

LES ÉMOTIONS

Pré-requis

Avant de proposer ce kit, les élèves doivent avoir :

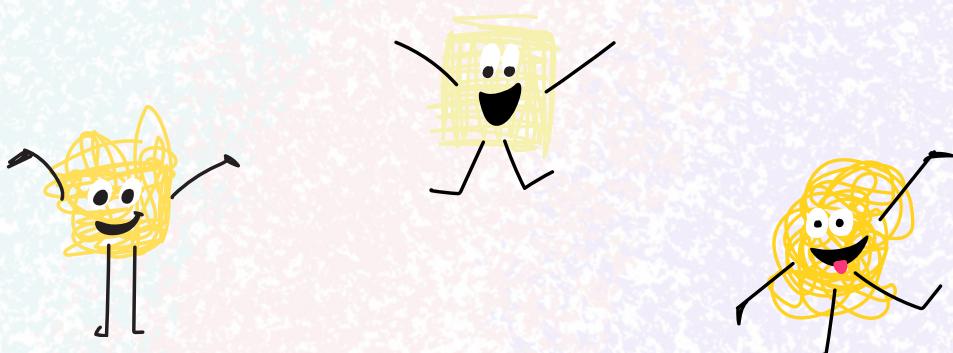
- découvert ce qu'est une émotion (courte discussion ou rituel en classe),
- appris à nommer les 6 émotions de base (joie, colère, tristesse, peur, surprise, dégoût),
- compris que toutes les émotions sont utiles et légitimes.

Objectifs pédagogiques

- Identifier et classer différentes émotions.
- Relier une émotion à une situation vécue ou imaginée.
- Comprendre que pour une même situation, les ressentis peuvent varier d'une personne à l'autre.
- Développer la connaissance de soi et l'empathie envers les autres.

Compétences disciplinaires

- Français : enrichir le vocabulaire émotionnel, produire une phrase complète.
- EMC : exprimer ses émotions et comprendre celles des autres.



Compétences psychosociales travaillées

1. Conscience de soi

- Identifier et nommer correctement ses émotions.
- Différencier les grandes familles d'émotions (joie, colère, tristesse, peur, surprise, dégoût, etc.).
- Prendre conscience de l'intensité de ses ressentis (petite peur vs grande peur).
- Savoir formuler : "Je ressens ... quand ..." → début d'une communication authentique.

2. Gestion des émotions

- Comprendre que chaque émotion est déclenchée par une situation précise.
- Développer la capacité à relier une émotion à son déclencheur ("Je ressens de la colère quand on me coupe la parole").
- Explorer différentes manières d'accueillir et d'exprimer ses émotions sans débordement (parole, dessin, respiration).
- Identifier des moyens simples de régulation ("Quand je suis triste, écouter de la musique me fait du bien").

3. Communication efficace

- Oser parler de ses émotions devant le groupe, avec des phrases simples et claires.
- Utiliser le langage du "je" (plutôt que l'accusation : "Tu me fais...").
- Développer un vocabulaire émotionnel riche pour préciser son ressenti (par ex. dire "je suis déçu" plutôt que seulement "je suis triste").
- Être capable de reformuler une émotion entendue ("Tu te sens en colère parce que tu n'as pas pu participer ?").

4. Empathie et conscience sociale

- Écouter sans juger l'émotion d'un camarade.
- Comprendre que chacun peut ressentir différemment face à une même situation ("Toi, ça te fait rire, moi ça m'inquiète").
- Accueillir la diversité des vécus émotionnels dans la classe.
- Valoriser les différences comme une richesse pour mieux se comprendre.

5. Prise de décision responsable (compétence transversale)

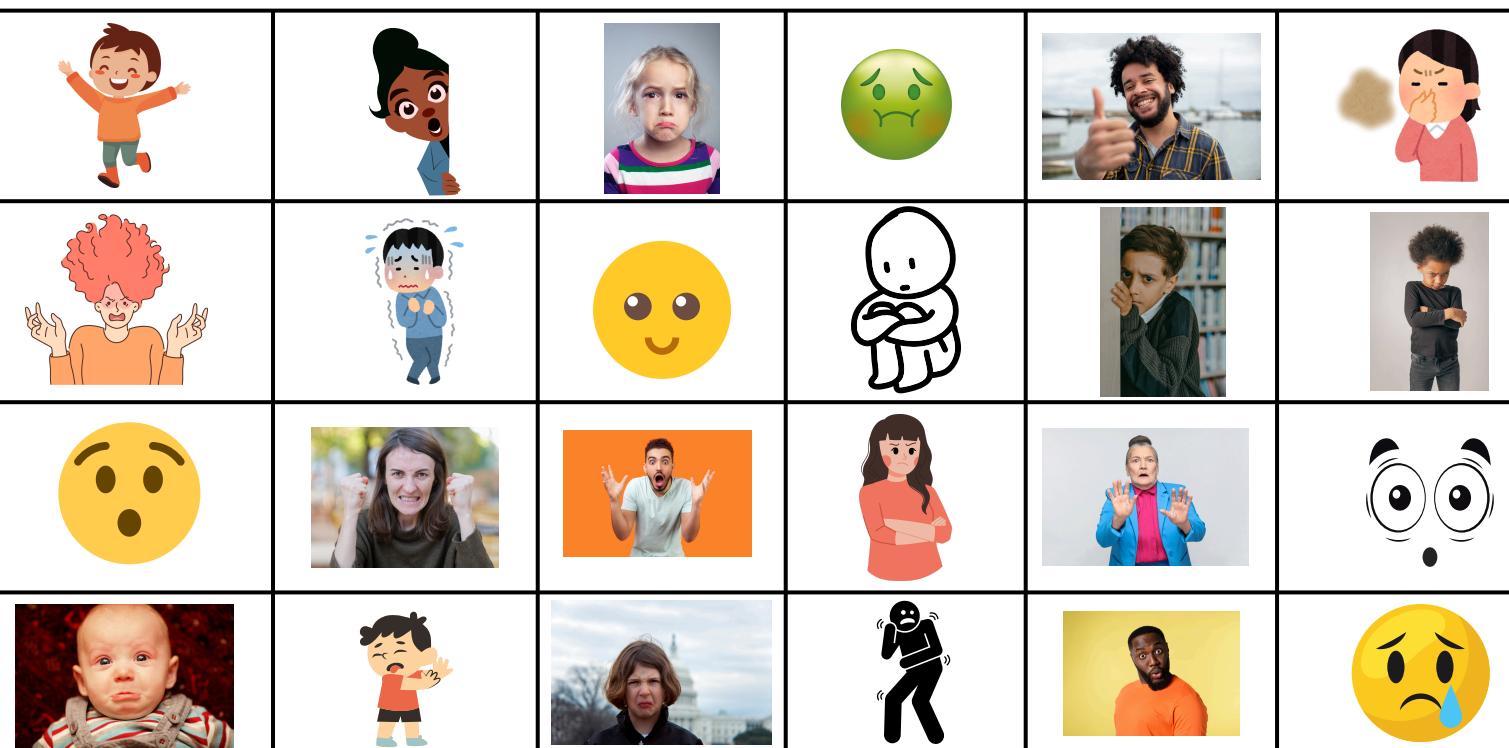
- Relier ses émotions à ses choix : "Quand je suis en colère, j'ai envie de crier, mais je peux aussi choisir de respirer avant de parler."
- Réfléchir aux conséquences de ses réactions émotionnelles sur les autres.
- Développer peu à peu l'autonomie dans la gestion de ses comportements.



CLASSEZ LES ÉMOTIONS DANS LE TABLEAU



découper et coller



JE RESSENS... QUAND...





découper et coller

