

## Feuille de route des Ateliers Philosophiques

### *Les émotions et notamment la joie*

#### **OBJECTIFS**

- Identifier, exprimer ou maîtriser les différentes émotions.
- Reconnaître et comprendre la complexité et l'ambivalence des affects.
- Comprendre la diversité des expressions des émotions et des sentiments.
- Construire une réflexion sur le bonheur.
- Progresser dans la connaissance de soi et dans la capacité à vivre-ensemble.

**DUREE :** Atelier d'1 heure.

**RESSOURCES :** Documents de Labophilo sur le bonheur et la revue Philéas et Autobule ( N°62), *Tes émotions ont-elles raison ?*

#### **DISPOSITION**

Les participants sont assis en cercle. L'animateur/parent est au même niveau que les autres afin d'avoir une posture de médiateur et non pas d'enseignant.

#### **DEROULEMENT**

- L'animateur commence par expliquer le cadre du débat philosophique et le thème du jour.
- Tous les enfants doivent être calmes et concentrés.
- Puis, l'animateur peut commencer la première activité sur les émotions. Une fois cette dernière terminée, nous pouvons rentrer un peu plus dans le détail avec une activité sur le bonheur.
- L'animateur structure ensuite le débat.
- A la fin, faire le bilan de la séance.

#### **NOTE A L'ANIMATEUR**

L'animateur peut être **un parent ou un enfant plus grand**. L'essentiel est qu'il soit en capacité de tenir son rôle tout au long du débat. De plus, il est important qu'il ait le désir de faire réfléchir tous les participants et leur donner envie d'aller plus loin dans la réflexion. Ainsi, il faut qu'il fasse preuve d'une certaine maturité.

Cette activité est intéressante car elle permet **de développer l'esprit critique des enfants**, mais aussi **leur ouverture d'esprit, leur écoute et leur tolérance**.

- **Pour amener les enfants à développer leurs idées**, préférez des questions courtes et de relance pour les influencer le moins possible. Demandez-leur des précisions sur le contexte, leur vision de la situation et leur ressenti.

- **Pour favoriser les interactions entre les enfants**, faites-les réagir sur ce qui a été dit en leur demandant ce qu'ils en pensent.

Les enfants évoquent facilement leurs vécus dans le débat. Il est important de **les amener à aller au-delà de l'anecdote** et à se poser d'autres questions.

- Après chaque question, vous pouvez **reformuler les réponses qui ont été données** afin de vous assurer que ce que vous avez compris correspond bien à la pensée des enfants.

## *Les recommandations pour philosopher avec les enfants*

### **Aménager un espace qui favorise la discussion entre les enfants**

- S'asseoir en cercle afin qu'ils puissent se regarder quand ils parlent.
- L'animateur est au même niveau que les enfants dans le cercle.

### **Dire clairement aux enfants les règles de l'atelier philo**

- Dans un atelier philo, les enfants **peuvent s'exprimer librement** sans s'attendre à être jugés, évalués, notés.
- L'animateur/trice est seulement là **pour accompagner le débat** en aidant les enfants à reformuler leur pensée, à dialoguer les uns avec les autres dans le respect et à relancer la discussion si besoin.
- L'animateur/trice **distribue la parole** (cela peut se faire par une main levée, un bâton de parole, un objet matérialisant le tour de parole...).
- **On évite de répéter ce qui a été dit** et une prise de parole doit apporter quelque chose de neuf (précision, désaccord, autre pensée).
- **On écoute** ce que les autres disent **sans se moquer** : on a le droit de ne pas être d'accord et on peut rebondir sur ce qu'un autre a dit sans critiquer la personne ou se moquer d'elle.
- Quand on est en désaccord, on peut regarder l'autre participant et lui dire : "Je ne suis pas d'accord avec toi parce que..."
- Une opinion **doit toujours être argumentée** : un simple "oui" ou un simple "non" n'est pas une argumentation.

### **Donner le moins possible son propre point de vue personnel mais apporter un éclairage notionnel**

L'animateur/trice peut recadrer gentiment si une réponse est hors sujet mais ne pas porter de jugement subjectif sur une réponse (**neutralité bienveillante**).

L'animateur ne donne pas son avis, pour ne pas influencer les autres participants. Son rôle est d'organiser le débat dans le respect des règles, de permettre l'expression de tous et de relancer éventuellement par des questions.

Cependant **si l'animateur se retrouve seul avec un enfant**, il peut très bien à la fois jouer son rôle d'animateur (c'est à dire poser des questions...) et être **un partenaire de réflexion** en alimentant le débat par son point de vue afin qu'une discussion à double sens puisse être mise en place entre les deux participants.

### **S'appuyer sur les réponses des enfants pour lancer ou relancer le débat**

Cela nécessite que l'animateur/trice ait préparé l'atelier en ayant réfléchi à la notion abordée. Des questions simples peuvent relancer le débat : "Est-ce que vous êtes d'accord avec lui/elle ?"

### **Garder une trace écrite des ateliers**

Un petit "Cahier philo" afin que les enfants puissent prendre cinq minutes à la fin de la séance pour noter les idées qui les ont marquées ou les mots qu'ils ont appris.

## 1) Activité sur les émotions (20 minutes)

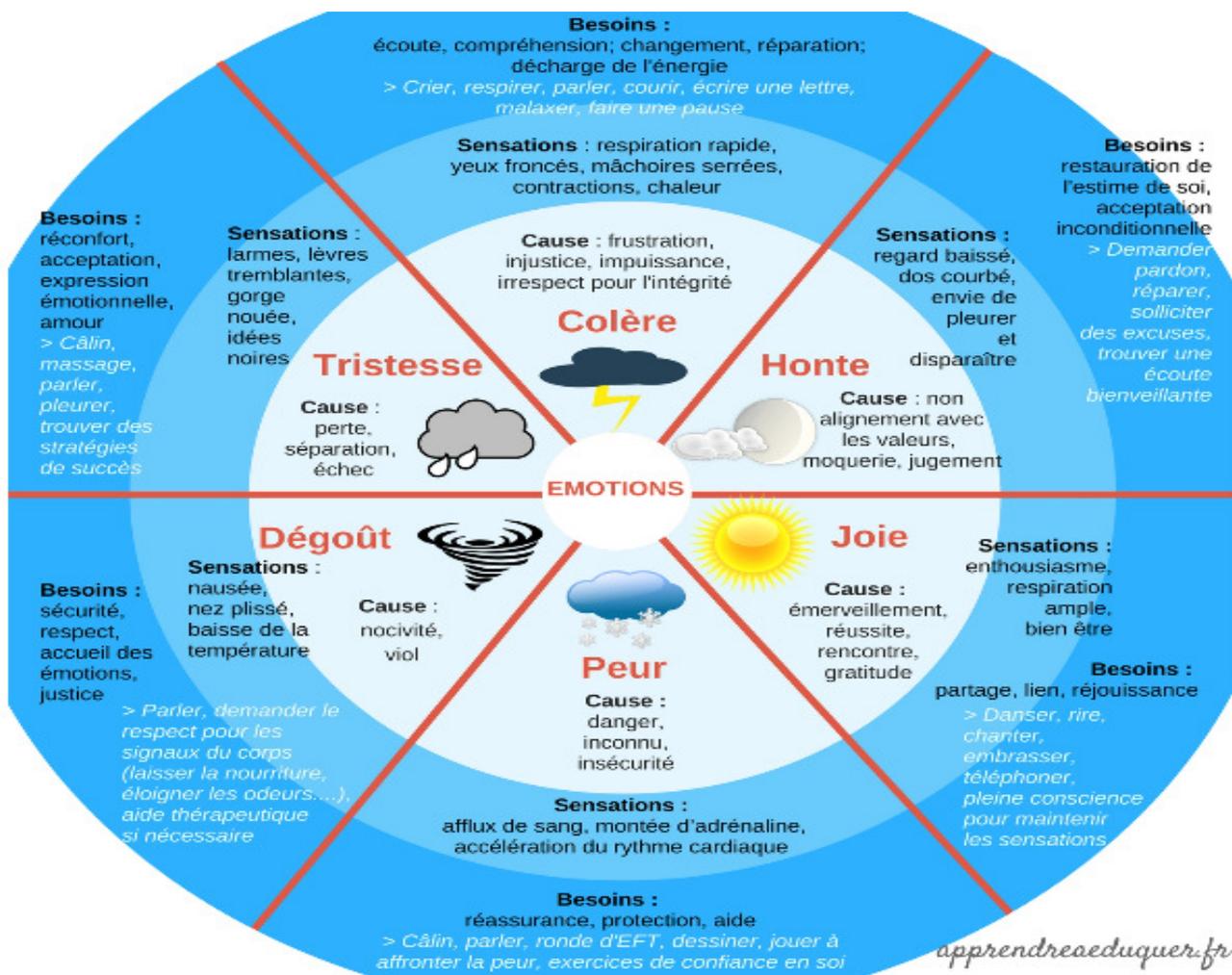
Les émotions sont des réactions spontanées et passagères à une situation (un événement, une chose perçue, des paroles...). Elles peuvent avoir un effet physique extérieur, visible (pâleur, rougissement, pleurs...) ou intérieur, invisible (chaleur, palpitations cardiaques, frissons...). De plus, elles nous font souvent réagir (crier, rire, dire des paroles, faire des gestes...).

Nos émotions sont **subjectives et personnelles**. On ne peut pas nous contredire ou nous demander de justifications comme on pourrait le faire pour une opinion ou un jugement.

Elles nous **renseignent sur ce que nous vivons** et nous aident à **nous comprendre** et **découvrir le monde**.

### Les différentes familles d'émotions :

- **La joie** nous indique **ce qui nous fait plaisir** ou ce qui nous rend heureux.
- **La peur** nous avertit des **dangers**. Il y donc la peur qui protège mais aussi celle qui paralyse et nous empêche d'avancer.
- **La colère** vient souvent nous parler de **notre territoire**, d'une chose qui nous a affectée.
- **La tristesse** témoigne de **ce qui nous manque**.
- **Le dégoût** nous renseigne sur ce que nous ne croyons pas bon pour nous.



## Le jeu des mimes :

Rien de tel pour apprendre à gérer les émotions que de les incarner "pour de faux" ! Parents comme enfants, et même les plus petits, peuvent essayer de mimer, comprendre et vivre l'émotion tirée au sort sur un papier.

Pour les aider, en plus de leur donner le nom de l'émotion qu'ils doivent incarner/jouer, on peut souffler aux participants le contexte, des exemples, certaines expressions, qui les aideront à vivre ou comprendre l'émotion en question.

**Exemples :** Peureux, Joyeux, Timide, Triste, Aimant, Alerté, Attendri, Calme, Concentré, Coquin, Intéressé, Énervé, Souffrant, Sérieux, Chaud, Fatigué, Curieux, Émerveillé, Exaspéré, Impatient, Fier, Frileux, Triste, Las, Drôle, Soulagé, Déçu, Lésé, Pressé, Pensif, en Colère.

## **2) Activité sur le bonheur (10 minutes)**

*Le bonheur est-il de posséder des choses, de faire plein de choses (avoir une vie bien remplie) ou est-il une façon d'être (un état d'esprit) ?*

Tout le monde n'est pas d'accord sur cette question.

**D'après Frédéric Lenoir, « Le bonheur est un état d'être qui se rapporte à la joie qui est une émotion ».**

Pour y voir plus clair, voici un exercice de classement.

**Consignes :** classez les phrases suivantes dans le tableau selon qu'elles relèvent de la possession, de l'action ou d'un état d'esprit.

À la fin de l'exercice, vous pourrez en entourer deux ou trois qui correspondent à votre vision du bonheur.

Bonheur- possession	Bonheur-action	Bonheur-état d'esprit

**Les phrases :** Avoir une belle voiture - Aller au cinéma - Regarder la télé avec ses ami(e)s - Jouer au tennis - Sourire quoi qu'il arrive - Acheter plein de bonbons - Fêter son anniversaire - Savoir se contenter de peu - Faire du vélo - Prendre le temps de rêvasser - Apprendre à jouer de la musique - Recevoir un énorme cadeau - Passer un bon repas en famille.

### **3) Débat philosophique sur les émotions et le bonheur (30 minutes)**

#### **Les émotions :**

##### **➤ Questions introductives**

Objectif : déclencher la parole.

- ◆ Qu'est-ce qu'une émotion ?
- ◆ Quand, comment, pourquoi... qu'est-ce que vous en savez ?
- ◆ Connaissez-vous des synonymes, des mots associés ou des contraires ?

##### **➤ Exemples d'émotions**

Objectif : amener les enfants à parler de leur vécu, les impliquer personnellement dans le débat.

- ◆ Peut-on choisir ses émotions ?
- ◆ Faut-il écouter ses émotions ? Pourquoi ?
- ◆ Est-ce que vos émotions restent en vous ou partent ?
- ◆ Qu'est-ce qui fait qu'elles restent ou qu'elles partent ?

##### **➤ Ce qu'ils pensent des émotions**

Objectif : faciliter l'expression de leurs opinions.

- ◆ Tes émotions peuvent-elles se contredire ? Comment ? Pourquoi ?
- ◆ Est-ce qu'une émotion peut être plus ou moins forte ?
- ◆ Est-ce qu'il y a des activités qui amènent plus d'émotions que d'autres ?
- ◆ Est-il possible d'être sans émotion par moments ?

#### **Le bonheur :**

##### **➤ Questions introductives**

Objectif : déclencher la parole.

- ◆ Qu'est-ce que le bonheur ?
- ◆ Quand, comment, pourquoi... qu'est-ce que vous en savez ?
- ◆ Connaissez-vous des synonymes, des mots associés ou des contraires ?

##### **➤ Exemples d'expériences sur le bonheur**

Objectif : amener les enfants à parler de leur vécu, les impliquer personnellement dans le débat.

- ◆ Quelles émotions ressens-tu quand tu es heureux ? Essaie de décrire ce qui se passe en toi et comment s'exprime ton bonheur.
- ◆ Qu'est-ce qui te rend heureux ? Raconte un moment ou un événement de ta vie qui t'a rendu très heureux.
- ◆ Est-ce qu'on peut être heureux tout le temps ou est-ce que ça ne dure qu'un petit moment ?

##### **➤ Ce qu'ils pensent du bonheur**

Objectif : faciliter l'expression de leurs opinions.

- ◆ Est-ce qu'être heureux, c'est faire tout ce qu'on veut ?
- ◆ Est-ce qu'on pourrait être heureux tout seul ?
- ◆ Vit-on pour être heureux ?

## les règles de l'INTELLIGENCE COLLECTIVE



ÉCOUTER avec **ATTENTION**



PARLER avec **INTENTION**



ÊTRE **BIENVEILLANT**



SE FAIRE **CONFIANCE**



RESPECTER le **CADRE**

©-NC-SA

@lelenspouille  
& www.recompose.it

### **4) Bilan de la séance (5 minutes)**

Solidifier le « penser par soi-même » en demandant à chacun si la séance lui a plu et pourquoi.

Promouvoir un temps d'analyse collective :

- Les règles ont-elles été respectées ?
- Que pouvons-nous garder de la séance du jour ?

A ce moment là, l'animateur devra être très attentif aux remarques des enfants dans le but de récolter leurs pensées de la manière la plus fidèle possible. Cela peut se faire **par l'oral, par la technique du brainstorming ou par la création d'un cahier de philosophie.**

### **5) Pistes de supports pour les débats philosophiques**

→ **La vidéo de cet atelier « Emotions »** : <https://youtu.be/DqBNa9Lk1uA>

→ **Pour les 8-13 ans :**

- La revue Philéas et Autobule : <https://www.phileasetautobule.be/>



→ **Pour tous les âges (mais notamment pour les adolescents) :**

- Le site internet: <https://www.labophilo.fr/>

→ **Pour les 4-13 ans :**

- Le site internet, *Les petites lumières* :  
<http://www.ateliersdephilosophiepourenfants.com/>

