



**CPS :** Empathie / émotions

**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 leurs expressions sur les visages
- Connaître les différentes familles d'émotions
- Nommer les émotions et enrichir le vocabulaire





## Les émotions en mime

### Expérimentation / Mise en situation

Chacun leur tour, des enfants volontaires piochent une émotion dans l'enveloppe.

Liste :

- famille de la peur : mal à l'aise, paniqué, coupable
- 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

Animer un échange 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 ? »

### Élargissement / 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.

### Prolongement

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 nœud 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 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 nœud 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    |

