



© Olivier ouadah - SGDF

Jouer le jeu de l'émotion

OBJECTIF ÉDUCATIF

Exprimer et canaliser
ses émotions

À l'âge où les bouleversements physiques suscitent de nouveaux rapports des jeunes adolescents à leur corps, et par voie de conséquence aux autres, et au groupe, les scouts-guides ressentent de nouvelles émotions et sentiments. Comment les aider à les reconnaître et à les exprimer ?

À l'adolescence, les modifications physiques font partie des manifestations les plus visibles de la puberté. Avec eux, la maturation psychologique et son lot de nouveaux états d'âme s'accompagnent d'émotions et de sentiments nouveaux.

Le terme « émotions » désigne un état affectif intense, caractérisé par des troubles divers (pâleur, accélération du pouls, tremblements...), d'une durée brève. Les « sentiments », comme l'amour, la peur, la surprise, la joie... se distinguent des émotions par leurs causes plus complexes, par leur durée plus longue et leur intensité moins forte.

Entre 11 et 14 ans, le développement affectif s'accélère, ce qui rend les émotions difficiles à gérer pour de jeunes adolescents. Ces émotions, par définition incontrôlées et difficiles à éviter surgissent souvent brusquement. C'est l'âge où l'on peut appréhender d'entrer en relation avec une bande de copains/copines, l'âge où le sentiment d'infériorité peut susciter l'envie, la jalousie, la culpabilité, la timidité... Période complexe où l'on n'a pas toujours conscience de ses sentiments et de ses émotions, d'où l'extrême difficulté de les exprimer.

À la recherche de son identité, le jeune adolescent réagit d'ailleurs parfois de façon agressive, traduisant sa difficulté à trouver les mots et à sortir de son conflit intérieur.

Éprouver des sentiments et ressentir des émotions stimulent l'émergence de la personnalité et ce, qu'il s'agisse d'émotions et de sentiments positifs ou négatifs. D'où l'importance de pouvoir les découvrir!

Pour un chef ou une cheftaine, il est d'autant plus complexe d'éduquer un jeune au développement affectif que celui-ci peut avoir appris à inhiber ses émotions et à taire ses sentiments durant son enfance. Les règles du savoir-vivre occidental tendent en effet à masquer une trop grande émotivité. Il peut-être difficile pour un chef ou une cheftaine d'entendre les émotions d'un jeune alors que lui-même est conditionné depuis tout petit à réprimer les siennes.

Dans le kit « Jeux du je », un ensemble d'activités propose de réfléchir, avec la

tribu, à la question de l'émergence des émotions. Sur la base de sept émotions, illustrées par des textes et des pistes pour ouvrir le débat, la maîtrise est accompa-

gnée pas à pas pour mener avec l'unité une plongée dans leur monde intime. Dans ce kit, quatre autres activités peuvent aider les scouts-guides à dire « je » et à exprimer leurs émotions : la baromètre de l'humeur, l'em'objet, l'ima'j' émotion, le bulletin de santé. Ces activités se veulent simples à mettre en place, mais il faudra peut-être un certain temps à la tribu — et peut être à leurs chefs et cheftaines! — pour les vivre pleinement. Les silences, les hésitations sont souvent les premiers pas vers une parole plus libre.

Des activités pour dire 'je' et exprimer ses émotions

Anne-Claire Huet,
responsable nationale Scouts-Guides

“Deux équipages sont en combat permanent : la tension monte facilement entre eux, que faire ?”

Tout l'enjeu consiste à rester dans une attitude d'écoute, sans tomber dans le piège du jugement. Les jeunes restent très soumis à leurs émotions. C'est une lente éducation que d'apprendre à les reconnaître et à les laisser s'ex-

primer de manière adaptée. Le plus délicat est de garder la tête froide lorsque les émotions prennent le dessus. Ne pas prendre pour soi les réactions des jeunes mais les accueillir pour ensuite leur permettre de les mettre en mots.