

# Identifier ses 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 apprendre à identifier ses émotions – 1

Comment te sens-tu maintenant ?

**Niveau** : cycle 1.

**Objectifs** : permettre à l'élève d'identifier et d'exprimer la ou les émotions qu'il ressent.

**Durée** : 30 minutes.

**Modalités** : travail en groupe classe puis en petits groupes.

**Prérequis** : compréhension du vocabulaire associé aux émotions.

**Matériel** : émoticônes, feuilles, parties du visage prédécoupées, colle.

### 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, notamment lors de la séance sur la compétence « Accroître sa connaissance des émotions », à l'aide des supports utilisés lors de séances précédentes.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

## 2- Mise en activité

**Étape 1** : en groupe classe, demander aux élèves comment ils se sentent tout de suite/en ce moment. Organiser la prise de parole afin de laisser le choix aux élèves de participer s'ils le souhaitent (solliciter la parole sans l'imposer).

*Pour faciliter la prise de parole et/ou pour montrer que les adultes ressentent aussi des émotions, ne pas hésiter à exprimer son propre ressenti, par exemple : « ce matin je me sens enthousiaste parce que nous allons faire telle ou telle activité/je me sens stressé parce que je suis arrivé en retard... », etc.*

*Possibilité de laisser les émoticônes ou images d'émotions affichées au tableau.*

**Étape 2** : mettre les élèves en petits groupes et leur expliquer qu'ils vont réaliser un collage pour montrer ce qu'ils ressentent à ce moment. Donner à chaque élève une feuille avec un dessin figurant un visage. Mettre à disposition des morceaux de papier prédécoupés représentant des yeux, des sourcils, des bouches... que les enfants vont coller sur le visage pour montrer comment ils se sentent.

Éventuellement, l'enseignant peut montrer comment placer les différents éléments sur le visage.

**Étape 3** : dans chaque petit groupe, discuter avec les élèves pendant l'activité pour qu'ils verbalisent leur ressenti, en lien avec l'émoticône qu'ils sont en train de créer. Les encourager à discuter entre eux de ce qu'ils ont réalisé.

« Que se passe-t-il sur mon visage quand je ressens de la colère ? De la joie ? De la tristesse ?

## 3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Proposer à celles et ceux qui le souhaitent de présenter leur collage et le décrire.
- Établir l'importance d'identifier ses propres émotions (sensation, ressentis à un moment donné), d'en percevoir les expressions corporelles, en particulier au niveau du visage afin de les comprendre pour soi, mais aussi chez les autres.

### *Modalités de différenciation*

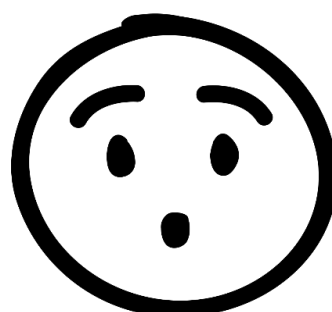
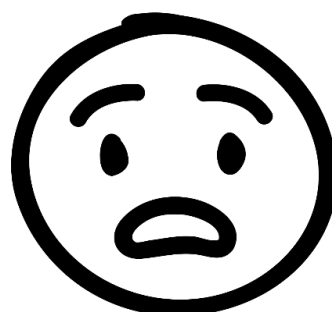
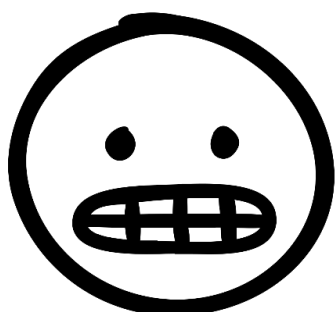
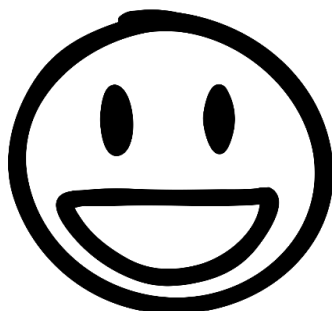
Les supports permettant d'identifier son état émotionnel du moment peuvent prendre une forme variée.

- L'utilisation des mots associés à la météorologie est une alternative aux émoticônes : grand soleil, soleil et nuages gris, nuages noirs, orage, pluie, vents, etc. Ils ont l'avantage de mettre en avant l'effet éphémère du ressenti de l'émotion. L'activité consistera à construire son ciel du moment.
- Une autre alternative est la possibilité de dessiner (pour les plus grands).

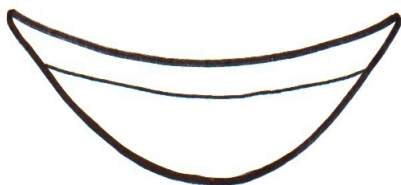
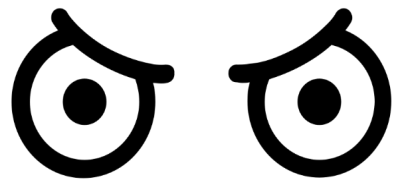
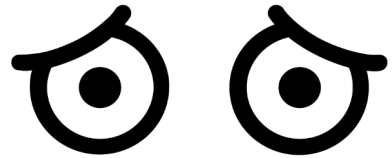
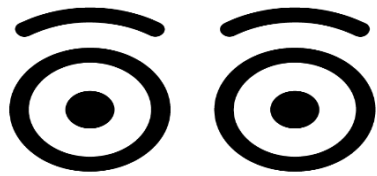
Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de questionner l'état émotionnel des élèves de façon ritualisée ou informelle.

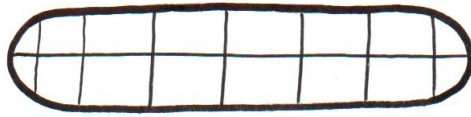
- Rituels possibles : rituels du matin, de la fin de matinée, du début d'après-midi, de la fin de la journée.
- Lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :
  - activité sportive : essoufflement, tension musculaire, fatigue, détente, satisfaction, etc. ;
  - activité artistique : ressentis face à une œuvre. Lorsque des situations du quotidien de la classe déclenchent des émotions chez un ou des élèves (réflexions en groupe ou en individuel) :
- 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 ?

Exemples d'émoticônes à afficher ou à utiliser sous forme de cartes pour utiliser au quotidien



Parties du visage à découper et fournir aux élèves pour l'activité





Ce que je ressens maintenant : je représente mon visage

