



Le langage des émotions

Vous trouverez dans ce jeu soixante et une cartes illustrant des émotions et/ou sentiments, quelques brefs éclairages théoriques ainsi que des propositions pour explorer la thématique avec un groupe ou une classe. D'autres pistes d'utilisation et des témoignages d'utilisateur-trice-s sont aussi à découvrir sur notre site www.fcppf.be.

Le jeu s'accompagne de huit cartes symboliques que vous pouvez utiliser seules ou en complément des cartes émotions/sentiments. Une carte « Besoin/Désir » vous permet d'ouvrir la réflexion sur les **besoins** sous-jacents aux émotions (physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime, d'accomplissement, d'autonomie, d'amour, de reconnaissance, de respect...) et de les différencier des **désirs** dont la satisfaction procure du **plaisir**.

En fonction de la maturité de votre public, du temps disponible et de vos objectifs, vous choisirez de travailler avec les cartes qui vous semblent pertinentes.

Cette deuxième édition du « *Langage de émotions* » s'est enrichie de propositions et remarques faites lors de l'évaluation de la première édition. Vous êtes nombreux-ses à y avoir participé. Soyez en ici remercié-e-s.

Belle découverte, bonne animation !

1



Précautions d'usage

Ce matériel fait appel à la subjectivité de chacun-e et touche à l'intimité.

Avant chaque séance, il est utile de rappeler le code de vie pour le groupe.

- Chacun-e parle en « **je** », en son nom propre pour ne blesser personne et assumer ses dires.

- Droit au **STOP** : si une activité ne me plaît pas, j'ai le droit de ne pas y participer sans donner de justification mais je reste présent-e au groupe comme observateur-trice non jugeant-e.

- **Confidentialité** : ce qui se vit dans le groupe appartient au groupe.

L'animateur-trice favorise l'expression des **différents points de vue** sans chercher un consensus qui pourrait être le reflet de ses valeurs personnelles et veille à **contester les remarques discriminatoires** qui pourraient être émises envers un-e participant-e et sont contraires aux principes démocratiques (valeurs d'égalité et de respect d'autrui).

Lors d'une animation, il se peut que des participant-e-s vous fassent des « révélations douloureuses ». Il est important d'avoir réfléchi, avant l'animation, à « comment réagir, avec qui faire relais, comment accompagner l'enfant/l'ado/l'adulte » pour ne pas être pris-e au dépourvu et éviter les maladroites.

3



Les émotions fondamentales

Paul Ekman, psychologue américain des années 70, distingue six émotions fondamentales (tristesse, joie, colère, peur, dégoût, surprise). Selon lui, ces émotions de base seraient universellement identifiables par des expressions faciales caractéristiques constituant le langage des émotions. Ce qui déclenche les émotions n'est, en revanche, pas universel et diffère selon les cultures, les contextes et les individus.

A une autre époque (17^e siècle), **René Descartes** établissait, dans *Les passions de l'âme*, une liste de six émotions de base : l'admiration (ou surprise), l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse.

Une de nos contemporaines, **Isabelle Filliozat**, nous parle, quant à elle, de grammaire émotionnelle. Elle identifie la peur / la terreur, la colère / la rage, la tristesse / la douleur, le plaisir / la joie, l'amour et le dégoût. Selon cette auteure, le ressenti des émotions est universel mais l'expression émotionnelle est socialisée.

« Les mots sont impuissants à décrire certaines émotions. Les plus vrais, les mieux choisis, trahissent le plus souvent la vie. »
Ella Maillart - *La vagabonde des mers*

5



Les émotions ont-elles un sexe ?

Selon le contexte familial et culturel, certaines émotions peuvent être connotées comme masculines ou féminines. Un petit garçon sera plus encouragé à exprimer sa colère alors qu'une petite fille aura plutôt la permission d'exprimer sa tristesse. Ce clivage se retrouve au travers des jeux et jouets proposés. Un petit garçon sera incité à taper dans un ballon, à entrer en compétition ; une petite fille sera invitée à consoler sa poupée, à accueillir la tristesse.

Tant chez les femmes que chez les hommes, notre culture influence également l'**expression** de certaines émotions, les favorise ou, au contraire, les censure et nous prive ainsi de certaines **prises de conscience** essentielles.

Mise en situation

Séparer les garçons et les filles (isoler un des deux groupes). Un jeu/émotion par groupe. Donner aux filles la consigne de retirer du jeu les émotions ou sentiments qu'aucune d'elles n'a jamais ressentis. Donner la même consigne aux garçons. Mise en commun des deux sous-groupes : que constatons-nous ? Des différences ?

« Je vois le monde à travers le filtre de mes émotions, quelle que soit leur force. Le filtre est toujours là, le monde aussi. » Esther Rochon

7



Les objectifs

- > Découvrir le large panel des émotions et sentiments et trouver les mots justes pour les exprimer.
- > Favoriser la conscience de soi par la découverte et la compréhension des émotions et sentiments dans toutes leurs nuances.
- > Apprendre à « Se penser en toute honnêteté », c'est-à-dire à accepter les émotions sans poser de jugement de valeur.
- > Développer sa capacité à entendre les émotions et les besoins de l'autre (sans que cela implique nécessairement de devoir y répondre).
- > Découvrir la dimension de genre dans l'expression des émotions.
- > Prendre conscience de l'ancrage culturel dans l'expression et/ou la répression de certaines émotions.

« Mieux vivre avec nos émotions, c'est prendre le temps de connaître et d'accueillir nos états d'âme plutôt que de chercher à les éviter ou à les contrôler » Illios Kotsou

2



Les émotions

L'émotion est une information transmise par notre corps. C'est une manifestation **physique**, une **réponse physiologique** liée à la perception d'un événement dans notre environnement ou notre espace mental. Ces réactions physiologiques sont indispensables à notre survie car elles vont nous permettre d'**agir** et donc de maintenir notre **intégrité**.

Se couper de ses émotions revient à se couper d'informations essentielles. Toutes les émotions jouent un rôle important dans notre vie et demandent à être écoutées. Agréables ou désagréables, il est opportun de les accueillir et de les apprécier comme des signes. Elles sont là pour éclairer notre jugement et nos actions, nous guider vers des solutions.

L'inhibition des **réactions corporelles** liées aux émotions (retenir ses larmes, rentrer sa colère, bloquer les tremblements de la peur ...) peut être à la source de tensions physiques. Cela peut donner lieu à des souffrances somatiques physiques ou encore psychiques.

« L'émotion est la source principale de toute prise de conscience. » Carl Gustav Jung

4



Emotions ou sentiments ?

Les sentiments, états affectifs complexes, se construisent à partir de certaines émotions ou de nos représentations. Ils sont une **construction de notre mental**. Ils peuvent perdurer plus ou moins longtemps, parfois même **toute la vie** alors que les émotions ne durent que quelques minutes, voire quelques secondes.

Au regard de cet élément temporel, l'expression « se sentir prisonnier-ère de ses émotions » est alors erronée. Nous sommes, en fait, en proie à **des sentiments désagréables, parasites** qui nous collent à la peau parce que nous n'avons pas pu exprimer nos émotions véritables. Quelle rage a dû être réprimée pour laisser place à un sentiment de honte ? Quelle tristesse est enfouie sous cette jalousie exacerbée ? L'exploration des émotions refoulées dans l'inconscient est salutaire.

Dans ce jeu de cartes, nous n'avons pas différencié les émotions des sentiments. En effet, une émotion comme la peur par exemple peut perdurer dans le temps même si les manifestations physiques ne sont plus présentes, nous sommes alors dans un sentiment de peur. Selon la nomenclature d'Isabelle Filliozat, l'amour est une émotion **et** un sentiment.

Mise en situation

Prenez quelques cartes de sentiments et tentez, à partir des expériences diverses du groupe, de trouver la ou les possibles émotions sous-jacentes.

6

Proposer au groupe mixte de classer les cartes en trois paquets :

- > émotions et sentiments ressentis tant par les garçons que par les filles,
- > émotions et sentiments typiquement masculins,
- > émotions et sentiments typiquement féminins.

Cette activité est un prétexte pour introduire le **débat d'idées**.

Est-ce que garçons et filles ressentent les mêmes émotions ?

Avez-vous l'impression que les petites filles et les petits garçons peuvent exprimer les mêmes émotions ? Les expriment-ils-elles de manière différente ?

Avez-vous le souvenir d'une émotion que l'on vous a interdit d'exprimer quand vous étiez enfant ? Quelles sont les émotions interdites ou valorisées au sein de ma famille ? Pourquoi ? Y a-t-il des différences d'une famille à l'autre ? D'une culture à l'autre ? D'un pays à l'autre ?

Qu'est-ce qui facilite l'extériorisation d'une émotion ou, au contraire provoque l'intériorisation d'une émotion ?

N.B. : chaque carte est imprimée recto verso, un côté au féminin, un côté au masculin, pour souligner l'**égalité des genres** dans le vécu des émotions.

8



Explorer ces émotions

- > Dans quelle partie du corps sentez-vous l'énergie de chaque émotion ?
- > Comment chacune de ces émotions peut-elle s'extérioriser ?
- > Reste-t-elle parfois bloquée quelque part dans le corps (au niveau du ventre, des poumons, de la gorge, dans la bouche) ?
- > Qu'est-ce qui peut être à l'origine de mes émotions (événement extérieur, besoin interne, pensée négative...)?
- > L'intensité et la durée de mes émotions sont-elles variables ? > Est-ce une émotion ou un sentiment alors ?
- > Est-il permis de communiquer ses émotions à l'autre, aux autres ? Comment ? Est-ce libérateur ?



Les émotions sont-elles universelles ?

Mise en situation

Proposer au groupe de choisir six émotions de base. Cela fait-il débat ? Comparer ensuite la sélection à celles de Descartes, Ekman et Filliozat. Qu'est-ce qui varie ? La culture d'une époque peut-elle influencer ces choix ? Quels sont les critères pris en compte pour faire votre choix ? Les participant-e-s viennent-ils-elles de pays différents ? De cultures ou d'obédiences différentes ? Vous pouvez aussi travailler en sous-groupes et comparer les choix. Connaissez-vous des émotions exprimées (ou valorisées) différemment dans d'autres cultures ? Exemple des « pleureuses » lors de funérailles dans les cultures méditerranéennes.

9

> Inventer une histoire à partir d'une émotion.

> Ai-je le souvenir d'une personne qui m'a un jour confié ses émotions ?

> A partir d'une situation vécue par le groupe, la famille, demander à chacun-e de choisir la carte/émotion qui correspond à son ressenti.

> Si vous avez un jeu de cartes par personne : proposition d'afficher l'émotion du moment (avant de partir à l'école ou au travail, avant ou après la récré, au retour de chez des amis, après une bonne dispute de couple...)

> En fin de journée : quelles sont toutes les émotions qui m'ont traversé-e aujourd'hui ? (Elles passent comme des nuages dans le ciel.)

> A partir de photocopies des cartes (agrandissements), proposer à l'enfant de colorier le personnage avec la ou les couleurs qui, pour lui, expriment le mieux son émotion. Laisser toute la place à la subjectivité, il n'y a pas « une » couleur qui correspond à « une » émotion, l'émotion peut « déborder » du corps. D'autres matériaux ou des images déchirées dans des revues peuvent être collés sur le dessin.

« Qui a connu toute la gamme des émotions peut jouer la symphonie de la connaissance de soi » Daniel Desbriens

11



Se (re)connecter à ses sensations

Les « trucs & astuces » pour refouler nos émotions sont multiples. Carburger au café, aux cigarettes ou aux médicaments, mal gérer son temps pour courir sans cesse, ronger ses ongles, zapper, s'activer pour « sauver » les autres, grignoter, ruminer dans sa tête... Stop ! Pour retrouver nos émotions, il faut retrouver le chemin de nos **sensations**, tant externes qu'internes. Un des outils les plus puissants pour y parvenir est la **respiration**.

Mise en situation

Au long de la journée, profiter de petits moments charnières pour s'offrir quelques secondes ou minutes à respirer de manière consciente. Dans le cadre scolaire, cela peut se faire avant ou après la récréation, avant le repas, à la fin du cours de gymnastique. Dans la vie de tous les jours, lorsque l'on monte dans sa voiture, dans la file au magasin, dans son lit, avant d'allumer la télévision (et s'étonner peut-être ensuite de ne plus avoir envie de l'allumer)...

Il n'y a RIEN A FAIRE, juste **respirer consciemment** et laisser faire. Pas d'intention, pas de contrôle comme « Je vais penser à » ou « Je ne vais plus penser à ».

Pour aider au lâcher prise, proposer de fermer les yeux, de placer les mains sur le ventre, de le sentir se gonfler comme un ballon et le laisser se dégonfler. Laisser faire, laisser venir.

Est-ce que c'était un moment agréable ? Qu'avez-vous ressenti ? Dans le corps ? Est-ce que vous vous sentez plus détendu-e après la respiration consciente ?

13



Pour aller plus loin

Nous vous recommandons vivement la découverte des ouvrages suivants:

Pour les enfants:

> Eline Snel, Calme et attentif comme une grenouille, livre + CD, Ed. Les Arènes - 2012

> Muriel Zürcher & Stéphanie Nicolet, « Youp ! Oups ! Beurk ! », Ed. Nathan - 2012

> Cécile Gabriel, « Quelle émotion ? ! », Mila Ed. - 2010

Pour les ados et adultes:

> Isabelle Fillioza, « Que se passe-t-il en moi ? Mieux vivre ses émotions au quotidien », Ed. Poche Marabout - 2013

> Ilios Koutsoy, « Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle », Ed. Jouvence, coll. Petit Cahier - 2011



Les illustrations sont de Charlotte Cottureau
<http://cottreaucharlotte.wix.com/cottureau-charlotte>

15



La découverte de soi et de l'autre au travers des émotions

Conscientes ou inconscientes, nos émotions transparaissent et conditionnent notre état d'esprit et la manière dont nous nous positionnons, à un moment précis, par rapport à l'autre. La conscience de nos propres émotions va nous permettre, dans les relations interpersonnelles, de prendre en considération la différence de vécu de l'autre sans l'enfermer dans nos attentes. Voilà les prémices de **l'empathie**.

Mise en situation

A partir de quelques cartes choisies (à adapter en fonction de l'âge ou de la maturité de votre groupe) ou du jeu complet, voici quelques pistes pour explorer les émotions :

> Parmi le panel de cartes proposées (étalées sur la table ou le sol), quelles sont les émotions que vous connaissez ou celles que vous ne connaissez pas ?

> Choisir une émotion et la décrire (ce que, physiquement et mentalement, elle est pour moi). Vous pouvez vous aider des cartes symboles (arc-en-ciel, tempête..) pour exprimer le ressenti dans le corps.

> Choisir une émotion et raconter un événement, un souvenir qui s'y rattache.

Exemple : hier, il s'est passé ceci.... et je me suis senti-e.... Quelles sensations cet événement a-t-il induites en moi, quelles pensées, quelles réactions physiques ? Demander aux autres participant-e-s, comment ils ou elles se sentiraient dans la même situation. Un même événement peut-il déclencher différentes émotions ?

10



La pleine conscience, outil de liberté ?

Jeux de pouvoir, persécutions, violences prennent leurs racines dans la non-expression et la non-compréhension des émotions qui nous traversent.

Refoulées dans l'inconscient, ces émotions non métabolisées nous entraînent dans des répétitions de **sentiments parasites** (jalousie, culpabilité, honte, rancune, ressentiment...), nous poussent à des réactions inappropriées (racisme, homophobie, violence...).

Donner des outils à chacun-e pour vivre pleinement ses émotions et les comprendre, c'est outiller les citoyen-ne-s pour relever le défi d'un vivre ensemble où chacun-e trouve sa place tout en respectant celle de l'autre, des autres, en pleine conscience de **l'interdépendance de tous**.

La violence signe l'échec de la colère » Isabelle Filliozat

12



Pas de mots pour le dire ?

S'il est important de pouvoir vivre et exprimer ses émotions, la manière de le faire l'est aussi. Les jeunes enfants n'ont pas encore la capacité de verbaliser. Il est utile de leur donner des outils pour exprimer certaines émotions... mais n'oublions pas que c'est aussi valable pour nous, adultes !

Mise en situation

> Proposition de choisir un arbre, un carré de sable, un caillou, une rivière ou l'eau du robinet qui coule, lieux où chacun-e peut offrir les émotions perturbantes qui l'envahissent. Elles iront se composer, se transformer.

> Proposition d'installer une boîte aux lettres en carton où l'on va glisser un dessin, un gribouillage, un mot, une lettre, une boulette de papier... pour se nettoyer d'une émotion perturbante (très efficace pour la colère avec les enfants !). Lorsque la boîte est pleine, on la brûle ou la dépose au recyclage.

« J'ai simplement laissé les cartes à disposition sur la table du salon, les enfants les ont découvertes à leur aise au fil des jours. J'ai proposé à la plus jeune d'en choisir une quand elle avait un souci au lieu de se murer dans le silence. Ça l'a libérée, elle a enfin pu parler d'elle et s'est épanouie au fil des semaines, au bénéfice de toute la famille. » Un parent.

14

Le langage des émotions est un outil pensé par l'équipe de la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, association sans but lucratif, reconnue en Belgique comme organisation d'éducation permanente.

Nous développons des outils pédagogiques et culturels principalement dans les thématiques de la vie relationnelle, affective et sexuelle. Ces outils sont proposés à la collectivité pour permettre une prise de conscience et une réflexion sur le contexte culturel et les valeurs véhiculées par notre société.

Nous mettons également une outillthèque à la disposition du public et des associations.

Toutes les informations se trouvent sur le site www.fcppf.be

Pour trouver un Centre de planning familial en Belgique www.loveattitude.be



Fcppf édition
D/2013/13.282/4 ISBN 978-2-930762-00-5
Av. Emile de Béco, 109 - 1050 Bruxelles - Belgique
Tél 0033/(0)2 514 61 03

16