

Les RDV de La Marelle

D'émotion
En émotion

#21

Vendredi 9 avril 2021 — bimensuel

Le centre social "la marelle" est un lieu d'échange, d'écoute, de partage et de convivialité. Il s'adresse à tous : aux jeunes, aux adultes, aux familles et à toutes les générations.

Il est à la disposition des habitants pour **construire ensemble**, améliorer la vie quotidienne de chacun.

Bonjour à toutes et à tous !

Nous vous proposons un RDV de la Marelle spécial « d'émotion en émotion ». La crise sanitaire a engendré chez les grands et les petits de nouvelles angoisses et de nouveaux stress, des émotions plus fortes. Nous vous proposons à travers des jeux, des vidéos, des contes, d'exprimer et de partager vos émotions en famille pour aller mieux.

Au programme : mieux connaître ses émotions, des jeux sur les émotions à faire en famille avec les plus jeunes, un mot croisé. Vous retrouverez toutes ces informations et de nombreuses autres sur notre site internet.

Nous vous rappelons que le centre social est ouvert au public. Nous vous proposons un accueil individuel pour tous, un atelier « les bons clics » sur RDV pour -ceux qui rencontrent des difficultés avec les nouvelles technologies, de l'accompagnement à la scolarité, un atelier pêche pour les 7-16 ans. Nous restons également à votre disposition par téléphone : Local de Château-Arnoux, Place de la Résistance : 04 92 32 37 04 et possibilité de RDV individuel au local de Saint-Auban, Avenue du Stade : 04 92 32 55 18

L'équipe du centre social "La Marelle"

Le saviez-vous ?

Savoir décrire vos émotions vous aide à contrôler vos émotions.



Apprenez autant de mots que possible pour décrire vos émotions. Identifiez le plus de mots en rapport avec vos émotions permettant ainsi à votre cerveau de mieux s'adapter en fonction de la situation car il aura plus d'options.



"Exprimer ces émotions c'est comme enlever les nuages noirs devant le soleil pour laisser pousser les fleurs"

Tania Sénécal

Infos pratiques

Info COVID-19 : 0 800 130 000 (7j/7 24h/24)

Mairie : 04 92 33 20 00

Préfecture : 04 92 36 73 11 : posez vos questions : est ce que je peux déménager ? Aller faire mon contrôle technique ? Etc...

Vaccination : Pour prendre RDV : 0 800 009 110 ou www.sante.fr

Masque obligatoire sur la commune de Château-Arnoux Saint-Auban dans les espaces publics de 6h à 19h à partir de 11 ans

Ensemble Responsable

En pensant à nous
et en pensant aux autres !

Merci à tous

La chaîne du centre social « La Marelle »

 **YouTube**

Abonnez-vous à la chaîne

YouTube de La Marelle

Retrouvez toutes ces infos sur notre site <http://www.centresocial-lamarelle.fr/>

Verbaliser et gérer ses émotions pour mieux vivre ensemble

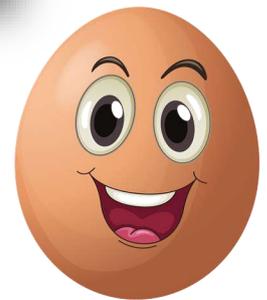
Exprimer ses émotions et sentiments, demander de l'amour, de l'écoute, de la reconnaissance à sa famille, ses ami (es), son/sa collègue est en soi une action relativement simple : il suffit de coordonner ses pensées puis de respirer, d'ouvrir la bouche, de faire vibrer ses cordes vocales par des mots. En somme parler. Simple.

« Accueillir et encourager les émotions d'un enfant, d'un adolescent, l'écouter, lui donner la permission de libérer ses tensions, c'est lui permettre de se constituer une personnalité solide, une sécurité intérieure stable afin qu'il aille, serein et assuré, sur son propre chemin et, plus tard, sorte grandi des difficultés de la vie »



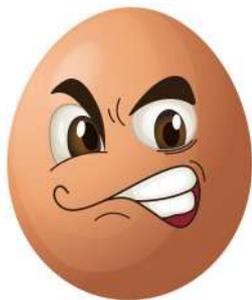
La joie

Elle fait avancer l'individu, le dynamise et de ce fait favorise l'apprentissage. Elle provoque un grand sourire, voire même des larmes. Par exemple : un enfant retrouve son doudou tout seul dans la salle d'activité de la marelle, il sourit, le montre à l'adulte, les yeux pétillants.



La peur

Ressentir la peur permet à l'enfant de mettre plus facilement en place des stratégies protectrices. Elle peut provoquer des cris, des tremblements, etc. Par exemple : un enfant qui a peur de descendre le toboggan seul demandera de l'aide.

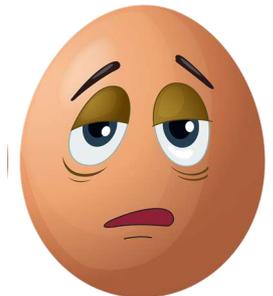


La colère

définit nos limites. Elle est très pulsionnelle et se manifeste par des cris, des mouvements désorganisés ou des pleurs. Par exemple : l'enfant se met en colère car un autre enfant va lui prendre son jouet pendant son propre jeu.

La tristesse

Accompagne les pertes, le deuil, etc. Elle provoque les larmes ou s'exprime par la passivité. Pour un enfant, cela peut être la perte lors du rangement d'un jeu, une séparation avec le parent. Par exemple : Au moment de l'entrée à l'école, un enfant pleure lors de la séparation avec son papa.



Le dégoût

est une réaction de "trop plein" ou de répulsion, physique ou morale. En plus de signaler une insatisfaction considérable, le dégoût renferme un jugement moral sur l'objet du dégoût. Par exemple : L'enfant fait une grimace, crache ce qu'il a dans la bouche et repousse son assiette lorsqu'il mange un aliment qu'il n'aime pas.

La surprise

est une émotion provoquée par un événement, une information inattendue ou par une révélation allant à l'encontre de l'image que l'on se faisait d'une situation. Par exemple : un enfant trouve une nouvelle fonctionnalité d'un jeu qu'il n'avait pas encore découverte.



Le saviez-vous ? Les émotions diffèrent dans le monde

La colère, la tristesse et d'autres émotions peuvent se ressentir comme si elles étaient naturelles ou intégrées, mais d'autres cultures ont leurs propres émotions naturelles. Par exemple, la langue allemande dispose de trois « colères » distinctes et le chinois mandarin de cinq.

Les Tahitiens ressentent une émotion appelée pe'ape'a dans des situations où vous vous sentirez triste, mais ce n'est pas la tristesse – c'est plus près de la fatigue ou de la maladie. Donc soyons prudents dans notre interprétation des émotions des autres !

Des idées de jeux tout en émotion

ACTIVITÉ ÉMOTION : LE BEAU DESSIN



On peut aussi proposer à son enfant de dessiner son émotion. Quelle forme, quelle couleur ? Avec de la peinture, des feutres ou des crayons ? Et pourquoi pas en pâte à modeler (d'autant que le côté très manuel permet de se défouler) ? Parfois, une image vaut mille mots, surtout quand on a encore du mal à parler. Et pour parfaire l'exercice, quand le dessin est terminé, on le déchire, on le brûle ou on le jette !

LE BALLON MAGIQUE

Un joli jeu (très efficace, même pour adultes !) pour aider à chasser une émotion désagréable ou encombrante ? Le jeu du ballon magique !



L'idée de cette 'activité émotion', c'est de se représenter un ballon gonflable imaginaire entre les mains, de se représenter où est notre émotion dans notre corps (le ventre ? les épaules ? la gorge ? etc.), et de l'expirer dans le ballon, autant de fois que nécessaire, en faisant petit à petit grossir le ballon (et écarter les mains) tandis qu'on le remplit avec.

Le fait de souffler (classique de la relaxation) et d'expulser mentalement l'émotion hors de soi est en réalité un exercice de sophrologie qui permet une détente étonnante, et de passer à autre chose ensuite. À la fin, on fait un nœud, et on laisse le ballon s'envoler dans le ciel avec l'émotion dedans.

L'ATELIER MASSAGE



Cette activité-émotion, vous allez l'adorer. Pour se détendre et chasser les tensions, rien de tel qu'un massage, n'est-ce pas ? Et ce qui est bien, c'est que ça marche aussi sur les enfants, et oui ! Tout en veillant bien à ce que l'opération reste calme et sans chahut, dans une ambiance propice à la détente avec bougies et musique douce, proposez que chacun se masse tour à tour. Parce que le corps et l'esprit sont liés, cette séance de massage peut dénouer bien des émotions et relaxer tout le monde – même vous... Qui aurait cru que votre petit serait si doué pour vous décontracter les trapèzes ?!

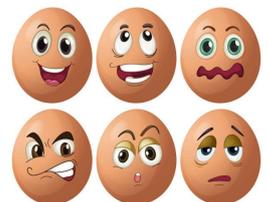
ACTIVITÉ ÉMOTION : LE MÉMORY

Pour mieux extérioriser et mettre des mots sur ce qu'il ressent, votre enfant peut aussi se lancer avec vous dans un memory des émotions. Le principe ? Des petites cartes par paire pour nommer l'émotion, la mimer, jouer une scène qui l'illustre, raconter un souvenir où on l'a ressentie... Et au final, comme tout le monde joue, c'est merveilleux de se rendre compte qu'on n'est pas seul, qu'on est "normal", et que même les grands comme papa et maman ressentent parfois de la colère, de la tristesse ou de la honte !

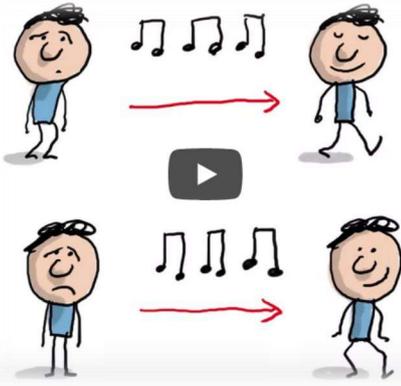
Jeu de dé des émotions

Pour vous apporter de la détente dans les moments de tension, nous vous offrons ce petit jeu de dés. À chaque partie, vous pourrez cultiver l'écoute, le rire et l'empathie en famille.... Et transformer la violence qui pointe le bout de son nez, ou le gros chagrin, en tendres moments de complicité.

Retrouvez le jeu sur [le site du centre social « La Marelle » en cliquant ICI](#)



Pourquoi écoute-t-on de la musique ?



La musique c'est super !

Mais au fait pourquoi écoute-t-on de la musique ? - 1 jour, 1 question propose de répondre chaque jour à une question d'enfant, en une minute et trente secondes. Le commentaire explicatif est toujours drôle, le dessin est léger et espiègle. L'intention est d'aider l'enfant à construire son propre raisonnement et à obtenir les clés qui lui permettront de se forger sa propre opinion. Découvrez l'actu à hauteur d'enfants sur <http://1jour1actu.com/>

Retrouvez [la vidéo en cliquant ici](http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html) ou sur notre site internet : <http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

Extrait de Vice et Versa

Nous vous proposons un extrait du film d'animation **Vice et versa** de Pete Docter.

Au Quartier Général, le centre de contrôle situé dans la tête de la petite Riley, 11 ans, cinq émotions sont au travail. À leur tête, Joie, débordante d'optimisme et de bonne humeur, veille à ce que Riley soit heureuse. Peur se charge de la sécurité, Colère s'assure que la justice règne, et Dégoût empêche Riley de se faire empoisonner la vie - au sens propre comme au figuré. Quant à Tristesse, elle n'est pas très sûre de son rôle.



Vous pouvez voir [cet extrait en cliquant ici](http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html) ou sur notre site internet : <http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

Le Roi Lion - Hakuna Matata



Nous vous proposons de découvrir la chanson "**Hakuna Matata**" extraite du film Disney Le Roi Lion !

Hakuna Matata, Quel chant fantastique ! Ces mots signifient Que tu vivras ta vie, Sans aucun souci, Philosophie !

Vous pouvez voir [cet extrait en cliquant ici](http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html) ou sur notre site internet : <http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

Les contes de Monique



Monique vous fait la lecture de l'histoire « **le livre qui a peur** » de Cédric Ramadier et Vincent Bourgeau. Le livre a peur du noir et n'arrive pas à trouver le sommeil. Il faut le reconforter doucement et calmer ses inquiétudes. Avec l'aide de la petite souris, il réussira à s'endormir rassuré...

Bonne écoute ! Et encore merci Monique !

Retrouvez [l'histoire en cliquant ici](http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html) ou sur notre site : <http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

Stages de pêche—vacances de pâques

Pour les 7-16 ans. Les **mardis 13 et 20 avril, mercredis 14 et 21 avril et vendredis 16 et 23 avril** à l'étang des Salettes à Château-Arnoux Saint-Auban de 9h30 à 12h30. Tarif : 6€ la séance. Animés par Christophe Broussalis 06 82 70 91 18



APPEL A BÉNÉVOLAT



Le centre social la marelle est un lieu d'accueil, d'échange, d'écoute, de partage et de convivialité.

Il est ouvert à tous : aux jeunes, aux adultes, à la famille et à toutes les générations sur votre territoire à proximité de l'école Paul Lapie à Saint Auban.

Il est à la disposition des habitants pour construire ensemble, améliorer la vie quotidienne de chacun, développer les solidarités et le lien entre habitants.

Son action s'appuie sur des valeurs :

Solidarité, dignité humaine, démocratie, concertation, complémentarité, écoute et Partage



La Marelle est à la recherche de bénévoles

Pour l'accompagnement à la scolarité, aide aux devoirs, des jeunes (primaire, collège et lycée)

Si vous êtes intéressés merci de nous contacter au
04.92.32.55.18

Concours des Lettres d'A... 14^{ème} Edition

Le collectif des lettres d'A ouvre sa 14^{ème} édition du concours des lettres d'A 2021.

Rejoignez-nous en écrivant vos plus belles lettres, messages, dessins, textos, billets doux, œuvres numériques, etc. Profitons d'avoir du temps pour exprimer nos sentiments.

Remettez vos créations **avant le 28 mai 2021** à la Médiathèque Louis Joseph ou à la Marelle, Place de la Résistance 04160 Château-Arnoux Saint-Auban ou par mail : centresocial.lamarelle@wanadoo.fr



Les vitrines animées de la Marelle

Comme vous l'avez remarqué si vous êtes passés à la Marelle, nous vous proposons régulièrement des activités à l'extérieur sur nos vitrines. Cette semaine nous vous proposons différents petits jeux comme des "Mots mêlés spécial animaux", mais aussi notre jeu "La Marelle des animaux".

Alors venez jouer !!

Horizontalement : I. Il monte les étages en roulant. II. Musulmane du temps jadis. III. Ils veulent maintenir la terre promise en l'Etat. IV. Remué. Rappel. V. Salpêtre. Prénom féminin. VI. Prendre du liquide. Difficulté. VII. Paire romaine. Négation. Absorbés. VIII. Aster à fleurs bleues. IX. Abandonnez.

8	7	9	6	2	1	3	5	4
3	5	4	7	9	8	6	1	2
2	1	6	5	3	4	7	8	9
5	2	7	3	4	9	1	6	8
6	8	3	1	7	2	4	9	5
9	4	1	8	5	6	2	7	3
7	9	5	2	1	3	8	4	6
4	6	2	9	8	7	5	3	1
1	3	8	4	6	5	9	2	7

Verticalement : 1. Capital. 2. Singe-écureuil. 3. Cassa la croûte. Arboricole. 4. Molécule vitale. Lieux de réunion pour adeptes du crochet. 5. Lieux de traites. 6. Grand club de foot. 3^{ème} sous-sol. 7. Preuve de noblesse. Loup de mer. 8. Un a New York. Arcade. 9. Remâchez.

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I									
II									
III									
IV				■				■	
V						■			
VI							■		
VII			■			■			
VIII	■								
IX									

Réponse jeu semaine dernière

[Retrouvez toutes les infos pratiques sur le site du centre social la marelle](http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html)

<http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

Pour nous contacter

centresocial.lamarelle@wanadoo.fr

ou appeler nous 04 92 32 37 04 ou 04 92 32 55 18

Ou sur le compte facebook de la marelle

ou sur notre compte Instagram : [@lamarelle.casa](https://www.instagram.com/lamarelle.casa)

La chaîne du centre social « La Marelle »



[Abonnez-vous à la chaîne YouTube](#)
[du centre social « La Marelle »](#)