



LES EMOTIONS—PARTIE 2

Les objectifs de la séance

- Comprendre tous les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.
- Reconnaître les émotions pour savoir les gérer

ACTIVITÉ 1— La colère, la peur et la tristesse.

Revenir sur l'activité précédente : *nous avons identifié la dernière fois les quatre émotions fondamentales, nous avons vu que toutes les émotions ne sont pas forcément agréables. Pourriez-vous me dire quelles étaient les 4 émotions ?*

Mise en situation :

Raconter aux enfants la situation suivante :

Lucie a étudié toute la soirée hier...Elle connaît sa leçon d'histoire sur le bout des doigts. Elle est sûre d'elle quand la maîtresse annonce qu'elle fait une évaluation. Lucie rédige ses réponses. Elle a presque fini quand Léa lui chuchote : « qu'est ce qui faut répondre à la question 3 ? ». A ce moment-là, la maîtresse se lève et la voit parler : « Lucie, tu triches ? ». Lucie se défend, dit que ce n'est pas elle mais Léa ne se dénonce pas et la maîtresse continue de penser que c'est elle qui a triché et lui demande de rendre sa copie.

Quelle émotion ressent Lucie ? Quel visage fait-elle ?

Continuer avec d'autres exemples :

- *Alors que Paul est en train d'expliquer quelque chose à la classe, Gilian lui coupe la parole... Quelle émotion ressent Paul ?*
- *Dans la cour de l'école, Emmanuel insulte Hashim. Quelle émotion ressent Hashim ?*
- *Pour un exposé, Julien travaille avec des élèves de sa classe. Ils ne tiennent pas compte de ses idées. Quelle émotion ressent Julien ?*
- *Le dentiste annonce à Clara qu'elle a une carie et qu'elle va devoir faire une piqûre. Quelle émotion ressent Clara ?*
- *Romy a perdu le bracelet qu'elle aimait beaucoup. Elle a beau le chercher, elle ne le trouve pas. Quelle émotion ressent Romy ?*

Débriefing

Demander aux enfants :

Est-ce que ce sont des situations que vous pouvez rencontrer ?

Est-ce que vous pouvez vous mettre en colère comme Paul, Lucie, Hashim ? Qu'est-ce que vous faites lorsque vous êtes en colère ?

ACTIVITÉ 2— Comment j’exprime ma colère

Indiquer aux enfants :

Nous allons réfléchir ensemble sur la façon d’exprimer cette colère. Les élèves ont le droit d’être en colère mais pas de taper, les violences sont totalement interdites à l’école.

Echange deux par deux :

Regrouper les enfants en duo avec la consigne de s’échanger les secrets suivants :

- Les choses qui me mettent en colère :
- Ce que je peux faire pour éviter de me mettre en colère :
- Ce que je peux faire pour me calmer lorsque je suis en colère :
- Quel est le lieu, l’occupation ou la personne qui me calme le plus :

Débriefing

Laisser ensuite les enfants s’exprimer librement à partir de la question : *quels sont les secrets pour calmer sa colère ou apaiser sa tristesse ?*

Des idées : taper dans un coussin, dessiner, gribouiller, déchirer du papier, respirer profondément lentement, pleurer ça soulage, faire un exercice de relaxation, écouter de la musique ou chanter, courir, faire un câlin, malaxer une balle antistress, sortir crier dehors, repenser à un moment agréable, visualiser un endroit où je me sens bien, lire un livre, expliquer pourquoi on est en colère à quelqu’un...