

Gérer ses émotions (agréables et désagréables)

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 réguler ses émotions – 1

J'exprime ma gratitude

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à cultiver ses émotions positives, sa gratitude et à les exprimer envers soi, envers son environnement et envers les autres.

Durée : 20 minutes.

Modalités : travail en petits groupes et en classe

entière. **Prérequis** : compréhension du vocabulaire associé.

Matériel : des images représentant des situations de la vie quotidienne, des albums jeunesse.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- En groupe classe, expliquer avec des mots simples l'idée de gratitude : capacité à reconnaître et apprécier toutes les choses (extraordinaires ou du quotidien) qui sont bénéfiques. On peut, par exemple, exprimer de la reconnaissance, avoir envie de dire merci lorsqu'on admire un beau paysage ou un arc-en-ciel, lorsque quelqu'un nous aide ou nous accorde de l'attention, etc.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : cette activité va nous permettre d'apprendre à exprimer nos émotions positives et à reconnaître ce que les autres nous apportent au quotidien.

2- Mise en activité

Étape 1 : disposer les élèves en demi-cercle. Leur montrer une image/un album et leur demander :

- 1) de décrire la situation sur l'image ou sur la page de l'album ;
- 2) d'identifier la ou les émotions ressenties par le personnage représenté ;
- 3) de réfléchir au sentiment de gratitude (le mot ne sera pas employé avec les élèves les plus jeunes) : « Qui le personnage peut-il remercier pour ce qu'il ressent ? De quelle manière peut-il remercier la personne ou exprimer sa reconnaissance ? »

Étape 2 : demander ensuite aux élèves de réfléchir à une situation semblable qu'ils auraient pu vivre.

- Est-ce que quelqu'un t'a aidé, a joué avec toi ? Est-ce que quelqu'un t'a prêté quelque chose ? Et l'as-tu remercié pour cela ? De quelle manière ?
- Comment penses-tu que la personne se sent quand tu la remercies ?

Prolongement possible : Les élèves circulent dans la classe.

Leur demander de remercier quelqu'un (camarades ou personnel) et d'expliquer pourquoi. Par exemple :

« xxx, je te remercie pour m'avoir aidé lorsque..., pour avoir joué avec moi pendant la récréation. »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » pour faire prendre conscience aux élèves de l'importance de se concentrer sur les émotions positives, d'exprimer ses émotions positives, mais surtout sa reconnaissance et son attention aux autres. Exprimer sa reconnaissance est un levier de bien-être pour soi et pour les autres. « En quoi est-ce important de se concentrer sur les émotions positives ? En quoi remercier fait du bien ? À qui cela fait-il du bien ? »

Modalités de différenciation

- Varier les supports, les images pour représenter des situations plus ou moins complexes en fonction de l'âge des élèves.
- La première étape peut s'effectuer en petits groupes, avec un moment de bilan en groupe classe.
- Pour l'étape 2, avec les élèves de petite et moyenne section : mettre les élèves en situation (exemple : proposer à un élève de prêter un jouet à un autre, proposer à un élève d'aider un autre à réaliser une activité, faire un « tour des félicitations » pour dire une chose gentille sur un autre élève...).