

Séance EMOTIONS et INITIATION A LA CNV

Apprendre à parler de soi pour savoir parler à l'autre

Les émotions – la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût – sont des outils pour se connaître soi-même et entrer en relation avec les autres. Loin d'être inutiles, les émotions sont des signaux qui manifestent des besoins profonds.

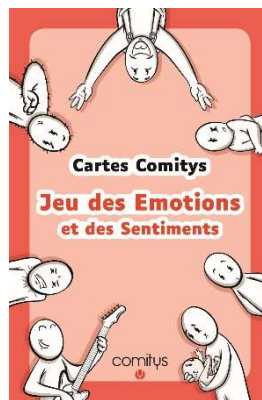
Comment détecter nos états émotionnels, et les relier à nos besoins profonds?

Comment distinguer la colère (état émotionnel) de la violence (passage à l'acte)?

Cette séance fait des jeunes des décodeurs, capables de parler d'eux-mêmes en profondeur.

Objectifs de la séance

- Repérer les principales émotions: joie, colère, peur, tristesse, dégoût
- Comprendre la fonction des émotions
- Formuler son état émotionnel
- Relier un état émotionnel à un besoin sous-jacent.
- Expérimenter en quoi exprimer ses émotions et besoins permet de prévenir ou d'apaiser des conflits.



Organisation

- Public : CM -collégiens -lycéens - étudiants
- Groupe : demi-classe mixte ou groupe de 15
- Durée : 1.30h à 2h

Moyens pédagogiques

Nous adaptons en fonction des âges :

- Clips vidéos - diaporamas
- Jeux de cartes - photo-expression
- Saynètes – analyses de situation
- Fiches pédagogiques de réflexion

Une approche positive de la vie affective et sexuelle

Comitys, c'est:

- Un organisme de formation spécialisé dans l'éducation affective, relationnelle et sexuelle des jeunes.
- Une équipe d'éducatrices à la vie et conseillères professionnelles, régulièrement formées et supervisées.

Les missions de Comitys:



Nos intentions pédagogiques

- **INFORMER** les jeunes dans le respect de leur développement
- **FAIRE REFLECHIR** les jeunes pour qu'ils mûrissent leurs choix
- **PREVENIR** les jeunes pour qu'ils soient attentifs et responsables

Les fruits de l'éducation affective et sexuelle

« Une éducation affective et sexuelle réussie ouvre au grand large.
Elle aide nos enfants à mieux se connaître, à s'aimer et à prendre soin de leur corps.
Elle éveille en nos enfants la capacité à parler d'eux en profondeur.
Elle favorise chez nos enfants des comportements responsables,
respectueux de soi et d'autrui.
Elle donne à nos enfants le goût d'une vie créative, généreuse, engagée. »

Osez en parler, Savoir parler d'amour et de sexualité,
Maëlle Challan Belval, InterEditions, 2019.