

Travail des émotions (hors séance d'animation)

1, 2, 3 ... émotion

Quelques enfants se tiennent debout, dos à l'animateur et au reste du groupe. L'animateur compte « 1, 2, 3... » et énonce une émotion (colère, joie, peur, tristesse, dégoût,...) Les enfants se retournent en arborant la mimique qui correspond à l'émotion.

Si l'animateur leur demande de rester « en statue », les émotions peuvent être commentées, comparées, améliorées...

Les masques des émotions

En cercle, les enfants mettent une main sur chaque oreille et, tout en laissant le pouce sur l'oreille, réunissent les autres doigts vers l'avant pour former le masque de la colère : sourcils froncés, bouche vers l'avant, dents serrées. « Comment je me sens quand j'ai ce masque-là sur le visage ? »

Puis les mains sont au-dessus de la tête et descendent sur le visage, de sorte à former un visage triste : yeux tombants, joues et bouche vers le bas. « Comment je me sens quand j'ai ce masque-là sur le visage ? »

Idem pour la peur : mains jointes au milieu du visage pour faire apparaître la peur, en liftant les joues, la bouche, les yeux vers l'arrière, avec ouverture de la bouche et des yeux.

Idem en faisant le visage de joie : mains partent du menton et remontent, faisant apparaître un sourire de la bouche et des yeux.

Entre chaque masque, secouer la tête légèrement de gauche à droite, pour qu'elle redevienne neutre.

Variante/extension : leur faire trouver et leur faire réaliser ensuite tous ensemble ou à tour de rôle (les autres observent celui qui mime) une posture et un geste qui traduit colère, peur, tristesse, joie, avec une phrase associée : « Je suis en colère ... J'ai peur ... Je suis triste ... Je suis content ... »