

PARCOURS ELEMENTAIRE : « Vivre ensemble »



LES ÉMOTIONS—PARTIE 1

Les objectifs de la séance

- Identifier les émotions à partir de leur expression du visage.
- Connaître les différentes familles d'émotions.
- Nommer les émotions et enrichir le vocabulaire.
- Reconnaître les émotions pour savoir les gérer.

ACTIVITÉ 1— Apprendre les familles des émotions

Matériel nécessaire :

- Une enveloppe avec un morceau de papier pour chaque émotion. Pour aider les enfants dans le vocabulaire, l'émotion est dessinée et le mot écrit en dessous.

Consigne :

Un élève volontaire pioche une émotion dans l'enveloppe. Il mime l'émotion devant la classe afin de la leur faire deviner.

Une fois l'émotion reconnue par la classe, l'adulte la note au tableau. On recommence jusqu'à ce que toutes les émotions aient été devinées.

Mimer les émotions permet de mieux se les approprier. A travers cette activité, les enfants apprennent à connaître les émotions, à les repérer chez eux et chez les autres.

Question-réflexion :

Comment avez-vous vécu le jeu ? Est ce simple de mimer les émotions ? Est ce simple d'accepter de laisser voir ses émotions ?

Quel a été votre ressenti ? Peut-on classer ces émotions en familles ? Et à l'intérieur d'une famille, qu'est-ce qui distingue les mots ?

Conclure à partir des réponses avec les enfants que le corps parle et donne des indices sur les émotions. A partir de cette activité, il sera intéressant de revenir sur la difficulté de reconnaître le ressenti de l'autre et celle d'exprimer ses émotions que des participants auront fait remarqué. Enclencher alors une discussion autour de la question suivante : *Que peut-il se passer si on les garde pour soi ?*

L'image d'un nœud de lacets entremêlés peut être utilisée pour discuter de l'accumulation des émotions non exprimées et de l'intérêt de "démêler" les lacets, c'est-à-dire reconnaître et exprimer son ressenti pour éviter l'envahissement et l'explosion. Il est important de savoir entendre, gérer, mais aussi laisser parler ses émotions. C'est la gestion des émotions qu'il faut travailler. « Tu as le droit d'être en colère et de le dire mais tu n'as pas le droit de frapper ». (séance « la gestion des émotions »)

ACTIVITÉ 2— Comprendre l'intensité des émotions

Liste des émotions : (en annexe)

Famille de la peur : coupable, mal à l'aise, paniqué

Famille de la joie : heureux, enthousiaste, décontracté

Famille de la tristesse : malheureux, chagriné, découragé

Famille de la colère : agacé, mécontent, fâché

Distribuer une feuille sur laquelle les 4 émotions fondamentales : peur, joie, colère, tristesse sont dessinées aux quatre extrémités. Au centre plusieurs mots mélangés sont écrits : inquiet, exaspéré, révolté, démoralisé, heureux, découragé, furieux, chagriné, horrifié, fâché, ravi, effrayé, enthousiaste, sur ses gardes, agacé, craintif, dépité, irrité, déçu, émerveillé.

Demander aux élèves :

Quelles sont les 4 émotions fondamentales que vous voyez ?

Puis leur dire qu'il leur ait demandé par deux de trouver et de relier les adjectifs qui vont avec chacune de ces émotions.

Il y a des adjectifs qui décrivent une petite émotion et d'autres, une grosse émotion.

Ex : la peur, on voit l'adjectif inquiet. Alors selon vous lorsque l'on est inquiet, c'est une grosse ou une petite peur ?

Ex pour la tristesse lorsque l'on est déçu, on est très triste ou un petit peu ?

Dessiner 4 colonnes au tableau : En haut de chaque colonne écrire une émotion fondamentale : peur, tristesse, joie, colère.

Inscrire au fur et à mesure les mots que donnent les élèves en leur demandant « qu'est ce que ça veut dire quand je suis....? »

La peur : inquiet, horrifié, effrayé, sur ses gardes, craintif

La joie : heureux, ravi, émerveillé, enthousiaste.

La colère : exaspéré, révolté, furieux, fâché, agacé, irrité

La tristesse : déçu, découragé, démoralisé, chagriné, dépité

PROLONGEMENT :

Mes émotions je les dessine : un souvenir, un animal ou un personnage qui me font penser à la joie, la colère, la peur... Demander aux enfants de dessiner ce qu'ils associent aux différentes émotions.

La gestion des émotions sera abordée dans la séance suivante avec la résolution de conflits.