

Accroître sa connaissance des émotions

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 1

Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes

Niveau : cycle 1.

Objectif : connaître les émotions et leurs manifestations extérieures.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupe, dans la bibliothèque de l'école.

Matériel : des albums jeunesse, les cartes des émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Il est possible de se focaliser, dans un premier temps, sur une seule émotion.

Étape 1 : demander aux élèves de trouver dans un album l'image d'un personnage qui est content ou joyeux.

Étape 2 : regrouper les élèves, montrer les images choisies, faire valider par le groupe et demander quels sont les indices sur l'image qui montrent que le personnage est content.

Conserver la trace de ces manifestations de la joie (exemples : sourire, sautilllements, mouvements de bras, etc.)

Consigne phase 3 : recommencer la même activité avec la peur puis avec la colère.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles mobilisant le corps (la voix, la posture, les expressions du visage, des mouvements).

Modalités de différenciation

Utiliser les cartes des émotions à imprimer au lieu de chercher dans des albums.

Selon le niveau de classe, proposer de trois à six émotions (peur, joie, colère, dégoût, amour, tristesse, surprise).

Pour les grandes sections ou les élèves les plus à l'aise à l'oral, poser des questions supplémentaires :

- Qu'est-ce qui a pu provoquer cette émotion ?
- Comment se sent-on dans son corps quand on vit cette émotion ?

Des activités complémentaires peuvent prolonger ce qui a été appris en fonction de l'âge des élèves :

- Dessiner, peindre des personnages ou des visages vivant ces émotions.
- Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :
 - Quelle est l'émotion (ou les émotions) qui est vécue à cet instant ?
 - Qu'est ce qui a déclenché cette émotion ?
 - Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?



La joie



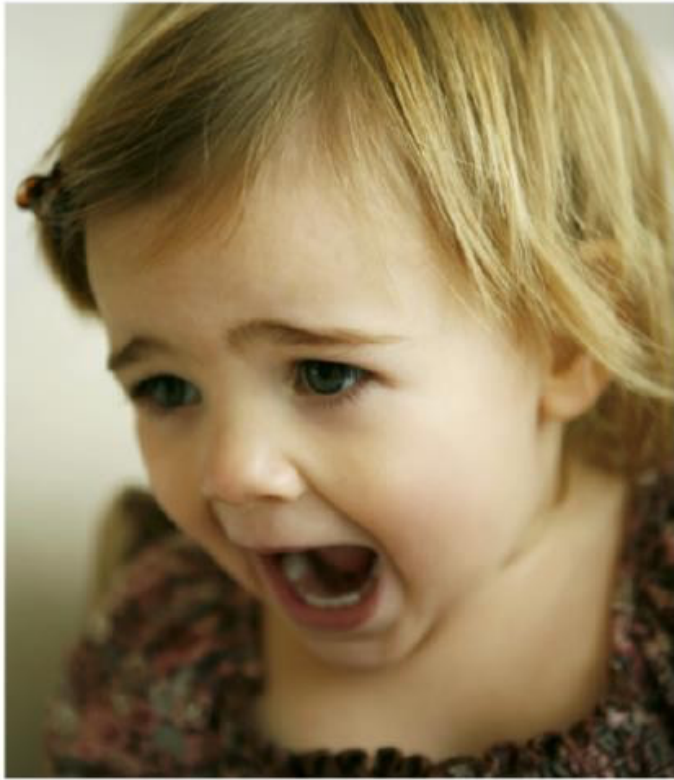
La surprise



La colère



La tristesse



La peur



Le dégoût

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 2

Le mime des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : apprendre à reconnaître et exprimer des émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Matériel : des cartes émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves les émotions apprises lors de la séance précédente.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance d'atelier, prendre un petit groupe dans le coin regroupement. Présenter chaque carte émotion au groupe, lire le nom de l'émotion et demander aux élèves de dessiner le visage d'un personnage qui ressent cette émotion.

Étape 2 : chacun leur tour, les élèves tirent une carte avec une émotion et doivent la mimer pour la faire reconnaître par les autres élèves.

Faire verbaliser les signes qui permettent d'identifier l'émotion concernée.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles du visage.

Éléments de différenciation

Pour les élèves de petite section, le dessin des personnages de la phase 1 peut se faire par l'enseignant, selon les indications des élèves (exemple : « on fait des grands yeux, une bouche qui crie ... »).

Selon le niveau de classe, proposer de trois à sept émotions (peur, joie, colère, dégoût, amour, tristesse, surprise).

Cartes émotions à compléter

JOIE	AMOUR
PEUR	DEGOÛT
TRISTESSE	COLÈRE
SURPRISE	

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 3

Décrypter les émotions - le mime des émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à reconnaître les émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupes de 3 à 5 élèves puis classe entière.

Matériel : des grandes étiquettes vierges ou des post-it, des cartes à compléter avec le nom des émotions de base.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves individuellement de lister toutes les émotions qu'ils connaissent. Puis leur demander de venir les coller au tableau en mettant à côté celles qui se ressemblent afin de parvenir à un classement autour des sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise.

Si certaines émotions ne viennent pas spontanément, donner des exemples pour les faire émerger. Exemple pour le dégoût : c'est ce qu'on peut ressentir quand on touche quelque chose de gluant et de sale.

Étape 2 : expliquer aux élèves le principe du mime des émotions et les mettre par groupe de quatre.

En position debout :

- un élève mime une des 7 émotions de base sans dire laquelle ;
- les autres devinent l'émotion mimée ;
- ils échangent sur les signes qui leur ont permis de reconnaître l'émotion et complètent une carte avec les critères de reconnaissance.

Chaque élève du groupe mime à tour de rôle une émotion de son choix.

Étape 3 : en grand groupe, mettre en commun les critères identifiés pour chaque émotion. Puis questionner pour enrichir les cartes :

- Comment se sent-on dans son corps quand on vit cette émotion ?
- À quoi peut servir cette émotion ?
- Dans quelles situations de la vie quotidienne peut-on ressentir cette émotion ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Faire prendre conscience que tous les êtres humains vivent des émotions, et que l'intensité varie selon les situations et les individus.
- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles mobilisant le corps (la voix, la posture corporelle, les expressions du visage, les mouvements physiques). Comprendre les situations qui peuvent les déclencher afin de pouvoir ensuite les repérer chez soi et chez les autres dans des situations du quotidien (voir compétence « identifier ses émotions »).

Modalités de différenciation

Décrypter l'émotion uniquement à l'aide de :

- l'expression faciale ;
- un son ;
- un seul mot.

Pour les élèves les plus à l'aise, ouvrir l'expérience aux émotions de la même famille au-delà des émotions de base afin de porter une attention à l'intensité de l'émotion. Exemples possibles : content – émerveillé, inquiet – paniqué, contrarié – furieux, chagriné – accablé, dérangé – écœuré, étonné – ébahi, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle(s) est/sont l'émotion ou les émotions qui est/sont vécue(s) à cet instant ?
- Qu'est ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Des exemples de cartes « émotions »

PEUR	JOIE
COLÈRE	TRISTESSE
AMOUR	DEGOÛT
SURPRISE	

