



CPS : Emotions

Séance :

Le B.A.Ba des émotions – [séance 3]

La roue des émotions

Niveau : 08-12 ans

Durée : 55 mn

Objectifs :

- Identifier les différentes familles d'émotions

Objectifs spécifiques

- Enrichir le vocabulaire des émotions
- Prendre conscience qu'une situation ou une personne nous fait ressentir émotions et sentiments comme tous les êtres humains (universalité des émotions)
- Repérer que les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes... (singularité des émotions)

Source

L'activité "la roue des émotions" est inspirée de la roue des sentiments présentée dans le guide "Pour une éducation à la non-violence" de J. Gerber

Les grandes étapes

- Accueil
- Activité rituelle : le cercle du bonjour
- La roue des émotions
- Intégration : Parfois je me sens
- Clôture

Matériel

- Une roue des émotions en autant d'exemplaires que de groupes de 4/5 participants
- Cartons de couleur





Le B.A.Ba des émotions – séance 3

Déroulement

Accueil – 05 mn

Installation.
Affichage des règles

Étape 1 – 15 mn

Objectif

Identifier une émotion à son expression corporelle
Exprimer ses émotions

Activité : le cercle du "bonjour"

Consigne : exprimer « comment je me sens maintenant » avec un mime.

Prise de conscience / Analyse

Animer un échange à partir des questions suivantes :

- Quel a été votre ressenti pendant cette activité reprise à chaque séance ?
- Est-ce qu'il est toujours facile d'exprimer son ressenti ou de savoir le ressenti de l'autre ?
- Est-ce que cela peut poser un problème ? Dans quelle situation ?
- En quoi cela peut être utile de comprendre le ressenti de l'autre ?

Étape 2 – 30 mn

Objectifs

- Prendre conscience qu'une situation ou une personne nous fait ressentir émotions et sentiments comme tous les êtres humains (universalité des émotions)
- Repérer que les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes... (singularité des émotions)

Activité : la roue des émotions

Expérimentation / mise en situation

Chaque groupe de 4/5 enfants reçoit une « roue des émotions » et des pions.

L'adulte s'assure de la compréhension des différentes émotions de la roue. Puis il présente une situation décrite dans la liste jointe et demande de placer un/plusieurs pions sur la/les case(s) correspondant à ce que ressent la personne qui vit cette situation. Veiller à laisser ceux qui le souhaitent s'exprimer sur les raisons de leur choix. Présenter 1 ou 2 autres situations. Définir une couleur de pion par situation.

Prise de conscience / analyse

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

- Qu'avez-vous remarqué en faisant cet exercice ?
- Est-ce que tout le monde était d'accord sur ce que ressent la personne dans la situation ?
- Est-ce que certains ont choisi plusieurs émotions pour une même situation ?

Élargissement / Synthèse / Généralisation

L'adulte demande ce que nous apprend et propose de retenir : "on ne ressent pas tous la même chose", "une situation peut nous faire ressentir plusieurs émotions" et propose de compléter la fiche d'intégration distribuée en séance 1.





Le B.A.Ba des émotions – séance 3

Étape 3 – 10 mn

Objectifs

- S'approprier le contenu de la séance
- Relier quelques émotions à des situations vécues

Activité : parfois je me sens

Cette étape peut prolonger la séance en proposant un temps d'intégration personnelle à partir du poème Parfois je me sens qui est remis aux participants.

Consigne : autour du poème, écrire des situations vécues qui m'ont fait ressentir colère, tristesse, joie, peur à partir des accroches suivantes :

- une fois où je me suis senti(e) en colère, c'était quand ...
- une fois où je me suis senti(e) triste , c'était quand...
- une fois où j'ai eu peur, c'était quand..
- une fois où je me suis senti(e) joyeux, c'était quand ...

Clôture de séance – 05 mn

Évaluation de la séance

« Ce qui fait traces »

Le poème "Parfois je me sens"

