



**CPS :** Empathie, Emotions

**Thème :** Empathie, B. A. BA des émotions

**Type d'activités :** Entraînement /Appropriation

## Activité :

### Les émotions en mime

**Niveau :** 8-12 ans

**Participants :** Indifférent

**Durée :** 15 mn

## Objectifs :

- Identifier les émotions à partir de leur expression sur les visages
- Connaître les différentes familles d'émotions
- Nommer les émotions et enrichir le vocabulaire

Objectif secondaire :

- Repérer que les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes... (singularité des émotions)





## Les émotions en mime

### Expérimentation / mise en situation

Les élèves volontaires, chacun leur tour piochent une émotion dans l'enveloppe

Liste :

- famille de la peur : coupable, mal à l'aise, paniqué
- famille de la joie : heureux, enthousiaste, décontracté
- famille de la tristesse : malheureux, chagrin, découragé
- famille de la colère : agacé, mécontent, fâché

Une fois l'émotion reconnue par la classe, l'adulte la note au tableau. Une fois les 12 émotions mimées, on peut refaire un tour avec les élèves qui n'auraient pas participé.

### Prise de conscience / analyse

L'adulte anime une petite discussion à partir des questions suivantes :

- Quel a été votre ressenti ?
- Peut-on classer ces émotions en familles ? (colère, joie...)
- Et à l'intérieur d'une même famille, qu'est-ce qui distingue les mots ?

### Elargissement / Synthèse / Généralisation

> Conclure à partir des réponses des participants Que nous apprend cette activité ? Le corps parle des émotions. Revenir sur les principaux indicateurs associés à chaque famille.

> Aborder l'intensité des émotions en reprenant les mots d'une même catégorie.

### Suggestion

Le mime des émotions peut faire l'objet de rituel court et simple en invitant à mimer quelques émotions piochées au hasard.

### Prolongements

Cette activité peut servir d'introduction à un travail sur l'expression puis la gestion des émotions. A partir de cette activité, il sera en effet intéressant de revenir sur la difficulté de reconnaître le ressenti de l'autre et celle d'exprimer ses émotions que des participants auront fait remarqué. Enclencher alors une discussion autour de Que peut-il se passer si on les garde pour soi ? L'image d'un noeud de lacets entremêlés peut être utilisée pour discuter de l'accumulation des émotions non exprimées et de l'intérêt de "démêler" les lacets, c'est-à-dire reconnaître et exprimer son ressenti pour éviter l'envahissement et l'explosion. C'est l'occasion de redonner du sens au travail sur les émotions pour faciliter la reconnaissance et l'expression des émotions.

> Cette activité invite également à s'intéresser à ce que l'autre ressent et à approfondir le sujet de l'empathie.

Ressource : La lettre Eduquer à la non-violence et à la paix publiée par la coordination française pour la décennie avec un numéro spécial "émotions" (n°14)  
<http://decennie.org/spip/spip.php?rubrique28>

### Matériel

Étiquettes des émotions

### Source

L'image du noeud est inspirée du Programme Prévenir pour mieux grandir, Le Réseau d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes, Joliette, Québec, Canada



**Annexe :**

## **Les émotions en mime**

peur	peur	peur	peur
tristesse	tristesse	tristesse	tristesse
joie	joie	joie	joie
colère	colère	colère	colère

mal à l'aise	heureux	malheureux	agacé
coupable	enthousiaste	chagriné	mécontent
paniqué	décontracté	découragé	fâché
inquiet	ravi	déçu	furieux
peur	joie	tristesse	colère