



MÉTHODE

Fiche séquences éducatives

## Planète CPS // Le mime des émotions vécues dehors

Nature et Santé Santé-Environnement

**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'âge 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

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

- de la peur  
- etc

### La durée

environ 1h, à adapter selon l'âge des participants

ps de réflexion, l'animateur invite les participants à partager leurs  
ir à tour. Quand ils ne partagent pas leurs vécus, les autres  
ont dans une position d'écoute attentive.

: environ 30 minutes

re temps de discussion, vous pouvez vous appuyer sur la fiche  
[timer le temps de discussion d'une activité CPS](#) ».

également profiter de ce temps de discussion pour rappeler les  
i séance, et faire des apports sur les émotions.

ppeler que les émotions font partie de la vie. Qu'elles sont toutes  
e dans une même situation nous allons ressentir de multiples  
ue celles-ci peuvent être différentes selon les personnes.

aussi dire que les émotions sont universelles, c'est à dire que tous les  
ques soit leur culture, leur pays, leur sexe, leur âge ressentent des  
s émotions dites de base sont la joie, la colère, la peur et la tristesse.  
s les reconnaître assez facilement chez soi ou chez les autres en étant  
pressions du visage, au ton de la voix, aux postures physiques ou à  
onstrations physiques comme les larmes.

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

---

## permis la rédaction de cet article

rée du cartable des compétences psychosociales de l'IREPS Pays de

---

### · Méthode

### 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



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