

Par Sophie,
permanente pédagogique,
Anaïs et Christelle,
animatrices fédérales



UN CERVEAU DANS LA POITRINE

Tu connais la mission du scoutisme : « contribuer à l'éducation des jeunes afin de participer à la construction d'un monde meilleur peuplé de personnes épanouies prêtes à jouer un rôle constructif dans la société ». Contribuer "à la scoute" à l'éducation des jeunes, c'est les aider à s'épanouir dans les cinq domaines de développement : intellectuel, moral/spirituel, physique, social et AFFECTIF. Pour les quatre premiers, facile, chez les scouts, on fait ça tout le temps. Mais pour l'affectif ? Euh... Explications ?!

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?

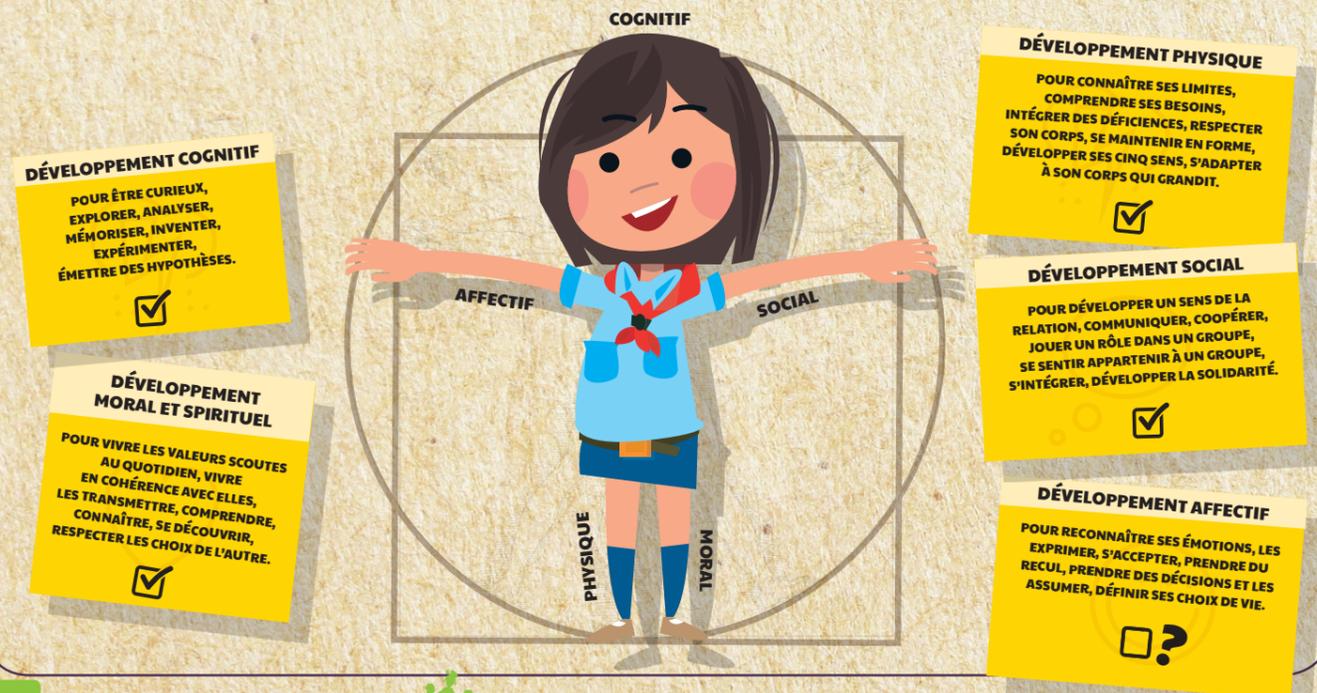
L'intelligence émotionnelle, c'est la capacité à identifier, interpréter et gérer ses propres ÉMOTIONS, celles des autres et celles du groupe¹.

Cela passe par le développement de plusieurs ATTITUDES :

- avoir une perception lucide de soi-même
- être un moteur pour soi-même
- être cohérent dans ses actes et ses propos (congruence)
- se mettre à la place des autres (empathie)
- s'exprimer sans agressivité (assertivité)

¹ D'après Daniel Goleman, *Emotional intelligence*, Barton Brooks, 1995.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE PARMIS LES DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT



EN QUOI ÇA ME CONCERNE ?

Développer le domaine affectif chez les scouts peut sembler abstrait. Pourtant, celui-ci joue un rôle à part entière dans l'ÉQUILIBRE des jeunes. En effet, éprouver des difficultés à partager ses émotions, ça n'aide pas à s'épanouir...

LES ÉMOTIONS POUR LES NULS

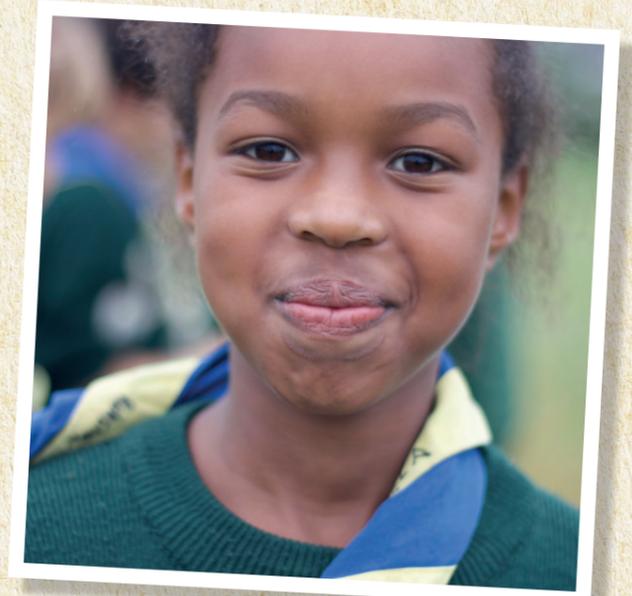
SENTIMENT OU ÉMOTION ?

L'un et l'autre renvoient à ce qui est ressenti dans certaines situations. Mais, si les émotions ne sont pas permanentes (la colère, par exemple), les sentiments sont, quant à eux, appelés à durer (comme l'amitié).

CINQ MANIFESTATIONS POUR UNE ÉMOTION

Exemple : un chien court vers moi en aboyant.

- **Pensées** : je pense qu'il a l'air menaçant.
- **Modifications biologiques** : mon cœur s'emballa, je transpire.
- **Tendance à l'action** : j'ai envie de m'enfuir.
- **Comportements et expressions** : mes sourcils se lèvent, ma bouche s'ouvre, mes bras et mains cherchent à me protéger, etc.
- **Ressenti** : j'ai peur.



CINQ ÉMOTIONS DE BASE

Les émotions de base, ou émotions primaires, sont celles qui seraient communes à tous les êtres humains, quelle que soit leur culture. Elles provoquent plus ou moins les mêmes expressions faciales, les mêmes comportements et les mêmes modifications corporelles.



Fonce voir *Vice-versa (Inside out)*, le dernier film d'animation de Pixar, c'est simple et génial à la fois pour découvrir les émotions de manière ludique !

ÉMOTIONS NÉGATIVES ?

Même si elles peuvent être difficiles à vivre, **les émotions désagréables remplissent des fonctions importantes**. Être triste après une séparation permet de se poser et de s'orienter vers d'autres relations ou d'autres projets, par exemple. Mais il ne faut pas toujours de grands événements pour déclencher des émotions. De petites insatisfactions ou frustrations répétées suffisent à les induire.

Par exemple : Noé se met en colère pour une broutille. Il a peut-être été perturbé par des événements de la journée ? Il a peut-être faim ? Il est peut-être fatigué ?

Les émotions d'une personne sont profondément liées à ses **besoins** et varient selon ces derniers. Il est important de toutes les laisser sortir, les "positives" comme les "négatives". D'ailleurs, plutôt que de parler d'émotions négatives, ce qui donne à penser qu'elles sont nuisibles, il vaut mieux parler d'**émotions désagréables**, celles qu'on éprouve lorsque nos besoins sont insatisfaits.



DES ÉMOTIONS TOUT EN NUANCES

Au-delà des émotions de base, **des ressentis plus nuancés** se combinent et enrichissent, au fil de la vie et des expériences, la palette à disposition de chaque personne. La joie se décline par exemple en bonheur, plaisir, satisfaction, plénitude, optimisme ou gaieté.

Selon les langues, les nuances des émotions peuvent aller jusqu'à plusieurs centaines.

TOUTES LES ÉMOTIONS SONT UTILES CAR :

- elles nous avertissent, nous donnent des **informations** sur notre environnement ;
- elles nous poussent à **(ré)agir** ;
- elles nous aident à prendre des **décisions** ;
- elles nous permettent de nous **adapter** ;
- elles nous mettent en **relation**.

DES ATTITUDES ESSENTIELLES...

En permettant à chaque scout de se développer dans le domaine affectif, tu contribues à renforcer chez lui différentes attitudes essentielles pour identifier, interpréter et gérer ses propres **ÉMOTIONS**, celles des autres et celles du groupe.

IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

Être ouvert vis-à-vis du groupe, regarder les visages en face de soi, prendre le temps de faire ça aussi, en plus de tout le reste.

INTERPRÉTER LES ÉMOTIONS

Observer. Pouvoir relier un comportement (le sien ou celui d'autrui) à une émotion. Percevoir les contradictions : entendre quelqu'un qui pleure dire : « *Je suis heureux*. » et comprendre que, derrière les mots, peut-être que quelque chose ne va pas.

GÉRER LES ÉMOTIONS

Les utiliser comme un carburant. Savoir que « *se sentir heureux* » sera plus approprié pour un dîner entre amis que pour un match de boxe. Et apprendre à « *faire avec* », à les réguler sans les réprimer, à avancer, à vivre, malgré la frustration ou la tristesse.



BIEN SÛR, TOUT CELA PREND DU TEMPS. ÊTRE CAPABLE DE FAIRE TOUT CELA, CE N'EST PAS INNÉ!



... À DÉVELOPPER PAR ÉTAPES

Chez les Baladins, la conscience et la gestion de soi



On commence par identifier ses propres émotions (intelligence intra-personnelle).

« *Qu'est-ce que je ressens ?* »

« *Comment ça se manifeste ?* »

« *Comment puis-je reconnaître, chez moi, telle ou telle émotion ?* »

Petit à petit, un enfant de l'âge des baladins apprend que les actes des autres ont un **impact** sur lui et qu'il est possible d'anticiper ses émotions quand on les connaît mieux.

Notre méthode donne à l'enfant de 6 à 8 ans des occasions de s'interroger sur ce qu'il se passe à l'intérieur de lui.

- Dans son **coffre à trésors**, le baladin range précieusement des traces visibles des émotions qu'il a aimé ressentir à la ribambelle et s'en sent responsable : fierté d'apprendre à fabriquer un scoubidou, joie de recevoir un dessin de son meilleur copain, plaisir de retrouver le goûter à la fin du jeu... Les objets ainsi conservés lui permettent de se remémorer ces émotions, de les rendre plus concrètes et, ainsi, de mieux en prendre conscience.



Plus d'infos dans **BALISES** pour l'animation scoutie p.130-133

- **Monsieur Loyal** est une activité au cours de laquelle les baladins s'expriment, avec leurs propres mots, sur les comportements qui leur font plaisir dans leur vie à la ribambelle : « *Avec mes copains baladins, ça me fait plaisir quand on coupe ma viande, quand on me prête un livre à la sieste, quand on me dit bonjour le matin...* ». Même s'ils n'ont pas encore les mots pour le dire, ils découvrent des valeurs (entraide, partage, accueil des autres...) qui rendent plus douce la vie ensemble.



Plus d'infos dans **BALISES** pour l'animation scoutie p.168-171



Chez les Louveteaux, la conscience des autres

On apprend à découvrir les émotions des autres en se mettant à leur place (intelligence interpersonnelle).

« *Comment cela se manifeste-t-il chez eux ?* »

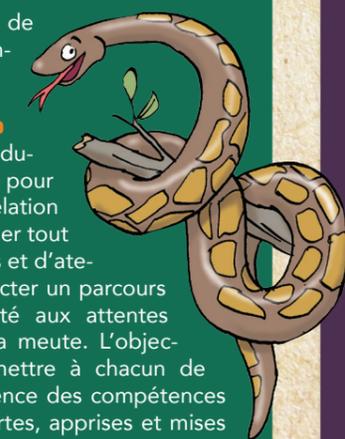
« *Est-ce comparable à ce qui se passe pour moi ?* »

« *Que ressentent mes amis ?* »

Pas à pas, l'**empathie** se met en place. L'enfant est alors capable de se mettre à la place des autres, de comprendre ou de voir ce qu'ils ressentent. Il lui est donc maintenant possible d'analyser des conflits simples, de comprendre que ses ressentis peuvent être différents de ceux d'un autre enfant, et qu'on peut faire plaisir aux autres gratuitement.

Notre méthode donne à l'enfant de 8 à 12 ans l'occasion d'être attentif aux ressentis de ses copains.

- Une fois par an, le **temps de la mue** est un bivouac au cours duquel chaque louveteau s'arrête pour réfléchir à la qualité de sa relation avec les autres. Il existe un cahier tout entier d'idées de jeux, de défis et d'ateliers de discussion pour concocter un parcours d'activités adapté aux attentes et besoins de la meute. L'objectif est de permettre à chacun de prendre conscience des compétences qu'il a découvertes, apprises et mises en œuvre dans sa relation avec les autres : l'empathie, la communication non verbale, l'interprétation...



Chez les Éclaireurs, les compétences relationnelles



L'ado prend conscience que ses émotions peuvent avoir un impact sur l'autre et vice-versa.

« Qu'est-ce que ton ressenti provoque chez moi ? »

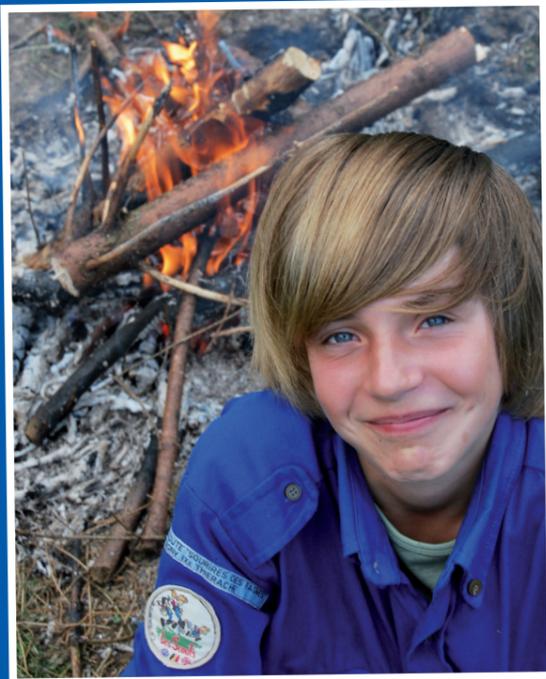
« Qu'est-ce que ma réaction déclenche chez toi ? »

« Entrer en relation » prend alors tout son sens. À l'âge des éclaireurs, le jeune comprend que son attitude, ses émotions peuvent être "absorbées et digérées" par les autres, comme s'ils étaient des éponges. Se dire bonjour, se regarder dans les yeux, collaborer, vivre en groupe n'ont plus de secret pour lui. Bref, il apprend à « se mettre dans les chaussures de l'autre » pour mieux le comprendre.

Notre méthode donne à l'ado de 12 à 16 ans l'occasion de prendre conscience de l'impact de ses émotions sur les autres, et des émotions des autres sur lui.

- Dans sa **patrouille** à taille humaine, l'éclaireur trouve sa place tout en laissant de l'espace aux autres, un lieu où développer à la fois son identité et sa relation à autrui, où se confronter, collaborer, vivre ensemble des moments simples et réaliser quantité de projets.

Plus d'infos dans
BALISES
pour l'animation scoutie
p.98-101



Chez les Pionniers, la force du groupe

La conscience des émotions d'autrui s'étend maintenant à l'ensemble du groupe : mes émotions ont un impact sur le poste et les émotions du poste ont un impact sur moi.

« Qu'est-ce que ma réaction envoie comme message au groupe ? »

« Qu'est-ce que le vécu du groupe déclenche comme émotions chez moi ? »

Le pionnier peut évaluer les **conséquences** de ses actes et comportements sur le groupe qui l'entoure. Il sait comment cela va affecter les autres. Il peut donc choisir consciemment quelle attitude adopter. Les bénéfices pour lui sont énormes. Petit à petit, il développe une attitude positive : penser au bien-être du groupe, aider. Parce que le bien qui est fait à chacun a un impact sur l'ensemble, il y a alors moins d'agressivité.

Notre méthode donne à l'ado de 16 à 18 ans l'occasion de prendre conscience de l'impact de ses émotions sur l'ensemble de son groupe, et des émotions du groupe sur lui.

- Organisée dès le tout début de l'année scoutie, l'**expédition** est un weekend consacré à l'accueil des nouveaux et à la création d'une cohésion de groupe. Le poste devient ainsi rapidement un espace de relations intenses et enrichissantes où chacun peut exprimer son plein potentiel.
- À l'autre bout du parcours Pionniers, le **panorama** est un temps de mise à l'honneur du pionnier qui s'en va. D'autres pionniers de son poste se font conteurs d'un soir pour évoquer sa personnalité, des anecdotes de sa vie scoutie... C'est le poste tout entier qui nourrit cette cérémonie des souvenirs partagés avec lui.

Plus d'infos dans
BALISES
pour l'animation scoutie
pp. 224 et 226

TOI + MOI = NOUS : L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

À plusieurs, on a plus d'idées. Facile à comprendre ;-). Encore plus fort : les idées des autres en induisent de nouvelles, qui nous semblent encore meilleures.

Exemple : les baladins de deuxième année, réunis pour réfléchir à la fête de la première rencontre, ont eu l'idée de faire des personnages de *La légende des Baladins* en pâte à sucre pour les manger alors que leur animatrice proposait simplement de les faire en pâte à modeler !

« Dans les mers du sud, des millions d'animaux minuscules se mettent au travail ensemble, et graduellement construisent des récifs de corail jusqu'à ce qu'ils aient formé toute une grande île. Ceci montre le résultat auquel on peut aboutir quand un grand nombre de personnes conjuguent leurs efforts, dans une grande entreprise ; c'est ce que les scouts essaient de faire en mettant en pratique l'amitié et la bonne volonté réciproques, de telle manière qu'un jour les nations soient amies entre elles. »

Baden-Powell, *Scouting for boys*, 1908

Tout au long de son développement émotionnel, l'enfant acquiert de réelles **compétences pour la vie**. Ne les laisse pas de côté ! L'intelligence émotionnelle serait d'ailleurs, pour des raisons de survie, **une des premières qui apparaît**, dans les interactions du nouveau-né avec ses parents. Elle persiste jusqu'à la fin de la vie, malgré la diminution d'autres facultés.

À toi de valoriser ces aptitudes dans le groupe !



Pour aller plus loin...

Des animations adaptées à chaque branche sont disponibles sur simple demande : 02.508.12.00 ou lesscouts@lesscouts.be



IL EST TOUT AUSSI IMPORTANT D'ÉDUIQUER LE CŒUR QUE LE CORPS ET L'ESPRIT.



Pour t'en convaincre, jette un œil à la vidéo du Dalai Lama Center for Peace and Education (sur YouTube) !

