

### **Mimer des sentiments**

Ecrire préalablement différents sentiments sur de petits papiers, les plier et les mettre au centre du cercle.

Chaque enfant va tirer un papier, le lire discrètement et s'imaginer comment le mimer.

Il mime à tour de rôle le sentiment noté et les autres tentent de le deviner (à animer si possible avec un défi coopératif).

Le défi peut aussi être de dessiner le sentiment ou de le construire avec des Legos.

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

#### Variante coopérative

L'animateur pose un défi au groupe, par exemple de trouver 15 sentiments (qu'il va proposer lui-même au fur et à mesure aux mimes) en moins de 8 minutes. Chaque participant doit avoir au moins mimé une fois, pendant que tous les autres essaient de trouver ce qu'il mime. Dès que quelqu'un a trouvé, on passe au sentiment suivant.

#### Variante :

Ecrire trois sentiments sur des petits papiers et en poser au centre du cercle autant que d'enfants.

Chaque enfant tire un papier, le lit discrètement et s'imaginer comment il va le mimer.

Au signal, tout le monde mime son sentiment, tout en observant le reste du groupe. Puis, chacun se rapproche de ceux qu'il lui semble incarner le même sentiment que lui.

On recommence avec une nouvelle série de sentiments.

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

### **Exercice pour prendre la température, et/ou créer le lien après une pause ou en début de journée**

Préparer préalablement des feuilles A4 avec différents sentiments écrits en grand.

Les poser chacune sur des chaises.

Demander aux jeunes de se mettre près de la chaise où se trouve le sentiment qu'ils ressentent à l'instant.

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

### **Ronde des sentiments mimés**

Un volontaire mime un sentiment qui lui a été suggéré au départ ou qu'il choisit lui-même.

La personne à ses côtés mime le même sentiment en l'intensifiant, puis le passe à son autre voisin. On va ainsi dans une intensité émotionnelle croissante.

Si un jeune n'arrive plus à accentuer l'émotion, il recommence avec un nouveau sentiment de son choix. Le groupe doit deviner lequel, puis on repart en se passant le sentiment dans le cercle.

#### Exemple de variantes :

- *Pour permettre une compréhension fine des sentiments :*

Le sentiment est mimé avec une intensité décroissante, en essayant néanmoins de le faire «entendre» avec clarté à son voisin. Quand celui-ci ne le saisit plus, il repart avec un nouveau sentiment (modification des règles).

- *Pour mettre une dimension ludique dans un grand groupe :*

Utiliser une forme en huit. Deux sentiments partent en même temps, l'un à gauche l'autre à droite (modification de l'espace de jeu).

- *Pour impliquer des personnes qui auraient des difficultés à exprimer non verbalement leurs émotions :*

Les participants qui le souhaitent se mettent légèrement en dehors du cercle. Ils doivent proposer à tour de rôle une reformulation du sentiment mimé. Chaque reformulateur n'a droit

qu'à une proposition. Tant que l'initiateur du sentiment en train de tourner ne l'a pas entendu verbalisé, la ronde se poursuit de façon croissante (modification des règles, de l'espace et du temps de jeu).

### **Baromètre des sentiments**

Comment en général êtes-vous en lien avec vos émotions ? Comment gérez-vous la colère, la tristesse, la peur, etc. ?

Un des animateurs se met au centre du cercle et, par exemple, mime la colère.

Les jeunes répondent en se positionnant dans la pièce, se rapprochant plus ou moins de l'animateur selon comment ils vivent ou gèrent la colère (selon la question de départ).

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

Variante :

Chaque participant doit incarner son lien avec l'émotion proposée et le mimer.

### **Se relier aux sentiments des acteurs d'une histoire**

Un des animateurs raconte une histoire pendant trois ou quatre phrases, pour donner le contexte et pour que les enfants puissent se mettre en lien avec les sentiments d'un de ses protagonistes.

Il s'arrête de raconter et invite les enfants à mimer le sentiment éprouvé au moment de l'arrêt par le personnage auquel il se sont identifiés.

Ils devinent mutuellement les sentiments mimés, puis, si les mêmes sentiments sortent, ils se regroupent ensemble dans différents coins de la pièce.

L'animateur poursuit l'histoire, s'arrête à nouveau au bout de quelques phrases et repose la même question.

Variante :

Au lieu de mimer, les enfants sont invités à se positionner dans l'espace par rapport à différents sentiments répartis dans la pièce.

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

### **Pour travailler les sentiments dans l'instant présent**

*Se laisser habiter par un sentiment et se laisser surprendre par son évolution.*

Même exercice que ci-dessus, mais avec une histoire comportant deux personnages principaux. Les enfants se mettent par deux et chacun va se mettre dans la peau de l'un des personnages.

- L'animateur raconte pendant quelques temps, puis s'arrête et demande au premier de mimer le sentiment qu'éprouve son personnage et de garder la pose. Puis, le deuxième enfant se met en lien avec ce que ça lui fait d'entendre le premier et le mime à son tour.

Si cela vient, ils peuvent échanger à partir de là et laisser l'histoire se modifier.

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

### **Pour travailler le sentiment dans l'instant présent et la spontanéité**

On forme deux groupes : les spectateurs et les acteurs, ces derniers tournant le dos à la scène.

L'un des spectateurs dit ce que les acteurs vont jouer comme personnage et dans quel contexte. Ils ont dix secondes pour s'y préparer.

Puis, au top, les acteurs se retournent et miment le sentiment, le vivent, gardent la pause pour sentir de l'intérieur comment c'est et comment il se modifie avec le temps qui passe. L'idée est aussi de se laisser alors surprendre par ce qui vient tant à l'instant du top qu'ensuite.

**Pour appréhender la variété des sentiments possibles**

*Exemples au niveau de la position corporelle :*

Demander aux participants de rester un moment roulés en boule, puis de partager le sentiment qu'ils éprouvent. Puis, les faire se tenir debout, les bras écartés, la poitrine en avant, puis de partager le sentiment qu'ils éprouvent.

*Exemples avec une situation commune :*

Faire jouer aux participants le premier jour de la rentrée des classes, puis leur demander de comparer les sentiments qu'ils éprouvent. Ensuite, les inviter à mimer la montée au plongeur des dix mètres et leur demander de comparer les sentiments qu'ils éprouvent.

*Exemples avec la respiration :*

Comparer les sentiments qui vont apparaître après un moment d'une respiration rapide, au niveau de la poitrine, avec un temps d'une respiration ample, lente et partant du ventre.

**Se relier aux sentiments de l'animateur dans une histoire vécue**

Un des animateurs raconte une histoire qu'il a véritablement vécue. Il s'arrête au bout de trois ou quatre phrases, et demande aux enfants comment ils imaginent ce qu'il a ressenti ?

Un enfant mime le sentiment et les autres devinent lequel ?

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

**Se relier aux sentiments d'un jeune et de son interlocuteur dans une histoire vécue**

Même exercice, mais avec une situation difficile vécue par l'un des enfants (dans le cadre de l'école, de la famille, etc.)

Les autres enfants miment et devinent ou disent comment le jeune se sentait dans cette situation. Idem avec l'autre interlocuteur de la situation (ami, parent, etc.)

Ensuite l'animateur peut demander comment chacun se sent dans l'instant avec ce qu'il a entendu.

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

**Se relier aux sentiments des acteurs d'une scène imaginaire mais parlante pour les jeunes (jouée par les animateurs)**

Les animateurs imaginent et jouent une scène, par exemple de parents qui vivent un conflit.

Puis, ils demandent aux jeunes de ressentir ce qu'éprouve chacun des parents, de le dire ou de le mimer. Les autres devinent et/ou se regroupent dans la salle par similitude de sentiments.

Ensuite, ils leur demandent comment eux se sentent dans l'instant quand ils expriment cela ?

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

**Se relier aux sentiments des acteurs d'une scène imaginaire mais parlante pour les jeunes (jouée par les jeunes)**

Idem que l'exercice précédent, mais cette fois-ci deux enfants jouent la scène (les rendre bien attentif à ne pas faire du théâtre, mais à se mettre dans la peau de la personne qu'ils incarnent).

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

**Variante de l'exercice précédent**

Idem que l'exercice précédent, mais où la scène interprétée est un moment difficile vécu par l'un des jeunes, joué par celui-ci, plus un autre enfant ou l'un des animateurs. Les écoutants proposent au jeune les sentiments qu'ils supposent éprouver. L'animateur vérifie en donnant de l'empathie à celui qui s'est lancé.

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.