

Exprimer ses émotions de façon constructive

E2.1

Compétences émotionnelles – Réguler ses émotions et son stress

E2

2 principaux savoir-faire

Savoir-faire 1

Formuler un « message-je » de base
pour exprimer ses émotions agréables
et désagréables

Savoir-faire 2

Formuler des « messages-je » complexes
pour formuler ses émotions désagréables

THÉORIE - L'essentiel à retenir

Définition conceptuelle : « Exprimer ses émotions de façon constructive implique de savoir nommer de façon adéquate ses propres émotions » (Santé publique France 2022, p 35-36). Cette compétence fait partie de la régulation émotionnelle ; elle représente une des stratégies efficaces pour réguler ses émotions. En effet, elle permet d'accroître la perception des émotions agréables et de réduire l'intensité des émotions désagréables. Cette compétence émotionnelle mobilise les compétences sociales de communication efficace, positive, et assertive.

Définition opérationnelle : Exprimer ses émotions de façon constructive implique la mise en œuvre des **deux dimensions de la communication** :

- **Au niveau informatif** : formuler un message clair et explicite sur ses émotions ressenties et ses besoins associés.
- **Au niveau psychologique** : accepter ses émotions et celles de l'autre dans le cadre d'une relation respectueuse reconnaissant la spécificité et la subjectivité du vécu de chacun.

Pour exprimer ses émotions de façon constructive, il est nécessaire de savoir formuler un **message-je de base** pour **exprimer ses émotions agréables** (joie, amour, ...) et **désagréables** (peur, tristesse, colère, ...) et un **message-je complexe** pour exprimer ses émotions désagréables.

Cette compétence, bien que simple à comprendre, est complexe à mettre en œuvre. Elle nécessite de savoir identifier ses émotions (agréables et désagréables) puis d'arriver à les formuler de manière adaptée au destinataire, selon la situation et le contexte (culturel, ...). Cela peut se faire à l'oral comme à l'écrit, en situation (lorsque l'émotion est présente) ou de manière différée.

1. Formuler un « message-je » de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables

Le « **message-je** » est une tournure de phrase qui commence par le pronom « **je** », utilise un **verbe d'état** (éviter le verbe « être ») et nomme l'émotion de façon **factuelle**. Cette formulation permet de reconnaître qu'il s'agit de **sa propre expérience émotionnelle**.

Pour favoriser la défusion cognitive, et ainsi ne pas s'identifier à l'émotion ressentie, il est préférable de ne pas utiliser le verbe « être » mais plutôt un verbe tel que ressentir et de désigner l'émotion par un nom plutôt que par un adjectif (« Je ressens de la tristesse » plutôt que « Je suis triste »).

Sujet à la 1 ^{ère} personne	Un verbe d'état	Une émotion sous forme de nom
Je/J'	ressens sens éprouve ...	de la joie de la colère de la peur de l'anxiété de la tristesse de l'amour ...

2. Formuler des « messages-je » complexes pour exprimer ses émotions désagréables

Pour exprimer ses émotions désagréables, résoudre des problèmes (cf. C2.3) ou des difficultés relationnelles (cf. S2), des messages-je plus complexes sont nécessaires. Ils relèvent de la communication efficace (cf. S1.1) et affirmée (cf. S2.1), s'appuient sur le message-je de base et ajoutent des éléments supplémentaires en fonction de l'objectif de communication.

On distingue **plusieurs formes de message-je complexes** :

- **Message-je de besoin (en 2 parties)** : un message-je de base auquel on ajoute une phrase exprimant son besoin.

Ex. : « Je ressens de la tristesse, j'ai besoin de soutien ».

- **Message-je de colère (en 3 parties)** : une phrase décrivant les faits problématiques de façon factuelle, un message-je de base exprimant l'émotion de colère ressentie et une phrase exprimant son besoin non respecté.

Ex. : « Face à ces disputes, je ressens de la colère, j'ai besoin de calme ».

- **Message-je de résolution de problème (en 4 parties)** : en plus d'un message-je de colère on ajoute une phrase pour proposer une solution constructive.

Ex. : « Face à ces disputes, je ressens de la colère, j'ai besoin de calme. Comment pourrions-nous parler plus sereinement ? ».

Principaux effets

Exprimer ses émotions de façon constructive génère deux principaux effets :

- **Une régulation émotionnelle efficace et un équilibre émotionnel** : Mettre en mots ses émotions désagréables réduit le mal-être et le stress, tandis que l'expression des émotions agréables renforce le bien-être.
- **Une diminution des problèmes relationnels et une amélioration de la qualité relationnelle** : Une expression constructive des émotions désagréables évite les passages à l'acte (cris, disputes). Cela permet aussi à notre interlocuteur de mieux comprendre notre point de vue et nos ressentis. Cela favorise l'empathie et la compréhension mutuelle. L'expression des émotions agréables améliore la relation et favorise la contagion émotionnelle, ce qui favorise les échanges interpersonnels harmonieux et les liens sociaux positifs.

Principales conditions

Exprimer ses émotions de façon constructive implique deux conditions :

- **Une capacité à identifier ses émotions** : Observer, percevoir, accepter et arriver à nommer ses émotions (cf. E1.2).
- **Des compétences langagières et un vocabulaire émotionnel suffisamment riche** : Maîtriser la langue et un lexique diversifié pour exprimer ses émotions de manière ajustée (cf. E1.2).

EXEMPLES DE PRATIQUE – Renforcer sa CPS

(Adultes)

Messages-je de base et de besoin

(Lamboy B., Shankland R. & Williamson M., 2021)

Public : ☐ Enfants
☐ Adolescents
☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Exprimer ses émotions de façon constructive (E2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Formuler un « message-je » de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables
- ☐ Formuler des « messages-je » complexes pour formuler ses émotions désagréables

Modalités :

- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

En groupe : *l'animateur accueille les propositions, et aide à reformuler celles qui s'écartent de l'objectif.*

Matériel : Imprimer ou recopier : le tableau ci-dessous ; les définitions et les exemples de message-je de base et message-je de besoin (cf. partie théorique du chapitre sur cette CPS)

« Transformez les messages ci-dessous en messages-je de base (1re colonne) puis exprimer votre besoin pour faire un message-je de besoin (2e colonne). »

Message « classique »	Message-je de base	Message-je de besoin
Vous êtes vraiment insupportables aujourd'hui, on n'arrive rien à faire !	Je ressens de la colère quand j'entends beaucoup d'élèves qui parlent et j'ai l'impression que ça nous empêche d'avancer dans le cours.	J'ai besoin qu'il y ait plus de calme dans la classe pour que je puisse être sûre que chaque élève puisse entendre et comprendre le cours au mieux.
Vous avez fait du bon travail !		
Tu es vraiment incapable !		
C'est quoi cette façon de parler !		
Vous n'êtes vraiment pas gentils entre vous !		
Pourquoi as-tu raconté cela ? tu perds toute ma confiance !		
Tu ne penses qu'à toi, tu n'as rien laissé aux autres enfants !		
Vous m'énervez ! vous me coupez la parole tout le temps !		
Vous êtes vraiment motivés par ce projet !		

Message Tu et message Je (en groupe)
(Programme PRODAS, Planning familial, www.prodass.fr)

Public : ☐ Enfants
☐ Adolescents
☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Exprimer ses émotions de façon constructive (E2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Formuler un « message-je » de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables
- ☒ Formuler des « messages-je » complexes pour formuler ses émotions désagréables

Modalités :

- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

Matériel : Imprimer ou recopier le tableau ci-dessous

Première partie : Démonstration et discussion en groupe

Temps 1 : On commence par expliquer aux participants qu'on va leur adresser deux messages, qui sont deux façons différentes d'exprimer un même ressenti lorsque quelque chose nous dérange ou ne nous convient pas.

Temps 2 : On demande à chacun d'écouter très attentivement en s'imaginant qu'on s'adresse à lui ou à elle seul(e), et de prendre conscience de ce qu'ils-elles ressentent en entendant ces deux messages.

Temps 3 : On donne un exemple en commençant toutes nos phrases par le pronom TU. **Exemple de message TU :** « TU laisses tout traîner dans la pièce. TU ne ranges jamais rien. TU recommences le même jeu tous les jours, ça n'en finit plus. TU ne m'écoutes pas lorsque je te demande de ranger. TU m'énerves à la fin ! ».

Temps 4 : On reprend le même message mais cette fois en commençant toutes nos phrases par le pronom JE. **Exemple de Message JE :** « Ces derniers jours, JE me suis rendu compte que la pièce était sale. JE ne trouve pas très agréable de travailler dans un endroit qui n'est pas propre. JE t'en ai parlé, mais JE vois qu'il y a encore des papiers sur le sol. JE ne suis pas bien quand JE travaille dans cette pièce. »

Ensuite on entame une discussion de groupe sur les effets de ces deux modes d'expression, en s'appuyant sur ce type de questions :

- Deux messages vous ont été transmis : avez-vous réagi de la même façon en entendant chacun d'eux ?
- Qu'avez-vous ressenti en entendant le premier message (message TU) ?
- Qu'avez-vous ressenti en entendant le second message (message JE) ?
- Quelle différence majeure y a-t-il entre ces deux messages ?

Si les participants ont du mal à identifier la différence entre les deux messages, on peut les répéter, avant de discuter ensemble de la différence que l'usage du pronom JE plutôt que du pronom TU peut avoir comme effet lorsqu'on veut transmettre un message à quelqu'un.

Il s'agit bien d'un message tout à fait différent. Les messages « TU » ressemblent souvent à des accusations. Quand ils nous sont adressés, nous avons souvent tendance à nous mettre spontanément sur la défensive. Nous créons ainsi, parfois, des conflits inutiles et désagréables parce que nous émettons des messages « TU » que nous pourrions très facilement remplacer par des messages « JE ».

Suite à cet échange, on peut écrire au tableau : Message « JE » et Message « TU », et formuler ensemble un court message « TU » puis s'entraîner, toujours ensemble, à transformer ce message « TU » en message « JE ».

Deuxième partie : Entraînement en binômes à émettre les deux formes de messages.

Les participants vont pouvoir s'entraîner à émettre des messages « TU » et des messages « JE » pour vraiment saisir la différence.

Temps 1 : Les participants constituent des binômes, face à face, et déterminent qui sera A et qui sera B. Ils imaginent que B a déchiré la veste qu'A lui avait prêtée.

Temps 2 : Pendant une minute, A émet des messages « TU » à B à ce sujet, et B écoute en silence. Après une minute, A s'arrête, puis parle une deuxième fois du même sujet, mais en émettant cette fois des messages « JE ».

Temps 3 : À la fin de la deuxième minute, on inverse les rôles. Maintenant B parle deux fois à A d'un livre qu'il lui avait prêté et qu'il a perdu. Durant la première minute, B émet des messages « TU », et durant la deuxième, des messages « JE ». A écoute en silence.

Après avoir permis aux membres du groupe d'expérimenter ces deux façons d'exprimer ses ressentis, on entame une discussion en s'appuyant sur ce type de questions :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez émis des messages « Tu » ?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez émis des messages « Je » ?
- Quel type de messages était plus facile à émettre ?
- Qu'avez-vous ressenti quand votre partenaire vous transmettait des messages « Tu » ?
- Qu'avez-vous ressenti quand votre partenaire vous transmettait des messages « Je » ?
- Quel type de messages est plus facile à accepter ?
- Qu'avez-vous appris au cours de cette séance ?

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

Si on parlait autrement

(Programme « Le Voyage des TOIMOINOUS, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle-Aquitaine – inspiré du cartable des CPS de l'Ireps Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants

☒ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Exprimer ses émotions de façon constructive (E2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Formuler un « message-je » de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables

☒ Formuler des « messages-je » complexes pour formuler ses émotions désagréables

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Matériel : Un tableau ou un paperboard

Si on parlait autrement

Source : Le cartable des compétences, Irep Pays de la Loire

Rappel des objectifs

- ✓ Permet de reformuler un message afin de le rendre plus constructif et bienveillant.

Déroulé et consignes

L'animateur se met en scène dans un dialogue où il adresse le message suivant à l'un des participants « T'es chiant, t'as encore pris mon stylo, fais gaffe à toi ».

Il est aussi possible de faire jouer la scène à 2 participants.

L'animateur enclenche une réflexion au sein du groupe :

« Que pensez-vous de cette situation ? Du message adressé ? » en précisant qu'il s'agit d'un message agressif, et en relève les caractéristiques.

L'animateur analyse ensuite le message avec les participants à partir des questions ci-dessous :

- Pourquoi ai-je réagi comme cela ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Quel est mon problème ? Est-ce que le problème est réglé ?
- Qu'est-ce que je voudrais bien à l'avenir ? Qu'est-ce que je voulais dire à l'autre ? (dire mon mécontentement, faire une demande)
- Est-ce que le message est clair ?

L'animateur peut conclure par : « Parfois nous pouvons utiliser des messages agressifs contre l'autre sans que cela aide à régler notre problème, juste parce que nous sommes énervés, le message n'est pas toujours clair, nous avons besoin d'exprimer notre colère... »

Et pour aller plus loin, l'animateur peut introduire l'activité : Le « message-je ».

Comment ce message pourrait-il être exprimé autrement ? L'animateur collecte alors les différentes idées après un temps de travail en sous-groupe ou bien avec l'ensemble des participants.

Points forts

Moyen rapide pour faire prendre conscience de l'impact de la communication dans les relations interpersonnelles.

Le fait de proposer au groupe une réflexion sur la reformulation des messages permet de développer les capacités individuelles en matière de communication des participants.

Points de vigilance

Instaurer un climat de confiance et de sécurité afin que l'exercice ne mette pas certains participants en difficulté. L'exercice ne doit pas tourner au règlement de comptes entre participants.



Durée

20 min.

Variable en fonction du nombre de situations et du nombre de participants.

Matériel

- ✓ Un tableau ou un paperboard pour noter les commentaires et arguments du groupe.
- ✓ Des « cartes situations » pour faire jouer les participants.

Le « Message Je »

(Programme « Le Voyage des TOIMOINOUS, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle-Aquitaine – inspiré du cartable des CPS de l'Ireps Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants
☐ Adolescents
☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Exprimer ses émotions de façon constructive (E2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Formuler un « message-je » de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables
- ☐ Formuler des « messages-je » complexes pour formuler ses émotions désagréables

Modalités :

- ☐ En individuel
- ☒ En groupe

Matériel : Le bonhomme « Message-je » ; des crayons

Le « Message Je »

Source : *Le cartable des compétences*, Ireps Pays de la Loire



Rappel des objectifs

- analyser les différentes composantes d'un message (le fond et la forme),
- s'entraîner à formuler plus positivement ses idées, afin de diminuer le climat d'agressivité.

Déroulé et consignes

L'animateur présente les étapes du « Message-Je » et explique son intérêt (exprimer ses émotions sans agressivité) :

- Une phrase à la première personne : « Je »
- L'utilisation d'un verbe d'état : « Je me sens... », « Je suis... », « Je ressens... »
- La dénomination de l'émotion : joyeux, en colère, triste...

Exemples : « Je suis content », « Je ressens de la tristesse », ...

L'animateur constitue des groupes de 2 à 3 enfants et leur remet une ou plusieurs fiches-participants (ci-après) « Message-Je ».

L'animateur donne la consigne suivante : « Utilisez le « Message-Je » pour communiquer dans les exemples de situations donnés. ».

L'animateur propose à chaque groupe de lire ou de jouer le message initial puis le « Message-Je ».

L'animateur organise un temps de débriefing :

- ✓ A l'issue des présentations : « Est-ce que le message est clair ? Quel effet peut-il avoir sur la personne qui le reçoit ? »
- ✓ Puis : « Est-ce facile, difficile à utiliser ? »

L'animateur conclue sur l'intérêt et les limites du « Message-Je » :

- ✓ Le « Message-Je » permet d'exprimer ses émotions, sans agressivité, et de pouvoir commencer une discussion avec la personne à qui on parle.
- ✓ Le « Message-Je » utilisé tout seul ne permet pas forcément de trouver une solution à un problème. Pour cela, il faudrait ensuite continuer la conversation pour trouver ensemble une solution.

Pour une application dans la vie quotidienne, l'animateur pourra donner à chacun le « Bonhomme du Message-Je » (ci-après).

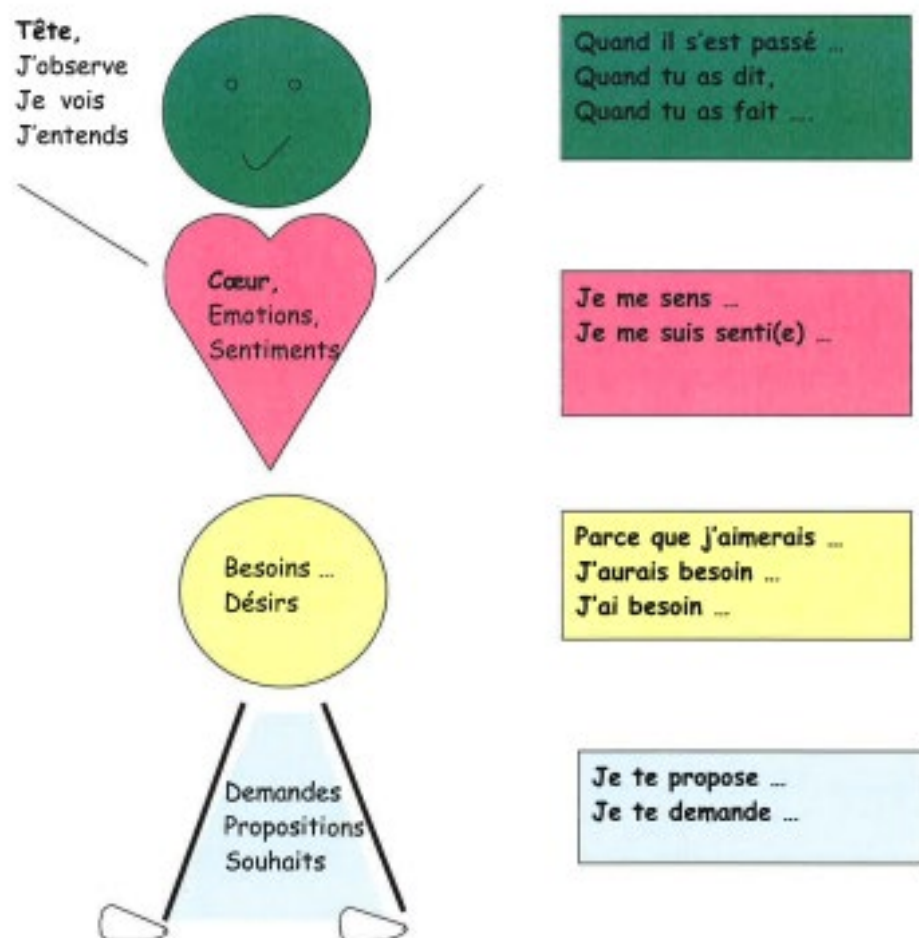
Durée

10 à 30 min

Matériel

- ✓ Le bonhomme « Message-Je » (il peut être exposé le temps du jeu pour faciliter l'appropriation de la technique)
- ✓ Des crayons

Les étapes du Message Je



Faire la différence entre l'expression d'un jugement et l'expression d'une émotion

(Le monde caché des émotions. Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants. Annabelle Godeau-Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou)

Public : ☒ Enfants
☒ Adolescents
☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Exprimer ses émotions de façon constructive (E2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Formuler un « message-je » de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables
- ☒ Formuler des « messages-je » complexes pour formuler ses émotions désagréables

Modalités :

- ☐ En individuel
- ☒ En groupe

Matériel : Imprimer les dialogues ci-dessous

Activité : Faire la différence entre l'expression d'un jugement et l'expression d'une émotion

L'animateur va proposer deux exemples en partant de la situation suivante :

Une amie de Charles devait aller à la bibliothèque avec lui, mais il change d'avis au dernier moment et son amie est contrariée...

Voici deux manières différentes de réagir face à cette situation :

1- Situation 1

Léa : Alors tu viens Charles, on va à la bibliothèque ?

Charles : Oh, je suis désolé mais Rafaël m'a invité à jouer aux jeux vidéo chez lui, il faut que j'y aille.

Léa : non mais t'exagères ! C'est toujours comme ça avec toi, je ne peux jamais compter sur toi ! La prochaine fois, je ferai des projets avec quelqu'un qui tient parole, t'es nul comme ami !

Charles : C'est ça, t'as qu'à partir !

L'animateur demande ensuite aux enfants ce qu'ils pensent de cet échange entre Léa et Charles, puis il leur demande s'ils pensent que leur relation va s'améliorer ou empirer, et pour quelles raisons.

L'animateur distribue ensuite la fiche individuelle aux enfants et leur demande de relire le dialogue et souligner, selon eux, ce qu'ils croient être des critiques ou jugements puis met en commun avec le groupe.

L'animateur lit ensuite le dialogue de la situation 2.

- 2- Situation 2, même situation mais avec une autre amie de Charles

Emma : Alors tu viens Charles, on va à la bibliothèque ?

Charles : Oh, je suis désolé mais Rafaël m'a invité à jouer aux jeux vidéo chez lui, il faut que j'y aille.

Emma : Charles, je suis contrariée et triste. Tu changes souvent d'idées dernièrement et ça me blesse car je pense que tu n'as pas envie de passer du temps avec moi.

Charles : Oh je suis désolé, c'est pas ça du tout, c'est juste que je n'y pensais plus et du coup j'ai accepté l'invitation de Rafaël.

Emma : La prochaine, je me sentrais mieux si on pouvait se tenir à nos plans, où alors tu me préviens à l'avance et pas au dernier moment, c'est possible ?

Charles : D'accord, je vais essayer de ne pas refaire ça. Et si on allait à la bibliothèque demain, tu es libre ?

Emma : oui, ça me ferait plaisir, bonne idée !

L'animateur demande ensuite aux enfants quelle différence ils notent entre les deux situations ? Quelle est l'approche d'Emma ? Comment a-t-elle réagi lorsque Charles lui a dit qu'il avait d'autres projets ? Est-ce que cette approche leur paraît plus adaptée ? Pourquoi ? Leur demander enfin quelle approche ils choisiraient ? L'animateur présente ensuite la démarche en s'appuyant sur la deuxième situation pour expliciter les étapes pour exprimer ses émotions.

Dans la situation 2, Emma a dans un premier temps **décrit** la situation qui la troublait et a fait remarquer à Charles qu'il changeait souvent d'avis dernièrement. Avez-vous remarqué qu'elle n'a pas crié, ni jugé Charles comme Léa ? Elle a simplement décrit la situation le plus simplement possible. Puis Emma a dit **comment elle se sentait**, elle a décrit son sentiment, son émotion. Ensuite, elle a fait **une demande** à Charles en lui exprimant simplement ce qu'elle souhaiterait la prochaine fois. Enfin, elle a exprimé ce qu'elle ressentirait le lendemain, ce qui est motivant pour réaliser cette activité.

L'animateur peut ensuite présenter le memento suivant qui permettra aux enfants de mieux repérer les jugements, ce mémo est repris également dans la fiche individuelle de l'enfant.

Petit memento pour repérer un jugement

- Est-ce que je mets des **étiquettes** ? Je pense qu'il est comme ceci ou comme cela (méchant, gentil...).
- Est-ce que j'émetts des **reproches** ? Je pense que c'est la faute de quelqu'un.
- Est-ce que j'ai des **menaces** à l'esprit ? Je pense qu'il mérite une punition ou une récompense, que s'il continue je vais devoir agir.
- Est-ce que j'établis une **référence à ce qui est bien ou mal**, trop ou pas assez, et l'utilise pour évaluer le comportement de quelqu'un ?
- Est-ce que j'emploie des mots comme **toujours** ou **jamais** ?
- Est-ce que je pense qu'il n'y a pas de choix ? Je pense **qu'il faut, qu'il doit** ou **ne doit pas** ?

N'oublions pas : derrière un jugement négatif se cache souvent l'expression maladroite d'un besoin non satisfait qui engendre une émotion désagréable.

Astuce : Imaginons que quelqu'un filme la scène, qu'est-ce que l'on pourrait voir concrètement sur la vidéo ? Les faits. On verrait seulement des comportements, on n'a pas accès aux intentions. Il est utile de s'entraîner à décrire une situation comme si on l'avait filmée, au lieu de juger tout de suite sans savoir ce qui se passe vraiment pour l'autre.

Distribuer la fiche récapitulative ci-dessous et la commenter avec eux.



Activité : utiliser le message JE simple

(Le monde caché des émotions, un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants. Annabelle Godeau-Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou)

Public : ☒ Enfants
☐ Adolescents
☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Exprimer ses émotions de façon constructive (E2.1)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Formuler un « message-je » de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables
☐ Formuler des « messages-je » complexes pour formuler ses émotions désagréables

Modalités :

- ☐ En individuel
☒ En groupe

Matériel : Imprimer ou recopier les situations et le modèle ci-dessous

Activité : Utiliser le message JE simple

Dans cette première étape, les enfants sont invités à exprimer leur émotion en utilisant la formule suivante

JE + RESENS + ÉMOTION SUIS ME SENS

Proposer aux enfants des exemples : je suis content, je me sens triste, je ressens de la colère
Les enfants sont ensuite invités à s'entraîner, pour cela l'animateur leur propose différentes situations et les enfants sont invités à exprimer leur émotion en utilisant la formule.

Voici quelques exemples de situations

- Remporter un prix lors d'une compétition sportive
- Entendre des bruits étranges dans la maison la nuit
- Se faire exclure d'une activité entre amis à la récréation
- Recevoir un cadeau inattendu de la part d'un/une ami(e)
- Découvrir un cadeau d'anniversaire sous son oreiller le matin
- Être injustement accusé d'avoir fait quelque chose de mal
- Recevoir un compliment encourageant de sa maîtresse
- Se faire critiquer par un(e) camarade de classe
- Déménager dans une nouvelle école /ville
- Aider un(e)ami(e) à surmonter une peur

L'animateur explique ensuite que pour exprimer son émotion de manière adaptée, nous allons passer de l'utilisation du TU au JE.

Proposer ainsi quelques exemples de transformation du « TU » accusateur vers le « JE » responsable. Pour le dernier exemple, demander aux enfants quelle transformation ils proposeraient. L'animateur peut également faire sonner l'alarme à chaque phrase utilisant le TU accusateur.

« TU accusateur »	« JE responsable »
On ne peut pas te faire confiance !	Je me sens déçu(e)
Tu ne fais pas attention à moi !	Je me sens seul(e) et triste
Tu es vraiment énervant !	Je me sens nerveux (se)