

# MENER

un

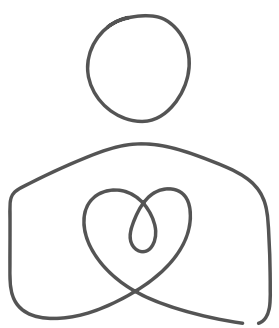
## ATELIER PHILO

Autour des émotions



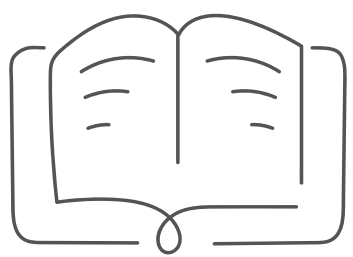
### Pour quoi faire ?

- ▶ Permettre aux enfants d'avoir un **espace d'échange et d'expression** sans avoir peur d'être jugé.
- ▶ Permettre aux enfants d'échanger sur leurs problématiques, de **voir qu'ils ne sont pas seuls**, et de **chercher des solutions** à plusieurs.
- ▶ Aider les enfants à mieux **reconnaître leurs émotions et celles des autres**.
- ▶ **Développer l'empathie et l'ouverture aux autres**.



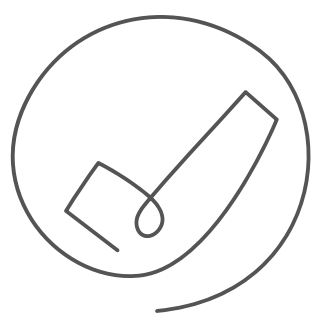
### Pour qui ?

- ▶ Pour les enfants **à partir de 6 ans**, jusqu'à 10 ans environ.



### Quel support utiliser ?

- ▶ Pour cet atelier, je vous propose de travailler avec le livre "**La couleur des émotions**", mais vous pouvez prendre tout autre support traitant des émotions.



## Pour bien commencer

► **Expliquer aux enfants en quoi consiste un atelier philo** : on va parler autour d'un sujet, se poser des questions, s'écouter les uns les autres. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, chacun est libre de s'exprimer.

► **Créer une Charte des philosophes avec les enfants** : charte sur laquelle on écrit 5 ou 6 règles à respecter pour le bon déroulement de l'atelier.

*Par exemple : lever la main pour prendre la parole, le droit ne dire NON et de ne pas parler, respecter ce que chacun dit, etc...*

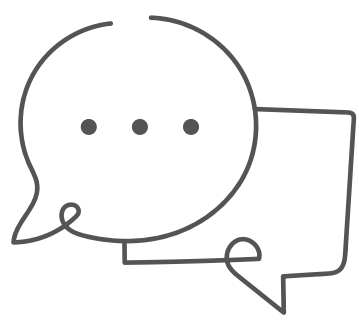
Une fois les règles établies et que tout le monde est d'accord, chacun signe en s'engageant à les respecter.

► **Faire un temps de relaxation** : 5 minutes suffisent. Cela permet de ramener l'attention à l'atelier, et d'être préparé à échanger avec les autres dans le non jugement.

► **Présentation du support** : c'est le moment de lire, de montrer notre support aux enfants. Il est important de leur préciser qu'il ne doivent pas émettre de commentaire lors de cette présentation. Ils gardent leurs idées dans leur tête pour les exprimer après.

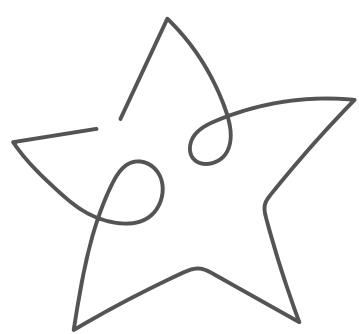
On peut présenter le support 2 fois, ce qui permet aux enfants de bien l'intégrer.

Un ou plusieurs enfants peuvent résumer ce qu'ils ont vu, retenu de l'histoire. Cela permet de voir s'ils ont bien compris, et qu'ils puissent mettre leurs propres mots sur l'histoire.



## Lançons les échanges

- ▶ **Décrivez une émotion** aux enfants, qu'ils devront reconnaître. Quand l'émotion est trouvée, demandez leur de **la mimer** selon comment ils la vivent.
- ▶ Demandez leur de **se remémorer un souvenir** en lien avec cette émotion, puis s'ils le souhaitent de le partager au groupe.
- ▶ Demandez leur **ce qu'on ressent à l'intérieur de soi**, dans sa tête et dans son corps, quand on ressent cette émotion.
- ▶ Faites ceci pour les émotions que vous souhaitez : colère, joie, tristesse, peur, sérénité, stress, ...



## Phase créative

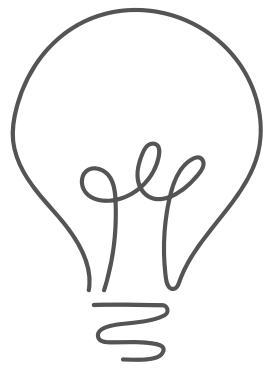
- ▶ Vous pouvez demander aux enfants de **dessiner l'émotion qu'ils préfèrent ressentir, et celle qu'ils aiment le moins ressentir**. Cela leur permet de prendre un peu plus conscience de ce que représentent pour eux ces émotions, et ce qui les fait les ressentir.



## L'heure du bilan

- ▶ Vous pouvez faire un **tour de parole** en leur demandant ce qu'ils ont aimé, retenu, appris de l'atelier.





## Petites astuces

- ▶ N'hésitez pas à **relancer la discussion** en rebondissant sur ce qu'ils disent, en leur posant des questions, en demandant si tout le monde est d'accord, etc...
- ▶ Pour les plus jeunes, vous pouvez prendre une **petite peluche "mascotte"** des ateliers philo : ils aiment bien pouvoir lui parler, la prendre avec eux, la dessiner, etc...
- ▶ **Si un enfant refuse de participer/respecter les règles** : il a peut-être peur de ce qu'il ne connaît pas, peur de parler, de s'exprimer. On peut lui proposer de ne pas participer mais rester près de nous, pour le rassurer ; qu'il soit maître du temps pour lui donner une mission, une motivation ; prévoir une activité de secours (coloriages, mandalas, dessin, puzzle) près de nous pour qu'il puisse entendre et revenir quand il le souhaite.
- ▶ **Si un enfant exprime une souffrance** : ne pas le questionner sur ce qu'il ressent, mais s'adresser à son intellect, chercher à savoir ce qu'il veut dire et l'aider à dire. On peut faire ça avec la reformulation (« Ce que tu veux dire, c'est que... »).
- ▶ **Si un enfant dérange le groupe** : il exprime quelque chose, ça n'est pas pour nous embêter. Il ne faut pas l'ignorer, montrer qu'on l'a vu/entendu sans le juger. Il ne s'agit pas d'accepter ce qui est dit, mais d'accepter la personne. Nommer la transgression et s'interroger sur son sens (« Tu as tapé, c'est interdit parce que c'est dangereux. Mais pourquoi tu as fait ça ? »).