

Dossier

Jeux d'Éduc'émotion

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> Jeu Invite à </div>																		
		faire (mieux) connaissance avec soi, avec les autres.	identifier et partager des émotions, des sentiments. *	comprendre les différents sentiments, leur registre d'expression. *	avoir confiance en soi. **	sentir ses besoins et/ou ses limites et les respecter. **	gérer le risque. **	savoir résister à la pression des pairs. **	respirer, se recentrer.	établir un contact avec ses pairs.	oser prendre sa place dans le groupe. **	avoir conscience de notre interdépendance.	écouter autrui. */**	intégrer les différences et les respecter. */**	respecter les besoins et/ou les limites d'autrui. *	développer différents modes de communication dans le groupe. / développer une écoute plus fine de soi et des autres. */**	dépasser la peur du regard de l'autre.	prendre plaisir à être/faire ensemble.	développer l'intelligence collective, coopérer. **	faire confiance aux membres du groupe avec discernement. **
PAGE 7	Les cris d'animaux									X			X			X	X	X		
	Œuf, poule, dinosaure, ...									X						X	X	X		
	Les pingouins et le héron						X		X									X	X	
PAGE 8	La quille	X				X				X		X			X	X			X	X
	Les voitures aveugles	X			X	X	X			X		X			X	X				X
	Le train aveugle	X			X	X	X			X	X	X			X	X				X
	Les moteurs						X					X				X		X	X	
	Les passes sans main				X		X					X							X	
	Le nœud humain					X					X		X		X	X		X	X	
	La chaise					X	X			X		X		X	X		X	X		

		Jeu	Invite à																		
			faire (mieux) connaissance avec soi, avec les autres.	identifier et partager des émotions, des sentiments. *	comprendre les différents sentiments, leur registre d'expression. *	avoir confiance en soi. **	sentir ses besoins et/ou ses limites et les respecter. **	gérer le risque. **	savoir résister à la pression des pairs. **	respirer, se recentrer.	établir un contact avec ses pairs.	oser prendre sa place dans le groupe. **	avoir conscience de notre interdépendance.	écouter autrui. */**	intégrer les différences et les respecter. */**	respecter les besoins et/ou les limites d'autrui. *	développer différents modes de communication dans le groupe. / développer une écoute plus fine de soi et des autres. */**	dépasser la peur du regard de l'autre.	prendre plaisir à être/faire ensemble.	développer l'intelligence collective, coopérer. **	faire confiance aux membres du groupe avec discernement. **
PAGE 9	Points d'appui						X	X			X		X			X		X	X	X	
	Le crocodile blanc										X		X	X					X	X	
	Les espions							X			X	X	X	X						X	X
	Le loup et l'agneau							X			X		X						X	X	
	Les hauts et les bas				X							X	X	X			X		X	X	
	Les lettres de l'alphabet										X	X	X				X	X	X	X	
PAGE 10	Le tapis volant										X	X	X						X	X	
	La baguette							X				X	X				X			X	
	Chut, j'écoute !								X												
	Le jeu du téléphone											X	X						X		
	Les cornes												X						X		

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; padding: 20px;"> Jeu Invite à </div>																			
	L'orage									X		X									
PAGE 11	Ceci n'est pas mon ballon	X	X	X								X		X	X						
	Photographies d'émotions	X	X	X								X		X	X						
	Le mime d'émotions	X	X	X								X		X	X						
	Le musée des émotions	X	X	X								X		X	X						
		faire (mieux) connaissance avec soi, avec les autres.	identifier et partager des émotions, des sentiments. *	comprendre les différents sentiments, leur registre d'expression. *	avoir confiance en soi. **	sentir ses besoins et/ou ses limites et les respecter. **	gérer le risque. **	savoir résister à la pression des pairs. **	respirer, se recentrer.	établir un contact avec ses pairs.	oser prendre sa place dans le groupe. **	avoir conscience de notre interdépendance.	écouter autrui. */**	intégrer les différences et les respecter. */**	respecter les besoins et/ou les limites d'autrui. *	développer différents modes de communication dans le groupe. / développer une écoute plus fine de soi et des autres. */**	dépasser la peur du regard de l'autre.	prendre plaisir à être/faire ensemble.	développer l'intelligence collective, coopérer. **	faire confiance aux membres du groupe avec discernement. **	

* Cf. Programmes 2018 d'EMC – Respecter autrui

** Cf. Les connaissances et compétences visées par l'éducation à la santé et à la citoyenneté en référence au socle commun de connaissances et compétences

Des jeux pour apprendre à (*mieux*) se connaître

➤ Les prénoms G et D

→ *Faire connaissance*

→ *Rester concentré*

Pendant un tour de cercle, chacun se présente (en se nommant). Au tour suivant, je dois répéter mon prénom ainsi que celui de mon voisin de gauche. Au tour d'après, on ajoute le voisin de droite.

➤ La locomotive

→ *Faire connaissance*

→ *Rester concentré*

En cercle, un participant s'avance au milieu en disant son prénom. Son voisin de droite s'avance et s'accroche à lui en répétant le prénom et en donnant le sien. Idem avec les suivants qui doivent redire tous les prénoms du train en s'accrochant. (*Changer de locomotive au bout de 6-7 joueurs.*)

➤ La pelote de laine

→ *Faire connaissance*

!Matériel : une pelote de laine et une paire de ciseau

En cercle, le meneur se présente en tenant une pelote de laine. Après sa présentation, il la lance à un participant (autre que ses voisins) tout en gardant l'extrémité de la pelote entre ses doigts. Le joueur suivant se présente à son tour, garde un morceau de laine maintenu entre ses doigts et lance la pelote à un autre participant. Etc... A terme, la pelote revient au meneur qui fait un nœud. Une toile est ainsi formée. Elle illustre les liens et les interconnexions qui tissent le groupe.

Variante 1: Au lieu de se présenter, donner une information sur soi ou inventer une histoire collective.

Variante 2: Se servir de la toile pour modéliser les effets de l'apparition des émotions dans la classe ou la stratégie gagnant-gagnant.

➤ Les points communs

→ *Faire connaissance*

Assis en cercle, discuter avec mon voisin de gauche et mon voisin de droite pour trouver un point commun visible. Puis en faire part au reste du groupe en nommant son voisin de droite « avec X, nous avons... en commun ».

Variante : idem avec des points communs invisibles.

Des jeux pour entrer en contact

➤ Le wizz

→ *Apprendre à s'exprimer*

→ *Prendre sa place dans le groupe*

En cercle, faire passer un objet imaginaire en disant « Wizz ». Puis, rajouter des contraintes :

- si mon voisin dit « up down » en s'accroupissant, le wizz est alors envoyé à celui d'après;
- si mon voisin dit « block wizz » en mettant ses bras en croix, je dois lancer le wizz dans l'autre sens.

➤ Les balle-couleurs

→ *Etablir un contact avec ses pairs*

→ *Rester concentré*

En cercle, le meneur lance une balle rouge à un partenaire dont il aura accroché le regard et ainsi de suite. Chaque fois que le lanceur lance la balle, il annonce « balle rouge »...

Peu de temps après, on ajoute une balle d'une autre couleur...

Puis une troisième...

Variante : idem mais les balles sont imaginaires!

➤ Vroum Vroum

→ *Apprivoiser le contact physique*

→ *Apprendre à rire de situations cocasses*

Les participants se promènent. Au signal convenu, ils se mettent en face d'une autre personne, compte jusqu'à 3 et décident de placer les pieds « dehors » ou « dedans ».

S'ils choisissent la même posture, ils se serrent la main. Gardant les mains toujours bien serrées, l'un des deux passe une jambe par-dessus les mains et l'autre passe la jambe opposée. Les deux se retrouvent fesses contre fesses et deviennent une petite auto. Ils se promènent en faisant « vroum vroum ».

On peut continuer ainsi en s'accrochant à une autre petite auto. Les petites autos circulent désormais 4 par 4, 8 par 8, 16 par 16, ...

Des jeux pour apprivoiser sa peur du ridicule

➤ De personne à personne

→ *Apprivoiser le contact physique*

→ *Apprendre à rire de situations cocasses*

En cercle, les participants se groupent deux par deux. Prenez place au centre et annoncez un contact (par exemple, « tête à bras », « jambe à pied », ...) Les participants effectuent ce contact et le maintiennent.

Ensuite, annoncez un deuxième contact, puis un troisième, et ce, jusqu'à ce qu'il soit impossible d'en réaliser d'autres.

A l'annonce « personne à personne », tout le monde change de partenaire. Si quelqu'un se retrouve seule, elle vient à son tour animer le jeu.

➤ Facile !

→ *Apprendre à s'exprimer en groupe*

→ *Prendre sa place dans le groupe*

→ *Apprendre à rire de situations cocasses*

En cercle, un participant s'avance au milieu et fait quelque chose que les autres doivent reproduire en demandant : « Et ça, vous savez faire? »

Les participants reproduisent alors l'action tout en répondant « Facile! ».

➤ Les marches rigolotes

→ *Apprendre à s'exprimer en groupe*

→ *Prendre sa place dans le groupe*

→ *Apprendre à rire de situations cocasses*

A la queue leu leu, le premier propose une démarche rigolote, les autres l'imitent.

Puis le premier passe derrière, le deuxième propose alors une nouvelle démarche, etc...

➤ Le train serpent

→ *Apprivoiser le contact physique*

→ *Développer l'esprit d'équipe*

→ *Participer activement*

A la queue leu leu, les participants tiennent la main de leur partenaire avant avec leur main gauche et celle de leur partenaire arrière avec leur main droite entre les jambes.

La personne au bout de la file passe sous les jambes de la personne devant elle, et ainsi de suite, en entraînant les autres dans sa suite. Elle doit se rendre ainsi jusqu'à la personne au début du train serpent en évitant que le train ne se défasse.

➤ Les cris d'animaux

→ *Apprendre à rire de soi*

→ *Apprendre à rire de situations cocasses*

→ *Apprivoiser sa peur du ridicule*

Les participants forment un cercle. Le meneur en fait le tour en chuchotant chaque participant le nom d'un des 3 animaux choisis par ses soins.

Une fois le tour terminé, chacun doit retrouver « sa famille » en imitant le cri de l'animal qui lui a été attribué.

Variante : Trouver les membres de sa famille en mimant l'animal, sans émettre aucun son.

➤ Oeuf, poule, dinosaure, super-héros

→ *Apprendre à rire de soi*

→ *Apprendre à rire de situations cocasses*

→ *Apprivoiser sa peur du ridicule*

Au début du jeu, chacun des joueurs se promène dans la salle en imitant un oeuf. Quand on rencontre un autre oeuf, il faut jouer au « pierre-papier-ciseau ». Le perdant reste un oeuf tandis que le gagnant devient une poule. Chacun se déplace alors de nouveau en imitant son personnage et cherchant un autre congénère avec qui jouer pour évoluer.

Variante : pour éviter qu'il y ait des perdants, on peut décider qu'un oeuf qui a perdu 3 fois devient automatiquement une poule, etc...

➤ Les pingouins et le héron

→ *Apprendre à rire de soi*

→ *Apprendre à gérer le risque*

→ *Respirer, se recentrer*

Le groupe est composé d'un héron et de pingouins. Les pingouins se déplacent en faisant glisser leurs pieds sur le sol et en plaçant leur bras le long du corps. Le héron se déplace très lentement en dépliant chacun de ses gestes. Son but est de toucher les pingouins qui à leur tour deviendront hérons, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pingouins.

Au terme du jeu, on peut proposer aux participants de continuer de marcher silencieusement tels des hérons en se concentrant sur leur respiration et leurs points d'appui.

Des jeux de confiance

➤ La quille

→ Apprendre à faire confiance aux autres membres du groupe

→ Apprivoiser le contact physique avec ses pairs

Les participants forment des cercles très serrés de 4 à 5 personnes.

L'une d'elle s'installe au centre du cercle et ferme les yeux, si elle le désire. Elle se tient bien droite, les bras le long du corps (ou en croix) et elle devient une quille.

Lorsqu'elle se sent prête, elle se laisse tomber sur une personne du cercle, qui doit l'empêcher de tomber par terre, puis sur une autre, et ce, jusqu'à ce qu'elle donne sa place à quelqu'un d'autre.

➤ Les voitures aveugles

→ Apprendre à faire confiance aux autres membres du groupe

→ Apprivoiser le contact physique avec ses pairs

Par 2. Chacun son tour, l'un ferme les yeux et met ses « pare-chocs » (c'est la voiture) et l'autre lui demande s'il accepte d'être guidé (c'est le conducteur).

Code de départ :

- pour avancer, il trace un trait vertical dans son dos
- pour tourner à G ou à D, il caresse l'épaule correspondante
- pour arrêter, il pose la main dans le dos
- pour reculer, il caresse deux fois le crâne

Variante : Guider en chuchotant le prénom de la « voiture ». Selon l'intensité et l'énergie de la voix, la « voiture » sait vers où se diriger et à quelle vitesse.

! Les premières fois, ne pas hésiter à scinder le groupe en 2. Les uns jouent tandis que les autres observent silencieusement.

➤ Le train aveugle

→ Apprendre à faire confiance aux autres membres du groupe

→ Apprivoiser le contact physique avec ses pairs

→ Etre attentif

→ Prendre conscience de notre interdépendance

Idem que le jeu des « petites voitures » mais cette fois, le conducteur conduit un groupe de 3 personnes!

Chacun devient conducteur à tour de rôle.

Des jeux pour apprendre à collaborer

➤ Les moteurs

→ Prendre conscience de notre interdépendance

→ S'entraider

→ **! Matériel** : des crayons ou des petits bouts de bois (barres de dizaine)

Chacun pose un moteur sur sa tête, il marche. Si son moteur tombe, il est en panne et s'arrête jusqu'à ce qu'un autre joueur, toujours en circulation, vienne lui porter secours en remplaçant son moteur sur sa tête sans perdre le sien !

➤ Les passes sans main

→ Apprendre à rire de situations cocasses

→ Atteindre ensemble un objectif commun

Se placer, assis, en deux cercles : un petit à l'intérieur tourné vers l'extérieur et un grand cercle l'entourant placé vers l'intérieur. L'objectif est de se faire passer une balle en mousse d'un cercle à l'autre sans les mains.

➤ Le nœud humain

→ Apprivoiser le contact physique

→ Découvrir et négocier des stratégies pour atteindre un objectif commun

Les participants forment un cercle assez serré. Ils tendent les bras et ferment les yeux. Au signal, ils attrapent 2 mains au hasard. Puis, ils ouvrent les yeux et tentent de démêler le nœud ainsi formé sans lâcher prise et en silence dans un premier temps.

➤ La chaise

→ Apprivoiser le contact physique

→ Découvrir et négocier des stratégies pour atteindre un objectif commun

Les participants forment un cercle très serré (les épaules doivent se toucher). Au signal convenu, tout le monde pivote en même temps vers la droite. Puis les participants se dirigent vers le centre du cercle en faisant de petits pas de côté et ce, jusqu'à ce qu'ils soient très proches les uns des autres.

Les participants tentent alors de s'asseoir sur les genoux de la personne placée derrière eux, puis de garder cette position le plus longtemps possible.

Variante : une fois tous les participants assis, leur demander de tourner (tout le monde avance le pied droit en même temps, puis le pied gauche, etc...).

➤ Points d'appui

→ *Apprivoiser le contact physique avec ses pairs*

→ *Coopérer dans la recherche collective d'une solution*

3 par 3, les participants doivent prendre au sol un certain nombre de points d'appui que vous aurez déterminé. Vous pouvez augmenter ou diminuer le nombre jusqu'à un seul point d'appui.

➤ Le crocodile blanc

→ *Apprivoiser le contact physique avec ses pairs*

→ *S'entraider*

! Matériel : des feuilles de journaux pour matérialiser les îles.

Le meneur invite les enfants à se baigner dans le marigot entre les îles.

Lorsque le crocodile blanc arrive, il les avertit et ils doivent se rassembler sur les îles. Rien ne doit dépasser des journaux.

Au fur et à mesure, le meneur réduit les îles (le meneur rappelle qu'il ne doit **pas** y avoir de perdants...).

➤ Les espions

→ *Prendre conscience de notre interdépendance*

→ *Prendre conscience que l'union fait la force*

→ *Coopérer dans la recherche collective d'une solution*

En cercle, les participants ferment les yeux. Le meneur fait silencieusement le tour du cercle en touchant 2, 3 ou 4 joueurs dans le dos pour leur indiquer discrètement qu'ils sont les espions.

Au signal, tout le monde ouvre les yeux et se déplace dans la salle. Les espions touchent le plus discrètement possible les autres joueurs qui sont alors statufiés. Très vite les espions gagnent.

Le meneur propose alors de recommencer avec d'autres espions et invitent les autres joueurs à imaginer des stratégies pour ne pas perdre.

A chaque partie, mise en commun pour observer les stratégies de chacun et amener les élèves à réaliser que l'union fait la force.

La partie suivante, le meneur propose de recommencer en nommant cette fois les espions. Chaque groupe (les villageois/les espions) se réunit un temps pour définir ensemble une stratégie pour ne pas perdre.

➤ Le loup et l'agneau

→ *Développer l'esprit d'équipe*

→ *Participer activement*

Les participants forment des files de 5 à 10 personnes et posent les mains sur les hanches de la personne devant eux. La personne en tête de file fait le berger et la dernière est l'agneau. Une autre personne fait le loup. Le loup se place devant la file et tente d'attraper l'agneau.

Le berger, suivi des autres, s'efforce de l'en empêcher en se déplaçant.

Si le loup réussit à attraper l'agneau, les personnes changent de rôle : le loup prend la place du berger et l'agneau devient le loup.

Variante : Réaliser ce jeu en 2 files. Chaque loup tente alors d'attraper l'agneau de l'autre équipe. Les participants de chaque équipe doivent protéger leur agneau.

➤ Les hauts et les bas

→ *Coopérer dans la recherche collective d'une solution*

En cercle. Le meneur annonce son souhait. Par exemple : « 5 personnes en bas / s'accroupissent ».

Le groupe se débrouille alors pour répondre à cette demande **mais en silence!**

Variante 1: Le groupe est divisé en deux sous-groupes : celui des dizaines et celui des unités.

Variante 2: Le meneur annonce un calcul mental, le résultat devient le nombre de personnes qui doivent s'accroupir.

➤ Les lettres de l'alphabet

→ *Coopérer dans la recherche collective d'une solution*

Par groupes de 7-8 Le meneur annonce une lettre. Par exemple : « la lettre A en capitale d'imprimerie ».

Les groupes se débrouillent alors pour répondre à cette demande **mais en silence!**

Variante 1: Avec des chiffres romains

Variante 2: Avec des formules de chimie

Des jeux pour comprendre l'utilité du meneur

➤ Le tapis volant

→ *Comprendre l'utilité d'un meneur*

→ *Coopérer dans la recherche collective d'une solution*

→ *! Matériel : une couverture ou un drap*

Tous les passagers prennent place sur le tapis volant. Le meneur les prévient que le tapis s'envole...

Soudain, un problème technique survient alors qu'ils sont à 800m d'altitude. Pour ne pas s'écraser, ils doivent retourner le tapis sans mettre un seul pied dehors sans quoi ils tombent tous ensemble dans le vide.

➤ La baguette

→ *Comprendre l'utilité d'un meneur*

→ *Découvrir et négocier des stratégies pour atteindre un objectif commun*

→ *! Matériel : une baguette légère d'environ 2m50*

Les quelques participants sont placés côte à côte. Une baguette de bois repose sur chacun de leur index, tourné vers le sol. Il s'agit de déposer la baguette au sol sans qu'aucun des joueurs ne perde le contact de ses 2 doigts avec la baguette.

Des jeux d'écoute

➤ Chut, j'écoute!

→ *Etre attentif*

Tous les participants observent une minute de silence.

Puis on met en commun tout ce que nous avons entendu.

➤ Le jeu du téléphone

→ *Etre attentif*

→ *Prendre conscience de notre interdépendance*

→ *Apprendre à rire de situations cocasses*

En cercle, les participants se répète la phrase inventée par le meneur en essayant de garder le message intact.

➤ Les cornes

→ *Etre attentif*

→ *Rester concentré*

En cercle, le meneur dit « corne, corne, le taureau a des cornes ». Alors, tous les participants tapent sur leurs genoux et font les cornes avec leurs mains. Si l'animal cité n'a pas de corne, il faut taper sur ses genoux puis mettre ses mains sur ses cuisses. Celui qui se trompe devient le meneur et change d'animal.

➤ L'orage

→ *Etre attentif*

→ *Rester concentré*

En cercle, le meneur frotte dans ses mains pour imiter la pluie. Puis il fait passer « cette pluie » à son voisin sans s'arrêter pour autant. Etc...

Quand le tour de pluie est finie, le meneur enchaîne avec des claquements de doigts (= la grêle) qu'il fait passer également.

Idem avec des tapements de pieds (= le tonnerre) puis on redescend en faisant de moins en moins de bruit.

Des jeux pour mieux connaître les émotions

➤ Ceci n'est pas mon ballon

→ *Se familiariser avec les différents registres d'expression d'une émotion*

→ *S'autoriser à vivre les émotions et à les exprimer*

En groupe de 8, se placer en cercle. Chaque groupe dispose d'un ballon invisible « remis » à un meneur. L'animateur se tient au centre de la salle et indique un état émotionnel à mimer, par exemple : embarrassé. Chaque meneur regarde alors son ballon invisible en exprimant « Ceci n'est pas mon ballon » de manière embarrassé. Puis il le lance à un participant qui jouera de même avant de lancer le ballon à son tour. Régulièrement, l'animateur annonce un nouvel état émotionnel (surpris, déçu, triste, soulagé, furieux, enthousiaste, ...)

Variante 1 : Idem en langue étrangère.

Variante 2 : Selon le niveau des participants, proposer des mots de vocabulaire de plus en plus précis (exténué, envieux, impatient, ...)

➤ Photographies d'émotions

→ *Identifier les émotions*

→ *Etre attentif aux différentes façons dont les émotions se manifestent dans le corps.*

Les participants marchent dans l'espace selon une ambiance définie par l'animateur. Par exemple, « Marchez en vous sentant fiers. » Une fois que chacun marche dans cette énergie, l'animateur dit « Photo ! » et le groupe se fige. Tout en gardant sa posture, chacun peut bouger les yeux pour observer les postures de ses camarades. Puis un nouveau sentiment est proposé (triste, en colère, joyeux, serein, ...).

Variante 1 : Idem en langue étrangère.

Variante 2 : Selon le niveau des participants, proposer des mots de vocabulaire de plus en plus précis (exténué, envieux, impatient, ...)

➤ Le mime d'émotions

→ *Identifier les émotions*

→ *Etre attentif aux différentes façons dont les émotions se manifestent dans le corps.*

! Matériel : carte d'émotions (simplement écrites ou illustrées).

Inviter un participant à tirer une carte au hasard et à mimer silencieusement l'émotion notée. La première personne à trouver le nom de l'émotion devient alors le nouveau mime.

Variante 1 : Mimer par groupe de 3

➤ Le musée des émotions

→ *Se familiariser avec les différents registres d'expression d'une émotion*

→ *Etre attentif aux différentes façons dont les émotions se manifestent dans le corps.*

Par groupes de deux. Chaque binôme décide qui sera le joueur A et lequel sera B. Les A vont se transformer en argile à modeler et les B seront les sculpteurs. Les B demandent à leurs partenaires s'ils sont d'accord pour être sculptés. L'animateur explique que les B vont modeler les A sans leur parler, ni leur montrer ce qu'il faut faire et en étant respectueux de leur corps, le but étant d'exprimer l'état émotionnel annoncé par l'animateur au travers de leur sculpture, par exemple, la tristesse). Les B ont deux minutes pour sculpter leur « argile » en veillant à ne pas les placer dans une position difficilement soutenable. Au terme de ce temps, les A tiennent la pose et les B se promènent parmi les sculptures pour visiter le musée de la tristesse.

Puis on échange, les B deviennent argile et les A seront sculpteurs. Après avoir demandé aux B l'autorisation de les sculpter, ils devront à leur tour représenter la joie. Au bout de deux minutes, la visite du musée de la joie s'effectue.

Quelles que soient les émotions choisies, faire sculpter les plus agréables à la fin.

Prolongement : Distribuer 2 silhouettes vierges à chaque participant et leur demander d'illustrer les sensations ressenties dans le corps pour l'émotion 1 et pour l'émotion 2. Puis leur demander d'échanger avec leur partenaire pour comparer les ressemblances et les différences.