



Nous avons vu l'importance d'exprimer ses émotions plutôt que de les refouler. Nous pensons qu'il serait intéressant de permettre au jeune d'exprimer ses sentiments et émotions dans le groupe, dans le local. Voici quelques idées :

Baromètre (basé sur « La météo du jour », Université de la Paix) :

Créer un baromètre que chaque jeune peut régler chaque jour en entrant dans le local.

Le baromètre est composé de différents pictogrammes représentant chacun un sentiment, une humeur. Chacun à leur tour, les jeunes accrochent une pince à linge avec leur photo ou leur nom face au dessin correspondant au sentiment du moment.

Prévoir alors en début d'animation, un temps pour évacuer les tensions, partager, proposer des solutions, de l'aide...

« **Le comment chat va ?** » ou « **les patates** » sur le même principe que le baromètre, un grand panneau avec les chats ou les patates est accroché dans le local. Chacun étant invité à l'entrée de celui-ci ou en fin de réunion à aller entourer son chat ou patate du jour.

NB : on peut proposer aux jeunes de fabriquer leur propre panneau de départ avec des smileys par exemple (un dessin qu'ils connaissent bien en tant qu'utilisateurs d'internet)

Liste

Dresser une liste, chacun pour soi, d'actions concrètes à réaliser au sein du groupe lorsque le jeune est submergé par ses émotions. Trouver au minimum deux actions à réaliser pour chacune des émotions de base.

Partager avec le groupe permet au jeune d'avoir des idées auxquelles il n'avait pas pensé.

La liste peut être adaptée à tout moment.

« **Blog** »

La plupart des jeunes utilise internet, ses blogs et ses réseaux sociaux pour s'exprimer.

Pourquoi ne pas créer un « blog » dans le local. Non pas sur internet mais sur un tableau, par exemple.

Les jeunes peuvent utiliser des *post-its* pour exprimer leurs émotions.

On désigne à tour de rôle un « modérateur » qui est chargé de supprimer les messages insultants ou déplacés.

Chaque jeune peut aussi lui signaler un « abus ».

N.B. : Par respect mais aussi pour éviter tous débordements, aucun nom ne sera cité et tous les messages seront anonymes.

Prévoir un moment pour entamer la discussion sur un ou plusieurs messages postés.

Pratiquer régulièrement avec le groupe, les messages d'affirmation de soi
(Voir dossier thématique à ce sujet)