

Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 2

Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques (observer les effets produits par ses gestes)

Objectif spécifique : exprimer une émotion par la peinture

Durée : 20 minutes par séance

Modalités : activité en petit groupe

Prérequis : savoir identifier et reconnaître ses émotions

Matériel : un album de jeunesse sur les émotions, gouaches ou peinture pour doigts, feuilles de papier épais, outils ou objets divers pour peindre (pinceaux, rouleaux, éponges...)

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 sur les émotions. Rappeler, si besoin, leur caractère passager.
- Présenter l'objectif de la séance aux élèves : comprendre la nécessité d'exprimer ses émotions afin d'être compris par les autres et garder une trace des émotions par la peinture.

2 – Mise en activité

Les élèves sont en groupes de 6 au maximum.

Étape 1 : à partir des différents supports disponibles sur les émotions (les émoticônes proposées dans « Ressources à imprimer » à la fin de cette fiche, les cartes émotions p. 34 à 36 du volume 1 du kit empathie, les visages créés par les élèves lors de l'activité « Comment te sens-tu maintenant ? », p. 41 du volume 2 du kit empathie ou des extraits d'un album de jeunesse étudié en classe, demander aux élèves de choisir une émotion, de la verbaliser, puis de fermer les yeux et d'imaginer la/les couleur(s) que cette émotion représente pour eux. Il n'y a pas d'attendu de correspondance couleur / émotion. Il y a lieu d'accepter toutes les propositions. Demander ensuite aux élèves de faire des gestes pour exprimer cette émotion (ex. : taper du pied, lever les bras, danser...). Les élèves justifient leurs choix avec leurs mots.

Ne pas hésiter à accompagner et encourager les élèves qui s'expriment peu à l'oral ou qui ont

besoin d'être rassurés.

Étape 2 : avec l'aide de l'adulte, les élèves choisissent d'utiliser la partie de leur corps qui leur semble la plus adaptée pour ce geste.

Avec la peinture de la couleur choisie, les élèves s'expriment sur la feuille en s'inspirant des mouvements qu'ils ont associés à l'émotion (le support doit être assez grand pour permettre une amplitude du geste).

Par exemple le geste de repousser avec la main peut donner lieu à une impression de la paume de la main sur la feuille, un geste « virevoltant » peut s'exprimer avec un doigt qui se déplace, le geste du « non » peut s'exprimer avec un index qui se déplace de droite à gauche, la colère peut s'exprimer par le fait de taper du pied sur la feuille.

Les élèves « bloqués » peuvent être guidés dans leurs choix (parler de couleurs qui rendent gai ou triste par exemple).

Les productions des élèves peuvent former une œuvre collective en graduant les émotions vers les plus positives, par exemple.

1- Bilan de l'activité (5 minutes)

- Demander aux élèves s'ils ont trouvé facile de représenter l'émotion avec de la peinture et un geste, ce qu'ils ont ressenti quand ils ont réussi à bien représenter leur émotion.
- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris au travers de cette activité. Faire émerger l'idée que les émotions, agréables comme désagréables, peuvent s'exprimer de différentes manières, en fonction des personnes et de leurs ressentis, et notamment de manière constructive par l'art.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Exprimer et garder une trace des émotions peut s'effectuer de manières différentes :

- par la voix (crier, fredonner, etc.), à travers les enregistrements des élèves, qui peuvent être autonomes selon leur âge et le matériel disponible (pinces enregistreuses, dictaphone, tablette, etc.) ;
- par le corps (mime, danse, etc.), à travers des photos ou de courtes vidéos ;
- par la musique, faire écouter aux élèves différents types de musique et indiquer aux élèves de dessiner les émotions ressenties.

