MÉTHODE

Planète CPS // Le mime des émotions vécues dehors

Mise à jour de cette page :
05/11/2025

La durée
environ 1h, à adapter selon l'age des participants

Le public
A partir de 6 ans

Les effectifs minimum et maximum
de 5 à 15 personnes

Auteur (s) **Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes** *69008 Lyon*
Réseau d'acteur

Pôle ESE *69002 LYON*
Réseau d'acteur

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.
Qui n'a jamais joué aux mimes ?!

Ici, pas de métiers, ni d'animaux à deviner, seulement des émotions :)

Objectifs

Identifier les émotions à partir des expressions du visage

Nommer les émotions et permettre aux participants d'enrichir leur vocabulaire

Identifier les émotions ressenties dans des situations vécues dehors

Développer les compétences psychosociales 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 et réguler ses émotions.

Installation

Cette activité peut se réaliser dehors.

Préparer en amont des petits papiers avec une émotion différente écrite sur chaque papier.

Selon l'age des participants, adapter le vocabulaire et le niveau de difficulté des émotions inscrites, en ajoutant des nuances pour des groupes de plus de 10 ans (par exemple vous noterez « peur » si vous mener cette activité avec des jeunes enfants, et vous noterez « effrayé », « intimidé », « terrorisé »,« apeuré », etc. pour des plus grands)

Description

Cette activité se déroule en 3 étapes :

Mimer les émotions : environ 15 minutes

- L'animateur présente l'activité : chacun votre tour, vous allez piocher un petit papier et mimer (sans parler) l'émotion qui est inscrite sur ce papier. Le reste du groupe doit deviner cette émotion, en regardant votre visage, votre position, etc...
- Un premier participant pioche un papier, fait le mime. Les autres essayent de deviner. Quand la bonne proposition est faite, une autre personne pioche un papier pour faire son mime.
- Quand toutes les personnes qui souhaitent mimer ont participé, et selon l'ambiance dans le groupe, vous pouvez passer à l'étape suivante, ou prolonger celle-ci avec d'autres papiers.

Penser à des situations vécues dehors : environ 30 minutes

L'animateur invite les participants à se mettre en cercle, et leur propose de réfléchir à

des situations vécues dehors, dans la nature, ou en extérieur, et au cours desquelles ils ont ressenti :

- de la joie

- de la peur

- etc

Après un temps de réflexion, l'animateur invite les participants à partager leurs situations, tour à tour. Quand ils ne partagent pas leurs vécus, les autres participants sont dans une position d'écoute attentive.

Debrief CPS : environ 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 ».

Vous pouvez également profiter de ce temps de discussion pour rappeler les objectifs de la séance, et faire des apports sur les émotions.

A minima rappeler que les émotions font partie de la vie. Qu'elles sont toutes légitimes. Que dans une même situation nous allons ressentir de multiples émotions, et que celles-ci peuvent être différentes selon les personnes.

Vous pouvez aussi dire que les émotions sont universelles, c'est à dire que tous les humains quelques soit leur culture, leur pays, leur sexe, leur âge ressentent des émotions. Les émotions dites de base sont la joie, la colère, la peur et la tristesse. Nous pouvons les reconnaitre assez facilement chez soi ou chez les autres en étant attentif aux expressions du visage, au ton de la voix, aux postures physiques ou à d'autres démonstrations physiques comme les larmes.

Enfin, si vous animez cette activité avec de plus de 15 ans, vous pouvez profiter de ce temps de discussion pour faire un focus sur les « éco-émotions », c'est à dire les émotions générées par le changement climatique et ses effets (éco-anxiété, solastalgie, éco-lucidité...).

Sources ayant permis la rédaction de cet article

Activité inspirée du cartable des compétences psychosociales de l'IREPS Pays de la Loire.