



## Fiche séance

# L'univers des émotions

« *La vie est une mélodie pour celui qui sait l'écouter. Notre vie entière est faite de joies, de peines, de cris, de pleurs, de rires et de contemplations de ce qui nous entoure* ».

Le Cheikh Khaled Bentounes

**Âge :** 7 à 11 ans

**Effectif :** Jusqu'à 30 maximum

**Durée :** Prévoir une demie journée

**Domaine :** Éthique

**Discipline :** Sciences du comportement

**Axes :**  
Paix avec soi  
Paix avec l'autre

**Outil :** Cercle d'Éveil aux Vertus et Qualités

**Stratégie :** Apprentissage aux solutions

**Objectif général :**

- Apprendre à identifier, verbaliser et gérer leurs émotions afin de faciliter les relations avec les autres.

**Objectifs spécifiques :**

- Encourager les enfants à exprimer leurs émotions et découvrir la diversité émotionnelle face à une même situation.
- Encourager les enfants à adopter une attitude favorisant le vivre ensemble en Paix, en classe et ailleurs.

**Matériel :**

- Bâton de parole, crayons de couleurs, carton, ciseaux, colle.
- Images en fin de fiche.
- Accessoires de déguisements.
- Affiches de format A4 pour le dessin de l'étape 2 sur lesquelles est écrit le nom de l'émotion.
- Affiches de format paperboard sur lesquelles sont écrits : « Mes émotions au quotidien » et une question se rapportant à une émotion attribuée au groupe.



## Déroulement :

### Étape 1 – Découverte des émotions

1. L'éducatrice/L'éducateur met les enfants en cercle et rappelle les principes et le fonctionnement du cercle CEVQ (se référer à la fiche Cercle d'Éveil aux Vertus et aux Qualités), puis elle/il présente le thème de l'atelier : l'univers des émotions et son déroulé.
2. L'éducatrice/L'éducateur démarre le photolangage sur les émotions puis dépose au centre du cercle des images numérotées (en fin de fiche) qui représentent des situations de la vie quotidienne, des personnages, des paysages etc. Elle/Ils demande aux enfants d'en choisir deux : une qu'ils aiment le plus et l'autre qu'ils aiment le moins.
3. Elle/Ils les invite à expliquer leur choix et ce qu'ils ressentent.
4. Ensuite, les enfants devront énumérer les principales émotions, à compléter si nécessaire (Joie, colère, jalousie, tristesse, surprise, dégoût, peur) puis leur demander d'associer ces émotions aux photos.

### Étape 2 - « pourquoi j'ai eu cette émotion... ? »

1. L'éducatrice/L'éducateur répartit les enfants en groupes qui resteront ensemble, tout au long de l'atelier et leur distribue une affiche de format A4.
2. Elle/Ils accorde à chaque groupe une émotion différente et leur demande de s'organiser pour faire ensemble un dessin en 5 min, sur l'affiche représentant l'émotion qui leur a été remise. Une fois terminé, les feuilles seront accrochées à des endroits différents pour poursuivre l'activité.
3. Ensuite, l'éducatrice/l'éducateur propose une situation, par exemple, *le père gronde son fils parce qu'il a pris le jouet de son frère qui pleure*. Les enfants devront se mettre individuellement en face de l'une des affiches réalisées précédemment, correspondant à l'émotion qu'elle évoque pour chacun d'eux.
4. Les encourager à expliquer leur choix. Puis leur préciser que pour une même situation, l'émotion ressentie peut être différente d'une personne à l'autre, dans le cas où ils ne l'auraient pas constaté.
5. L'éducateur/l'éducatrice continue avec les situations ci-dessous :
  - Pierre et Marie jouent aux cartes en laissant Adam de côté.
  - Adrien est en train de manger sa glace et soudain elle tombe.
  - Myriam offre un cadeau à sa maîtresse.
  - Maman a préparé des légumes pour le dîner de ce soir.
  - Marie apprend que sa meilleure amie n'a invité que Clara dans sa maison.

Ces propositions peuvent être complétées ou adaptées selon les besoins.

Remarque : L'éducatrice/L'éducateur veillera tout au long de l'atelier aux comportements des enfants qui pourront servir d'exemples concrets dans l'activité.



6. Elle/Il invite les enfants à échanger autour des émotions : Joie, colère, jalousie, tristesse, surprise, dégoût, peur, pour observer comment et pourquoi une à une, elles se manifestent, que ce soit à la maison, à l'école ou ailleurs.

**Exemple de questions pour faciliter la discussion :**

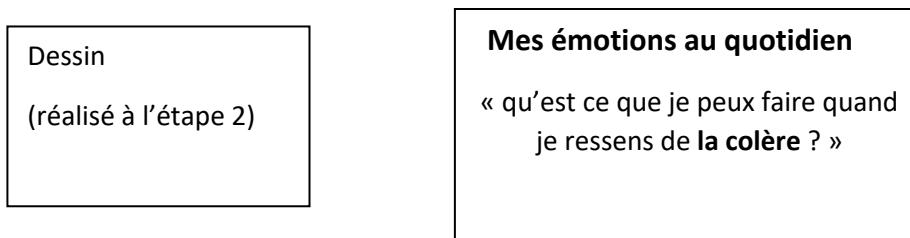
- *Que ressent-on à ce moment-là ?* : cœur qui bat fort, je transpire, je suis rouge...
- *Qu'est ce qui a produit ces émotions ?* : situation, attitude ou propos d'un camarade ou adulte...
- *Que peuvent générer chacune d'elles ?* : réaction, inertie, blocage, agressivité, gêne, plaisir, bien-être...
  - L'éducatrice/L'éducateur fait remarquer qu'il est important de reconnaître et comprendre ses émotions pour les évacuer ou les apaiser au quotidien.

### **Étape 3 - Comment gérer mes émotions en classe**

1. L'éducatrice/L'éducateur accroche au mur de la salle l'affiche d'un des dessins d'émotion réalisé à l'étape 2 et à côté celle sur laquelle est écrit : « Mes émotions au quotidien ». Sur cette dernière, y sera déjà noté une question se rapportant à l'émotion du groupe.

**Exemple de questions :**

- Qu'est ce que je peux faire quand je ressens la colère ? »
- Qu'est ce que je peux faire quand je ressens la tristesse ?
- Qu'est ce que je peux faire quand je ressens de la joie ?, etc.



2. À partir des différentes situations exposées précédemment aux enfants, demander à chaque groupe de proposer des idées (**1 idée par post-it**) sur comment réagir face à l'émotion qui leur a été attribuée à l'étape 2 pour la canaliser, la calmer.
3. Les post-its seront collés sur les affiches paperboard, sous '**Mes émotions au quotidien**'.
4. Faire à nouveau asseoir les enfants en cercle pour découvrir les différentes propositions.

**Pistes de réflexion :** Par exemple « Quand je suis en colère »

**Comment réagir :**

- **Je dois d'abord la reconnaître** : à partir de réactions physiques qui m'affectent à chaque fois (je hausse le ton, je rougis,...).
- **Je dois comprendre pourquoi elle surgit.** (Quels situations, attitudes ou propos d'un camarade ou d'un adulte...)



- **Je dois chercher la solution pour l'évacuer ou l'apaiser** (ne pas réagir tout de suite, se détendre, respirer, faire du sport, se demander si on a eu tord, commis une erreur à rectifier ...cela évitera une réaction inappropriée et permettra d'apaiser les relations.

5. Retenir les idées qui permettent d'apaiser et améliorer les relations.

#### Étape 4 - Réalisation de l'horloge des émotions

**Matériel spécifique :** Disque en carton de 20 cm de rayon, ciseaux, bandes de papier, attaches parisiennes, colle, cartons.

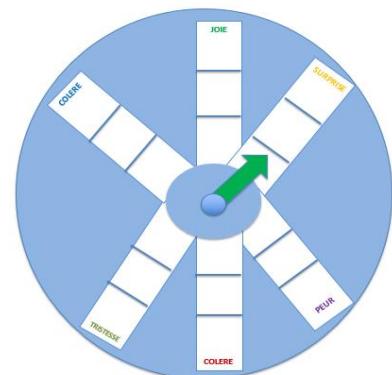
1. De toutes ces idées, les enfants de chaque groupe, en choisissent trois se rapportant à l'émotion attribuée ; Ils les notent sur une bandelette divisée en trois.

2. Ensuite, les enfants colleront les bandelettes comme sur des rayons de cercle sur le disque en carton préalablement préparé par l'éducatrice/l'éducateur.

3. En son centre, ils feront un petit trou et y fixeront avec l'attache parisienne, une aiguille d'orientation en carton.

4. Ecrire aux extrémités des bandes le nom des émotions.

- Cette création commune servira d'outil de gestion de leurs émotions à garder pour la classe. Il permettra à chaque enfant de s'y référer lorsqu'il ressentira une émotion forte.



5. Les enfants pourront reproduire un exemplaire de cet horloge, en découpant dans un carton, un disque d'un rayon plus petit.

6. Terminer par un cercle pour permettre aux enfants de donner leurs appréciations sur l'activité.



## Exemples d'images pour le photolangage



