



Pionnier

Fiche d'activité

Veillée : *Parcours émotions*

Lien avec l'élément : T E A F Es

Durée : 1h-2h

Nombre de jeunes : 5 minimum

Nombres d'adultes : 1

Objectif(s) de la Proposition de Branche – annexe 1 :

A2 : être en mesure d'exprimer ses émotions et sentiments

S1 : accorder de l'importance à l'autre

Matériel :

Feuilles blanches
Stylos
Feutres (ou craies grasses)
Grandes feuilles (ou grand carton) pour le mandala géant
Des boîtes pour mettre les réponses des participants

A noter :

Deux zones distinctes : un espace avec le mandala (le groupe) et une zone plus éloignée pour le parcours des Zones à Questions (individuels)

Les Pionniers préparent leur mandala (nombres d'espaces correspondant au nombre de participants)

But du jeu :

Une soirée créative pour exprimer et partager ensemble les différentes émotions

Déroulement :

1. Tous les Pionniers ont la consigne de venir à la veillée avec un objet qui symbolise comment ils se sentent
2. En cercle, chacun présente son objet et dit comment il se sent
3. Chaque Pionnier vient ensuite poser son objet de sorte à former un cercle assez grand pour entourer tous les participants
4. Au centre se trouve le mandala, vous invitez les Pionniers à commencer à remplir ce dessin collectif. Chacun son tour, chaque Pionnier va répondre à des questions sur le parcours des émotions, les réponses seront ensuite affichées
5. Sur le parcours vous aurez préalablement installés des Zones à Questions sur lesquels les Pionniers devront répondre individuellement et anonymement sur des feuilles à mettre dans une urne
6. Pendant ce temps-là, le mandala se remplit ...
7. Une fois que tous les Pionniers sont passés, chacun se met devant un objet du cercle qui ne lui appartient pas

9. Ils doivent alors former des paires en retrouvant le propriétaire de l'objet
10. Par deux, ils doivent imaginer un moment à proposer à l'autre pour « se faire du bien » (si vous avez beaucoup de temps, ce temps est proposé au groupe entier)
11. Pendant ce temps-là, récupérer tous les papiers des Zones à Questions pour les afficher par thématique
12. Une fois que tous les duos ont fini le temps bien-être (exemple : massage, chanson, dire du bien de l'autre, lui raconter une histoire, lui offrir un cadeau...), invitez les Pionniers à visiter, comme une exposition les réponses aux questions

Fin du jeu :

13. Rassemblez-vous en cercle et prenez un temps de conclusion sur ce qui a été vécu lors de cette veillée et décider ensemble de ce que le groupe veut faire du mandala (l'afficher, le continuer, l'enterrer, chacun découpe sa partie...)

Pour aller plus loin :



Exemple de mandala collectif en cours

Pour faire un mandala géant, servez-vous de sisal pour faire le cercle

Exemple de Zone à Question :

- « Qu'est ce qui te rends heureux ? »
- « De quoi as-tu le plus peur ? »
- « Dessine l'émotion la plus désagréable pour toi »
- « Quel est le plus beau compliment qu'on pourrait te dire pour te faire plaisir ? »
- « C'est comment dans ton corps quand tu es timide ? Dessine-le »
- « Qu'est-ce que je fais pour me calmer quand je suis stressé ? »

Imaginaire possible :