



MÉTHODE

Fiche séquences éducatives

## Planète CPS // Je me sens... quand...

Nature et Santé Santé-Environnement

**Cette activité est souvent utilisée pour le développement des compétences psychosociales émotionnelles. La version que nous proposons est orientée sur les émotions ressenties dans des situations en lien avec l'environnement, le climat, l'écologie.**

### Objectifs

Permettre aux participants d'identifier et d'exprimer leurs émotions

Favoriser l'écoute et l'empathie

Prendre conscience qu'une même situation peut générer des émotions différentes selon les personnes

Développer les compétences émotionnelles des participants

### Préparation

Afin d'être plus à l'aise dans l'animation, nous vous recommandons de bien lire la [partie théorique de Planète CPS](#).

Ainsi que les fiches récap proposées par Promotion Santé Normandie, sur les compétences émotionnelles : [comprendre les émotions](#), [identifier les émotions](#), [exprimer ses émotions](#).

## Installation

Préparer un espace sans chaises ni tables

Installer au sol ou sur les murs des affiches représentant des émotions (smileys, visages, mots...). Un exemple est disponible en annexe.

## Description

Cette activité se déroule en 2 étapes :

### **Se positionner dans l'espace selon les propositions : 30 à 45 minutes**

- L'animateur présente l'activité. Il s'agit de pouvoir identifier et exprimer (à minima en se positionnant, au plus en explicitant son choix) l'émotion qu'il pense ressentir spontanément dans telles ou telles situations.
- L'animateur énonce une première situation.
- Les participants se positionnent devant l'affiche qui représente au mieux la première émotion qu'ils pensent ressentir dans cette situation.
- Quand tout le monde est positionné, l'animateur donne la parole à ceux qui le souhaitent pour qu'ils expliquent leur choix de positionnement.

Puis, sans apporter de commentaires sur le positionnement des uns ou des autres, l'animateur énonce une seconde situation. et les participants se placent.

Ainsi de suite.

Selon le temps disponible, et la dynamique du groupe vous pouvez ajuster le nombre de situation à proposer.

### **Debrief CPS : 30 minutes**

Pour animer ce temps de discussion, vous pouvez vous appuyer sur la fiche méthode « [Animer le temps de discussion d'une activité CPS](#) ».

## Mise à jour de cette page

05/11/2025

### La durée

30 minutes à 1 heure

Vous pouvez également profiter de ce temps de discussion pour rappeler les objectifs de la séance, et faire des apports sur les émotions et en particulier les « éco-émotions », c'est à dire les émotions générées par le changement climatique et ses effets (éco-anxiété, solastalgie, éco-lucidité...)

Rappeler que les émotions font partie de la vie. Qu'elles sont toutes différentes et dans une même situation nous allons ressentir de multiples émotions. Que celles-ci peuvent être différentes selon les personnes, ce qui est normal. Des réactions de surprise, d'étonnement ou d'incompréhension, d'où la nécessité d'exprimer et d'écouter celles des autres :)

### *situations que vous pouvez proposer pour cette activité :*

Un débat entre amis, quelqu'un doute de la réalité du dérèglement climatique.

Plusieurs grosses villes de la région ont mis en place une Zone à trafic limité, interdisant l'accès à des voitures jugées trop polluantes.

À l'anniversaire, en mars, une copine m'offre une tarte aux fraises.

En promenade, j'aperçois un animal sauvage.

Je ramasse des sacs poubelles noirs dans le bac du recyclage de mon immeuble.

Le week-end, ma fille souhaite faire une sieste dans l'herbe haute.

Mon grand-père qui parle à ses fleurs.

Mon conjoint refuse de prendre l'avion pour des raisons écologiques.

Encouragez à imaginer de multiples autres situations !

## Permis la rédaction de cet article

Intégration dans le cartable des compétences psychosociales de l'IREPS Pays de la Loire

### Méthode

### Le public

A partir de 8 ans.

Adapter les situations selon l'âge.

### Les effectifs minimum et maximum

de 5 à 15 personnes

Annexe

Affiche smiley

Auteur (s)



**Promotion Santé  
Auvergne-Rhône-  
Alpes**

69008 Lyon



Acteur régional

ESE

*Education, animation,  
médiation*

*Plaidoyer*

*Ingénierie de projet*

*Formation*

*Offre documentaire*

Air Extérieur

Environnement intérieur

Santé-Environnement

•



**Pôle ESE**

69002 LYON



Acteur régional

ESE

*Information,  
communication,  
sensibilisation*

*Plaidoyer*

*Animation de réseau,  
dialogue territorial*

*Formation*

Santé-Environnement

---

Planète CPS