

# ATELIER

PAX CHRISTI

## Apprendre à gérer ses émotions



### MOTS CLEFS

- Communication bienveillante
- Connaissance de soi
- Vivre ensemble

1h30

[www.paxchristi.fr](http://www.paxchristi.fr)

### PUBLIC

- Collégiens
- Lycéens
- Enseignants

# Notre pédagogie

Pax Christi est engagé depuis sa création en 1946 dans la construction et le développement d'**une culture de paix**.

Les conflits interpersonnels font pleinement partie de l'existence humaine et émanent du fait que nous évoluons dans des espaces où se côtoient des personnes aux opinions, origines, mentalités et histoires personnelles différentes.

Dans sa mission d'éducation à la paix, Pax Christi recherche activement à sensibiliser les enfants et les adolescents aux **signes avant-coureurs de la violence** qui peut s'immiscer dans le conflit (qui n'est pas mauvais en lui-même) et comment nos émotions et les besoins qu'elles révèlent peuvent influencer nos réactions et nos comportements.

L'objectif de cet atelier est donc de permettre aux participants de découvrir plus en profondeur leurs émotions, d'apprendre à les accueillir, les différencier des sentiments et d'y déceler les besoins satisfaits ou non satisfaits qu'elles révèlent afin de mieux transformer les situations de tensions.



# Déroulement

## LES ÉTAPES

Pour atteindre l'objectif, Pax Christi vous propose un déroulement d'atelier en 3 étapes progressives, permettant aux participants une prise de conscience des émotions qui les traversent et qu'ils n'ont bien souvent jamais appris à nommer. Puis, en les familiarisant, par des exercices simples, à identifier les besoins satisfaits ou non satisfaits qu'elles révèlent. Enfin, en formulant des demandes adaptées pour améliorer les rapports interpersonnels.



### FONDEMENT PRATIQUE

Tous les ateliers proposés sont issus d'une collaboration entre les commissions "non-violence" et "dialogue & éducation à la paix" de Pax Christi. Ils sont le résultat d'une mise à disposition d'une expérience pratique de plus d'une vingtaine d'années réalisée auprès de groupes de jeunes et d'interventions dans les établissements scolaires.

### EXPERTISE

- ✓ Pratique de la communication bienveillante
- ✓ Développement des compétences psychosociales
- ✓ Accompagnement du monde éducatif

# RECONNAÎTRE ET NOMMER SES ÉMOTIONS



# Activité



## Découvrir la diversité des émotions

Pour se familiariser avec les différentes émotions, distribuer aux participants une liste d'émotions et laisser un temps individuel d'appropriation (cf. page suivante).

## Photolangage

A partir d'une sélection de photographies, inviter les participants à identifier les émotions qui surviennent dans des scènes de la vie quotidienne (cf. page suivante).

## Partage

En plénière, organiser un temps d'échange autour des images pour permettre aux participants de comparer leurs impressions et interprétations. Compléter la liste des émotions d'après le vécu des participants.

# LISTE D'ÉMOTIONS

Il existe 5 émotions principales qui traversent l'être humain et avec lesquelles il est familier : la joie, la colère, la peur, le dégoût et la tristesse. Certains ajoutent à cette liste la honte. De ces 5 émotions en découlent d'autres, que la liste suivantes peut vous aider à découvrir.

---

## JOIE

(enthousiasme, confiance, extase, sérénité, reconnaissance)

## COLÈRE

(offense, contrariété, irritation, haine, agacement)

## PEUR

(vulnérabilité, inquiétude, angoisse, incertitude, méfiance)

## DÉGOÛT

(répugnance, honte, rancune, déception, abattement)

## TRISTESSE

(culpabilité, solitude, découragement, blessure, ennui)

# PHOTOLANGAGE

Les exemples d'images ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour l'exercice de photolangage. Il peut être aussi demandé aux participants de ramener une image de leur choix.



1



2



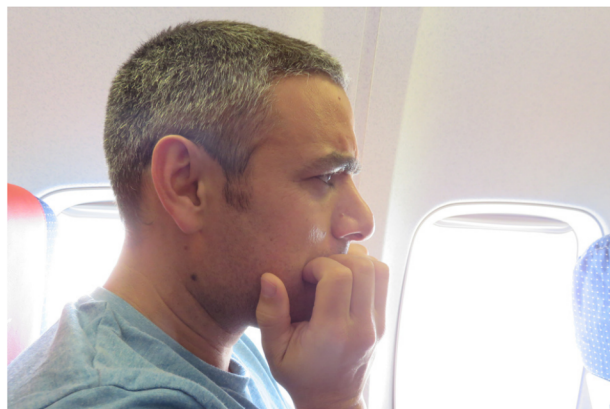
3



4



5



6

# FICHE "CONSEILS PÉDAGOGIQUES"

Certaines activités sont l'occasion d'introduire des nuances dans les notions. Les fiches pédagogiques ont pour but de fournir des définitions et quelques conseils pour enrichir la réflexion et les discussions.

---

1. Bien rappeler que **toutes les émotions sont "égales"** et qu'il est normal de les ressentir.
2. Bien rappeler qu'il est **inutile de juger une émotion**. Il est préférable de se concentrer sur la recherche de ce qu'elle révèle.
3. Bien faire la **différence entre une émotion** (éphémère) et un **sentiment** (qui s'inscrit dans la durée et le temps).

## POUR ALLER PLUS LOIN...

- **Définition du terme "émotion"**

Dans le dictionnaire Le Robert (1993), « émotion » est un mot issu de « motion » qui concerne le mouvement, terme apparaissant au XIIIe siècle en français comme en langues saxonnes et portant l'idée d'un mouvement qui s'accomplit.

- **Définition du terme "sentiment"**

Il s'agit d'un état affectif stable et durable. Cela s'accompagne de la conscience plus ou moins claire d'une sensation physique, d'une impression, c'est-à-dire de l'empreinte que les événements qui adviennent peuvent imprimer sur notre corps.



# DÉCOUVRIR LES BESOINS RÉVÉLÉS PAR LES ÉMOTIONS



# Activité



## Découvrir la pyramide des besoins

Sensibiliser les participants à la pyramide des besoins de Maslow pour apprendre à les identifier et les reconnaître dans des situations concrètes (cf. page suivante).

### Exercice

À partir d'une liste de situations, proposer aux participants d'identifier en binôme les besoins révélés par les émotions.

## Partage

En plénière, partager sur la diversité des émotions et des besoins découverts lors des situations.

# PYRAMIDE DE MASLOW

La pyramide du psychologue Abraham Maslow est une référence pour aider à comprendre l'ensemble des besoins humains, répartis en catégories et sous forme de hiérarchie.

---

**Besoins d'accomplissement**  
(créativité, moralité, sens etc)

**Besoins d'estime**  
(estime de soi, confiance, réussite, respect etc)

**Besoins d'appartenance**  
(amitié, amour, groupes etc)

**Besoins de sécurité**  
(physique, travail, financière etc)

**Besoins physiologiques**  
(respiration, nourriture, sommeil, eau etc)

# EXEMPLES DE SITUATIONS

Les exemples de situations ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour l'exercice en binôme. Il peut être aussi demandé aux participants de proposer des exemples de leur choix.

Eliot est réveillé par son grand frère qui claque les portes tard le soir. Au petit déjeuner, agacé, Eliot l'accuse de l'avoir empêché de dormir.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

1

Dorian vient d'être appelé par Eric qui lui demande de lui rembourser une somme qu'il lui avait prêtée. Irrité, Dorian accuse Eric de faire pression sur lui.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

2

Sarah appelle Lisa pour prendre des nouvelles. Attristée, elle reproche à Lisa de travailler trop et de ne jamais la voir.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

3

Apeurée, Marina raconte à sa colocataire que son ex-compagnon la harcèle. Il accuse Marina de le faire souffrir injustement.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

4

David travaille sur un projet depuis des mois. Découragé, il reproche à ses collaborateurs de ne pas s'impliquer autant que lui.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

5

Dans le métro, un groupe de jeunes se moque d'un sans abri. Excédé, il se met à leur crier dessus.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

6

# Activité



## Temps de créativité

Par binôme, proposer aux participants de créer un dialogue à partir d'une situation donnée, où ils devront mettre en avant les émotions et révéler les besoins (cf. page suivante).

## Mise en scène

Chaque binôme devra ensuite jouer la scène devant les autres, qui devront identifier les émotions et les besoins mis en avant par le dialogue.

## Switch

Inviter les participants qui le souhaitent à s'échanger et jouer les scènes des autres.

# EXEMPLES DE SITUATIONS

Les exemples de situations ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour l'exercice en binôme. Il peut être aussi demander aux participants de proposer des exemples de leur choix.

---

## SITUATION 1

Charlotte doit rencontrer son amie Céline à la sortie du lycée. Charlotte doit annoncer à Céline que son frère est tombé amoureux d'elle.

*Inventer le dialogue.*

## SITUATION 2

Sylvain doit rencontrer son professeur de volley ball pour lui annoncer qu'il ne pourra pas assister au match de dimanche parce qu'il quitte l'équipe.

*Inventer le dialogue.*

## SITUATION 3

Emilie doit rencontrer sa sœur Lucie pour lui annoncer qu'elle part s'installer durablement à l'étranger.

*Inventer le dialogue. .*

# FORMULER UNE DEMANDE ADAPTÉE À SES BESOINS



# Activité



## Formuler une demande adaptée

S'exercer à formuler des demandes adaptées aux besoins sur la base de situations proposées (cf. page suivante).

## Rechercher la paix en soi

La gestion des émotions n'est autre que la recherche active du besoin qui est révélé par ce qui nous traverse de manière passagère. Arriver à identifier l'origine de nos mouvements intérieurs nous aide à être plus vrai dans notre manière de nous adresser à autrui. Cet alignement participe du maintien et de la préservation de notre paix intérieure.

## Partage

En plénière, proposer un brainstorming sur comment ne pas perdre ma paix lorsque je suis traversée par des émotions fortes.



# EXEMPLES DE SITUATIONS

Les exemples de situations ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour l'exercice en binôme. Il peut être aussi demander aux participants de proposer des exemples de leur choix.

---

## SITUATION 1

Céline rentre tard de l'université. Elle doit passer un examen important en droit le lendemain matin et souhaite se coucher tôt.

Après avoir pris sa douche et s'être mise en pyjama, elle entend des voix dans le couloir d'entrée.

Elle voit sa colocataire rentrer avec des amis et s'installer dans le salon.

*Identifier ses émotions, ses besoins et formuler une demande concrète.*

## SITUATION 2

Vous êtes en réunion de travail et votre employeur vous fait des reproches devant tout le monde. Il vous accuse de ralentir le travail et d'être responsables de pertes d'opportunités pour l'entreprise.

*Identifier ses émotions, ses besoins et formuler une demande concrète.*

# Non-violence, paix et gestion des émotions

Dans une société focalisée sur le spectaculaire et ce qui fait le "buzz", on remarque que les émotions peuvent être utilisées pour motiver mais aussi pour diviser ou opposer les personnes. Cet atelier permet de découvrir les émotions et de les relier à des besoins, ouvrant ainsi une voie vers une possible transformation des situations de conflits.

Cet atelier nous encourage à intégrer la non-violence dans nos manières d'interagir avec autrui. La tendance actuelle étant plutôt de vouloir blesser, humilier et montrer à l'autre sa supériorité par l'usage subtil de la violence - qui peut être physique, morale mais aussi émotionnelle lorsque les émotions sont manipulées pour pousser l'autre à des actes de violence - cet atelier propose au contraire de préserver les relations.

**Soyons des artisans de paix en apprenant à gérer nos émotions, écouter nos besoins et en refusant de céder à tout type de violence.**





**PAX CHRISTI**  
**FRANCE**

*5 rue Morère, 75014 Paris*

*+33 1 44 49 06 36*

*[www.paxchristi.fr](http://www.paxchristi.fr)*