

IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS

1. Introduction (5min)
2. Mimes des émotions (10min)
3. Je me sens quand (15min)
4. Les mousquetaires (20min)
5. Bilan de la séance (5min)

OBJECTIFS CPS : LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Compétences cognitives : Prendre des décisions en groupe

Compétences émotionnelles : Savoir reconnaître les émotions de bases

Compétences relationnelles : Avoir de l'empathie pour les autres

Matériel : Cartes émotions, affiches « je me sens quand ».

Lieu suggéré : Salle avec un espace libre permettant de se déplacer, du matériel de mobilité pour créer un parcours.

Effectifs : 4 groupes de 15 élèves environ

NOTE : Pour cette séance, on pourra intervertir l'ordre des activités de sorte à ce que certains commencent par l'activité des mousquetaires (qui doit se pratiquer dans un espace type préau ou salle de gym) et que d'autres terminent par cette activité. Afin de permettre un roulement dans l'utilisation des espaces préau / gym.

INTRODUCTION (5 MIN)

Proposer aux enfants de se mettre en cercle et leur demander ce dont ils se souviennent de la séance précédente. Faire un petit tour du cercle en permettant à chaque élève de parler mais sans forcer ceux qui ne souhaitent pas participer.

Connaissance de soi / connaissance de l'autre : le cadre des séances, les regroupements, la pelote de laine, se lève qui.

MIMES DES EMOTIONS (10 MIN)

On met dans une boîte autant de cartes émotions que d'élèves + animateurs. (cf. Annexe 1)

A tour de rôle chacun va piocher au hasard une carte et énoncer à haute voix l'émotion inscrite.

Tout le monde mime l'émotion énoncée.

On observe les similitudes et les différences dans les mimes de chacun.

A observer : les yeux, les sourcils, la bouche, les joues, la position des épaules et de la tête notamment.

Débriefing de l'activité :

- Était-ce agréable ? facile ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qu'on a fait avec cette activité ?
 - Reconnaître des sentiments
 - Mimer des sentiments
- A quoi cela sert de bien reconnaître ces émotions ?

JE ME SENS QUAND (20 MIN)

Positionner au sol en les répartissant dans l'espace les différentes feuilles émotions. (cf. Annexe2)

Lire ensuite les différentes situations ci-dessous et demander aux élèves de se positionner le plus vite possible, et sans parler entre eux sur l'émotion qu'ils ressentiraient si la situation se présentait. Rappeler qu'il s'agit d'un exercice personnel et qu'il faut se placer en fonction de ce qu'on ressent soi, sans regarder où se places les copains.

1. Je reçois un cadeau
2. Quelqu'un de ma famille part en voyage
3. Je crois que quelqu'un m'a volé quelque chose
4. Mes parents ou un autre adulte me demandent d'aller me coucher
5. Je trébuche et tombe à terre sur la cour de récréation
6. J'apprends que je vais déménager
7. Quelqu'un me fait un compliment
8. Quelqu'un me donne des coups de pieds
9. Une porte claque dans mon dos
10. Je dois réciter une poésie
11. Quelqu'un casse la cabane que j'ai faite
12. J'ai fait un gâteau que je trouve beau
13. C'est le dernier jour d'école
14. C'est la rentrée

Comment vous vous sentiriez si cela se produisait ?

Faire attention au temps, on ne peut faire que les 6 premières situations par exemple.

Prendre le temps de discuter sur le positionnement des uns et des autres pour chaque situation en invitant les élèves à expliquer pourquoi. Toujours en respectant leur droit de ne pas s'expliquer s'ils le souhaitent.

Débriefing de l'activité :

- Était-ce agréable ? facile ? Pourquoi ?

- Qu'est-ce qu'on a fait avec cette activité ?
 - Montrer qu'on peut avoir des émotions différentes selon les situations
 - Montrer que les émotions que l'on ressent dépendent de nous, nos expériences, nos croyances, etc.
- A quoi cela sert dans la vie de tous les jours ?

LES MOUSQUETAIRES (20 MIN)

On répètera cette activité lors des 2 séances suivantes pour permettre d'apprendre et d'évoluer dans le jeu.

Pour ce jeu on constitue des équipes de 3 ou 4 élèves. Dans chaque équipe on désigne un volontaire : « le joker ». Les deux ou trois autres élèves devront tenir une position : l'un a les bras tendus parallèles au sol, un autre tient sur la pointe des pieds, le dernier tient sur une jambe (et ne peut pas en changer). Ces 2 ou 3 élèves doivent pouvoir se regarder.

Pour le premier essai, le joker reste près de son équipe pour les observer.

(En fonction de la réussite avec cette première consigne, on pourra corser l'activité en demandant au joker de réaliser en marchant un parcours prédéfini, puis pour corser encore, de réaliser le parcours en courant.)

Les 3 autres joueurs de son équipe vont pouvoir interpeler le joker pour se faire remplacer quand ils n'arriveront plus à tenir leur position. Le joueur remplacé devient alors « Joker » et le joker prend la position de celui qu'il vient remplacer. Mais attention, le but du jeu est que l'équipe toute entière tienne le plus longtemps possible (et pas forcément de faire le parcours) !

On fera plusieurs manches pour permettre à chaque équipe d'expérimenter plusieurs stratégies.

Entre chaque manche on demande aux élèves comment ils se sont sentis dans cette manche, comment ils se sont organisés, et selon eux pourquoi cela a marché ou cela n'a pas marché ?

Débriefing de l'activité :

- Etait-ce agréable ? facile ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qu'on a fait avec cette activité ?
 - Reconnaître quand un camarade est en difficulté
 - Savoir dire quand on a besoin d'aide
 - Observer les réactions
 - Prendre des décisions en groupe
- A quels autres moments de la vie de tous les jours ce jeu vous a-t-il fait penser ?
- ...

Bilan de la 2^{ème} séance :

Débriefing de la séance avec l'ensemble de la classe

- **Qu'avez-vous fait dans cette séance ?**
- **Qu'est-ce que vous avez appris ?**
- **Est-ce que c'est important de reconnaître les émotions ? Pourquoi ?**
- **Est-ce que c'est facile de se mettre à la place de l'autre ?**
- **Pourquoi c'est important de demander de l'aide / de reconnaître quand l'autre est en difficulté ?**
- ...

Peur	Joie	Colère
Tristesse	Dégoût	Surprise
Peur	Joie	Colère
Tristesse	Dégoût	Surprise
Peur	Joie	Colère
Tristesse	Dégoût	Surprise
Peur	Joie	Colère
Tristesse	Dégoût	Surprise

LA JOIE



LA PEUR



LA TRISTESSE



LA COLÈRE

