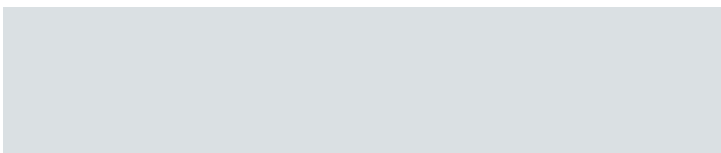


Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



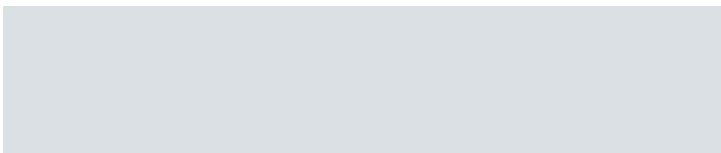
Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



Office fédéral du sport OFSPO  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)