





Exprimer ses émotions

Etre capable d'exprimer ce qu'on ressent, mettre des mots sur ses émotions et être capable d'exprimer un besoin / une solution en rapport avec cette émotion.

Informations générales

 Objectif	- Identifier et partager des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés.
 Relation avec les programmes	■ Cycle 2 - Programme 2018 <ul style="list-style-type: none">• Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.• Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement.
 Auteur	E. CARTABLE
 Licence	Créative Commons - liberté de reproduire, distribuer et communiquer cette création au public sous conditions : citation de la paternité, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.


Déroulement des séances


- **Séance 1** : Identifier les émotions primaires (40 min)
- **Séance 2** : Identifier les émotions primaires, séance 2 (40 min)
- **Séance 3** : Le lexique des émotions (40 min)
- **Séance 4** : Intérioriser, faire soi les différentes émotions explorer (30 min)
- **Séance 5** : Trouver une remédiation à une émotion difficile (40 min)
- **Séance 6** : Élaboration de la roue des émotions (30 min)

1**Identifier les émotions primaires**

 Objectif(s) de séance

- Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement.

 **40 minutes**
(2 phases)

 Matériel

- 1 planche de photos de visages exprimant les émotions primaires par groupe
- 1 feuille "compte-rendu" du groupe sur leur tri des émotions
- exemplaire numérique des deux documents sur le TBI

1. Présentation à la classe du travail et du projet

(collectif) | découverte |  **10 min.**

**Consigne**


Parfois on ne sent pas bien. Mais il est difficile pour tout le monde, adulte et enfant, de bien exprimer ce qu'on ressent, et ce dont on a besoin pour se sentir mieux. Nous allons essayer de travailler cela ensemble. Connaître les mots pour exprimer ses émotions et être capable de dire aux autres ce dont on a besoin.

Présenter la première activité : observer des photos et essayer d'identifier l'émotion ressentie par chacune des personnes.

**Activité de l'enseignant**

Montrer les photos au TBI, le document de synthèse de groupe et expliquer l'activité de groupe.

2. Travail de groupe : tri des photos

(groupes de 4) | recherche |  **30 min.**

**Consigne**

Chaque groupe doit attribuer une émotion à une photo. Discuter pour se mettre d'accord et choisir celle qui fait consensus. Accorder à chaque groupe d'écrire une deuxième émotion qui serait ressortie des discussions.

**Activité de l'enseignant**


Établir les groupes (4 groupes de 4 et 2 groupes de 5), distribuer une planche de photos et une feuille de synthèse à chaque groupe.


**Activité des élèves**

Travail de recherche.

Identifier les émotions primaires, séance 2
 Objectif(s) de
séance

- **Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement.**


 **40 minutes**
(1 phase)

 Matériel

- pour chaque groupe : leur feuille de synthèse
- exemplaire numérique des deux documents sur le TBI

1. Discussion en classe autour de chacune des photos

(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |

 **40 min.**

Pour chaque photographie :

**Activité de l'enseignant**



Demander aux enfants quelle est l'émotion qu'ils ont attribuée au visage, écrire chaque proposition. N'en écarter aucune. Faire émerger les attitudes corporelles qu'on connaît de chaque émotion (et qui ne sont pas visibles sur les enfants : taper du pied / du poing, pleurer... Faire dire aux enfants ce qu'ils ressentent pour chacune.

**Activité des élèves**

Les enfants expliquent ce qui a guidé leur choix pour chacune des photos : qu'est-ce qui sur le visage leur a fait choisir telle ou telle émotion.

**Activité de l'enseignant**

Après chaque mini débat, sélectionner parmi les propositions celle que les enfants retiennent au final. Mettre en évidence que chacun ne comprend pas l'émotion exprimée par l'autre de la même façon : ce que quelqu'un prendra pour de la colère peut être de la tristesse ou de l'agacement...

Le lexique des émotions Objectif(s) de
séance**- Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions
abordés en situation d'enseignement.** **40 minutes**
(3 phases) Matériel

Photocopies du travail de vocabulaire sur les mots des émotions

1. Introduction de l'activité

(collectif) | découverte |

**10 min.****Activité de l'enseignant**

Oralement, donner un mot générique qu'une émotion et demander aux enfants tous les mots auxquels ils pensent en rapport avec cette émotion.

**Activité des élèves**

Faire émerger que tous ces mots n'expriment pas tous la même intensité.

**Activité de l'enseignant**

Expliquer le travail de groupe à suivre.

2. Explorer le lexique des émotions

(groupes de 4) | recherche |

**20 min.****Consigne**

Identifier les mots d'une même famille d'émotion. Essayer, si c'est possible, de les relier à un des personnages.

**Activité de l'enseignant**

Passer entre les groupes pour remédier aux difficultés de compréhension des mots les plus difficiles. ET attribuer à chaque groupe une famille d'émotions différente, avec comme consigne de préparer le mime de chacune des émotions la composant.

3. Intériorisation du lexique

(groupes de 4) | réinvestissement |


**10 min.****Activité des élèves**




Chaque groupe prépare le mime du spectre émotif qui lui a été attribué.



4

**Intérioriser, faire soi les différentes émotions
explorer** Objectif(s) de
séance


- **Identifier et partager des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés.**
 - **Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement.**

 **30 minutes**
(1 phase)**1. Présentation par chaque groupe**(collectif) | réinvestissement |  **30 min.**

-  **Informations complémentaires**
À prévoir plutôt en créneau EPS, ou sur un temps qui permettrait aux enfants de s'aérer / se défouler.
-  **Activité des élèves**
Chaque groupe présente son travail aux autres, en laissant un petit temps de recherche à chaque fois pour que les autres identifient l'émotion mimée.
-  **Réponse attendue**
Permettre à chacun d'exprimer son « désaccord » entre ce qu'il a perçu et ce qui a été voulu par les enfants qui présentent. Débattre autour.

5**Trouver une remédiation à une émotion difficile** Objectif(s) de
séance**- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.** **40 minutes**
(2 phases) Matériel

Une feuille "synthèse" par groupe

1. Chercher des remédiations(groupes de 4) | recherche |  **25 min.****Activité de l'enseignant**


Attribuer à chaque groupe un spectre émotif "difficile" : colère, jalousie, peur, angoisse, maladie, tristesse, fatigue, déception, vexation, prêt à exploser

**Activité des élèves**

Pour plusieurs situations bien identifiées (les mêmes pour toute la classe), chaque groupe cherche / élabore une ou plusieurs remédiations possibles à la situation, en tenant compte des impératifs de la situation. Ces remédiations peuvent impliquer des changements de lieu, des personnes différentes...

**Activité des élèves**

- quand on est à la maison
- quand on est en classe
- quand on est à l'école, mais pas en classe (cour / cantine...)
- quand on est chez des amis ou de la famille
- quand on est en dans un endroit public : supermarché / musée / docteur...

2. Propositions à la classe(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |  **15****min.****Activité des élèves**



Chaque groupe présente à la classe ses remédiations.

**Activité de l'enseignant**

Récupérer toutes les feuilles de synthèse pour élaborer un tableau qui sera affiché en classe.

6**Élaboration de la roue des émotions** Objectif(s) de
séance

- **Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.**
 - **Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement.**

 **30 minutes**
(2 phases) Matériel

Le matériel nécessaire à la confection des roues (une roue par élève) :

- le cache
- la roue des émotions
- la roue des remédiations
- une attache parisienne

La roue de la maitresse (plus grande)


1. Les instructions de montage*(collectif)* | découverte |  **10 min.** **Activité de l'enseignant**

Montrer la roue.

Expliquer son fonctionnement. Dire que cette roue là est celle de la maitresse, qui s'en servira comme les enfants.

 **Activité des élèves**

Faire observer la roue aux élèves, qui en déduisent les étapes de montage.

2. Décoration et montage*(individuel)* | réinvestissement |  **20 min.** **Activité des élèves**

Décoration des roues (à la manière des Leçons à manipuler).

Puis assemblage.

Chaque élève positionne sa roue sur l'émotion du moment.