

EMOTIONS / SENTIMENTS

1. Introduction (5 min)
2. Météo des humeurs (15 min)
3. Tableau des émotions (20 min)
4. World café des sentiments (20min)
5. Sentiments en smiley (25 min)
6. Bilan de la séance (5 min)

OBJECTIFS CPS : LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Compétences cognitives :

Compétences émotionnelles ou d'autorégulation : identifier son humeur, identifier les émotions, reconnaître les émotions chez les autres, élargir son vocabulaire autour des émotions

Compétences relationnelles : exprimer son opinion, exprimer son humeur.

Matériel : Cartes météo des humeurs, cartes émotions de base, feuilles émotions, planche smiley.

Lieu suggéré : Salle type salle de classe avec la possibilité de pousser les bureaux

Effectifs : demi classes.

INTRODUCTION (5MIN)

Revenir rapidement sur la séance précédente. *Est-ce que vous vous souvenez de ce qu'on a fait ?*

Connaissance de soi / connaissance de l'autre : Je suis (classez-vous par ordre alphabétique, date de naissance, etc.), Trouve quelqu'un qui aime, qui sait, les qualités.

METEO DES HUMEURS (15MIN)

Distribuer des cartes représentant la météo (soleil, nuageux, arc en ciel,=> langage des émotions) à un élève.

Lui demander de choisir celle qui représente son humeur en ce début de séance. Lui demander s'il souhaite expliquer pourquoi (pas d'obligation). Demander à chaque élève, un élément de la séance précédente qu'il a retenu.

Puis, il fait passer les cartes à son voisin.

Tous les élèves doivent passer à tour de rôle.

Débriefing de l'activité :

- *Qu'avez-vous pensé de cette activité ?*
 - *Est-ce que c'était facile ? Difficile ? Agréable ? Désagréable ? Pourquoi ?*
 - *A votre avis, à quoi sert cet exercice ?*
 - *A quelles situations de la vie cette activité vous fait-elle penser ?*
-

TABLEAUX DES EMOTIONS (20MIN)

Répartir les élèves en 6 équipes.

Faire piocher à chaque équipe une carte avec une émotion de base qu'ils vont devoir faire deviner aux autres sous forme de tableau figé muet.

Retour bref sur la définition d'une émotion et les 6 émotions de bases (peur / joie / colère / tristesse / surprise / dégoût).

Débriefing de l'activité

- Est-ce que cette activité était facile / difficile ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- Qu'avez-vous remarqué ?
 - o Comment avez-vous reconnu ces émotions (détailler peur / joie / etc.) dans les tableaux ? Et dans la vie, quels sont les autres signes qui permettent de les reconnaître (posture / ton de la voix / vocabulaire).
 - o Pourquoi est-ce que c'est facile de les reconnaître ? (Universalité des émotions)
 - o A quoi ça sert les émotions ?
 - o En quoi il est utile de savoir les reconnaître ?
- A votre avis, à quoi sert cette activité ?

WORLD CAFE DES SENTIMENTS (20MIN)

Répartir en 4 équipes. Une équipe par table et on attribue à chaque table une émotion (peur / joie / colère / tristesse).

On demande au groupe s'il connaît la différence entre une émotion et un sentiment. On leur amène ensuite, en fonction de leurs réponses, quelques compléments.

- Emotion : **réaction automatique** et non contrôlable de notre corps à un évènement (interne ou externe). Les émotions ont une dimension universelle, elles ont un élément déclencheur, elles sont brèves et peuvent se succéder.
- Sentiment : **construction mentale** (pas nécessairement consciente), état affectif d'ordre psychologique (c'est-à-dire « comment on se sent à l'intérieur de nous »). Il est souvent le prolongement d'une émotion. Il est plus durable et dirigé vers une entité précise.
- Humeur : état moins intense et plus durable que l'émotion, bien que fluctuant dans le temps et non dirigé vers une entité précise.

Trouver des mots de vocabulaire de sentiments liés à chacune de ces émotions de base. Pas plus de 2 mots par équipe et par table mais jamais 2 fois le même mot.

On fait ensuite tourner les groupes qui viennent compléter les propositions de l'équipe précédente. On s'arrête dès qu'une équipe ne trouve plus de nouveau mot.

Mise en commun de tous les mots trouvés sur les 4 tables.

Quelques suggestions pour compléter :

Joie : content, satisfait, réjoui, heureux, enthousiaste, enchanté, euphorique, fou de joie, joyeux, gai

Peur : inquiet, méfiant, effrayé, horrifié, paniqué, angoissé, anxieux, terrorisé, épouvanté, apeuré

Colère : agité, agacé, agressif, contrarié, furieux, irrité, enragé, fou de rage, fâché, mécontent

Tristesse : chagriné, déçu, désolé, blessé, désespéré, démoralisé, malheureux, triste, morose, dépité

Débriefing de l'activité :

- Est-ce que c'était facile / difficile ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- Qu'avez-vous remarqué ?
 - o Distinction entre émotion (bref et automatique) et sentiment (construit et durable dans le temps)
- A votre avis, à quoi sert cette activité ?

SENTIMENTS EN SMILEY ... (25MIN)

On distribue à chaque élève une planche de smiley.

La première partie de cette activité se fait en individuel. On laisse une dizaine de minute pour que chacun puisse compléter, en face de chaque smiley : « Quand j'utilise ce smiley c'est pour dire que je me sens ... ».

Il faut mettre un sentiment différent pour chaque smiley proposé.

Une fois que chacun a rempli sa fiche, on balaye ensemble un à un les 15 smileys proposés.

Ici encore, le but n'est pas d'avoir « le bon » sentiment, mais plutôt d'observer si les réponses de chacun sont similaires, différentes, etc.

Débriefing de l'activité :

- *Qu'avez-vous pensé de cette activité ? Était-ce agréable / désagréable ? facile / difficile ? Pourquoi ?*
- *Qu'avez-vous remarqué ? (On n'a pas tous les mêmes façons d'exprimer ses sentiments)*
- *A votre avis, à quoi sert cette activité ?*
 - o *à découvrir du vocabulaire sur les sentiments,*
 - o *à montrer que les smileys qu'on utilise dans les réseaux sociaux nous permettent de dire nos sentiments,*
 - o *de montrer que parfois le sentiment que j'exprime avec un smiley peut être interprété différemment par la personne avec laquelle je communique, etc.*
- *A votre avis, à quoi cela sert dans la vie de tous les jours ?*
A prêter attention aux sentiments que l'on peut exprimer et ce qui est perçu par les autres, à montrer que nos sentiments sont souvent liés à notre perception personnelle des événements, etc.

Bilan de la deuxième séance :

« Qu'en avez-vous pensé ? Comment vous-êtes-vous sentis ? »

Faire un petit tour de table sur la base du volontariat.

⇒ **Suggestion d'activités de prolongation :**

Art plastique : réalisation d'œuvre sur les émotions de base. Etude des émotions à travers l'art.

Français / Anglais : Etudes de textes sur les émotions

EPS : Travail des ressentis dans le corps lié aux émotions

LA PEUR	LA JOIE
LA COLERE	LA TRISTESSE
SURPRISE	DEGOÛT

LA JOIE



LA PEUR



LA TRISTESSE



LA COLÈRE



Quand j'utilise ce smiley c'est pour dire que je me sens :

(un sentiment différent pour chaque smiley !)

1-  _____

9-  _____

2-  _____

10-  _____

3-  _____

11-  _____

4-  _____

12-  _____

5-  _____

13-  _____

6-  _____

14-  _____

7-  _____

15-  _____

8-  _____