

Exprimer ses émotions de façon constructive

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa compréhension des émotions

Accroître sa connaissance des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 1

Je reconnais mes émotions !

Niveau : cycle 1 (à partir de la moyenne section)

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif spécifique : exprimer une émotion ressentie à partir d'une histoire courte

Durée : 20 à 30 minutes par séance

Modalités : activité en groupe

Prérequis : maîtriser les CPS « Accroître sa connaissance des émotions » et « Identifier ses émotions »

Matériel/dispositif : salle de motricité, affiches avec le nom des émotions et des pictogrammes associés, aménagement d'un espace par émotion (plots, cerceaux, etc.), histoires courtes

Proposition de déroulé de l'activité

- I- Phase de mise en projet
 - Faire rappeler aux élèves quelles sont les différentes émotions : joie, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût, en appui sur des affiches émotions. Il est possible d'utiliser :
 - les cartes 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) ;
 - des extraits d'un album de jeunesse étudié en classe.
 - Positionner sur le sol à différents endroits de la pièce ces affiches émotions (de taille A3) puis présenter aux élèves l'espace dédié à chacune des émotions.

2- Mise en activité

Étape 1 : les élèves sont rassemblés au centre de la salle de motricité.

Expliciter la consigne : « Je vais vous raconter plusieurs histoires. À mon signal, vous irez dans l'espace de l'émotion que vous ressentez. Si aucune émotion ne vient à vous, vous pouvez rester ici. »

Lire une première histoire (plusieurs histoires sont proposées ci-dessous dans les « Ressources pour l'enseignant »), offrir aux élèves un petit temps de silence, donner le signal puis laisser les élèves se diriger (ou non) vers l'espace émotion choisi. Les élèves peuvent ressentir des émotions différentes.

Étape 2 : une fois dans leur espace, demander aux élèves de se regrouper par deux ou trois. Chacun exprime, soit par une mise en mots soit par un mime, l'émotion ressentie devant son ou ses camarades.

L'enseignant commence par aider les élèves qui n'ont pas réussi à rejoindre un espace émotion, en s'appuyant sur ce que ces élèves ont compris de l'histoire.

Certains élèves peuvent ressentir plusieurs émotions. Ils se dirigent alors vers l'émotion de leur choix, l'émotion la plus forte ou bien la première émotion ressentie.

L'enseignant passe ensuite d'espace émotion en espace émotion et observe les élèves s'exprimer.

- Si certains n'y parviennent pas, il interroge l'émotion choisie afin de s'assurer que l'élève a bien cerné son émotion puis l'invite à regarder ses camarades et à imiter l'expression qui lui semble la plus proche de ce qu'il ressent. Pour les prochains passages, l'enseignant veillera à ce que ces élèves passent de l'imitation à leur propre expression.
- L'enseignant guide la verbalisation en posant des questions : quelle est l'émotion qui a été ressentie ? Pourquoi est-ce qu'on ressent cette émotion et qu'est-ce qui l'a provoquée ? Quel besoin pourrait venir suite à l'expression de cette émotion ? Éventuellement, quelle solution possible pourrait être envisagée ? (À la façon du message-je enrichi).

Recommencer ensuite l'activité avec une autre histoire.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves :
 - s'ils ont réussi à reconnaître leurs émotions ;
 - s'ils ont réussi à exprimer leurs émotions.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de savoir exprimer et mettre des mots sur les émotions ressenties afin de mieux les identifier pour soi-même et ainsi mieux les faire comprendre aux autres.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Pour les élèves de petite section, on proposera uniquement quatre émotions : joie, peur, colère, tristesse. En moyenne section, on pourra ajouter la surprise et en grande section le dégoût.
- Pour les plus jeunes, utiliser des histoires tirées du quotidien de la classe que les élèves

ont vécues (ex. : ce matin, on a appris à faire du tricycle, qu'avez-vous ressenti ?).

- Dans la classe, aménager des coins dédiés aux émotions travaillées et y poser des outils de régulation. Par exemple :
 - colère ➔ coussin pour avoir de la douceur, feuilles de dessins, crayons
 - joie ➔ feuilles de dessin, paillette, crayons, etc.
 - tristesse ➔ coin resserré avec des doudous, etc.
 - peur ➔ petite lampe (de type lanterne magique), images rassurantes, albums avec un gentil fantôme, un gentil chien, loup, etc.
- L'activité peut également être réalisée, avec la même consigne, avec une œuvre d'art ou un extrait musical ou à partir d'une histoire issue d'un album de littérature de jeunesse.

Exemples d'histoires courtes

Ploum est la mascotte de la classe. C'est un ours en peluche. La semaine, il est avec les enfants à l'école : certains lui font un câlin, d'autres lui racontent des secrets, d'autres l'installent avec eux pour jouer. Chaque week-end, il s'installe dans la maison d'un enfant. Ce week-end, c'est ton tour.

Que ressens-tu ?

Le samedi, Jonas propose à sa petite sœur Marion de jouer ensemble au ballon dans le jardin. C'est une journée avec du soleil. Ils jouent à se lancer le ballon le plus loin et le plus haut possible. Après plusieurs tentatives, Marion réussit un très beau tir mais le ballon arrive dans les rosiers plein d'épines. Marion et Jonas courent chercher le ballon.

Marion et Jonas te demandent de les aider à récupérer le ballon. Que ressens-tu ?

Aujourd'hui, en classe, la maîtresse demande à chaque élève chanter une chanson tout seul devant les autres. Tous les élèves te regardent et t'écoutent.

Que ressens-tu ?

Tu es en train de jouer dans le sable avec un seau et une pelle, mais un autre élève arrive et te prend la pelle.

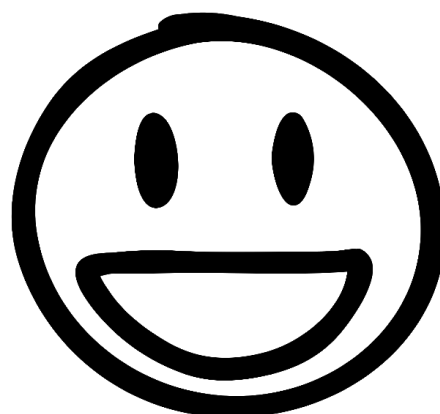
Que ressens-tu ?

Les affiches - émotions

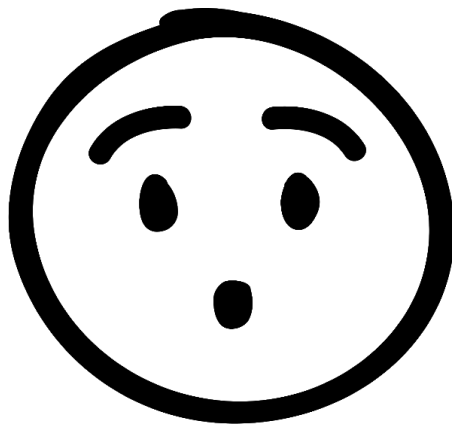
LA
COLÈRE



LA JOIE



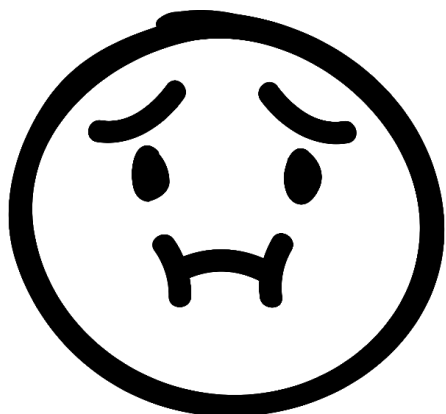
LA
SURPRISE



LA
TRISTESSE



LE
DÉGOÛT



LA PEUR

