



L'ÉMOTIOMETRE

De quoi s'agit-il ?

-Il n'est pas possible de contrôler ses émotions... Mais savoir les identifier permet d'adapter son comportement et ses réactions en fonction des situations qui se présentent.

- Objectifs pédagogiques :
- Identifier son état émotionnel.
 - Percevoir le niveau d'intensité de ses émotions.
 - Enrichir le vocabulaire relatif aux émotions.

Mise en place :

Prérequis : Initiation à l'utilisation de l'outil « baromètre interne » (fiche 1.6.2.).

Matériel : Une feuille reprenant le tableau ci-dessous et un marqueur par groupe de réflexion.

Organisation : Répartition des participants en petits groupes de réflexion. Temps imparti : Environ 3 minutes.

Déroulement :

Exercice de vocabulaire sur les émotions de base suivantes :

INTENSITE	EMOTIONS			
Beaucoup
Moyennement ...	JOIE	TRISTESSE	COLERE	PEUR
Un peu

➤ Répartir dans le tableau ci-dessus les 8 termes suivants en fonction de leur intensité :

- Sérénité
- Inquiétude
- Agacement
- Fureur
- Peine
- Terreur
- Extase
- Désespoir

- Echange et synthèse intergroupe :
- Les groupes affichent au mur les répartitions trouvées.
 - Les participants consultent les tableaux des autres groupes.
 - Création de l'émotiomètre et débriefing sous forme de débat collectif.



L'EMOTIOMETRE

L'EMOTIOMETRE...

