



### Objectifs de l'atelier :

- Identifier et nommer les 4 principales émotions afin mieux comprendre son propre fonctionnement et interagir de façon appropriée avec les autres.
- Observer les indices non-verbaux et verbaux des 4 émotions de base : peur, colère, tristesse et joie.

### Messages à en retenir par les enfants :

- Ressentir des émotions, c'est normal. Tout le monde ressent des émotions.
- Les émotions s'expriment à travers notre corps, nos pensées et nos actions.
- Les émotions nous poussent à agir ou à ne pas agir.
- Nommer ses émotions trop intenses permet d'agir avec plus de calme.

### Point théorique pour l'enseignant :

Les émotions sont des états affectifs dont la durée et l'intensité peuvent varier. Elles sont indispensables et guident nos actions et nos décisions. Elles peuvent être agréables ou désagréables. Au-delà d'un certain seuil, elles constituent des états de stress qui nous empêchent d'agir et de réfléchir avec lucidité. Le stress bloque donc les apprentissages. Ces états s'expriment selon 3 composantes que sont les ressentis, les pensées et le volet corporel et comportemental. Les réactions physiologiques de stress sont déclenchées à l'origine au niveau instinctif pour fuir ou combattre, et/ou se cacher en situation de danger. Bien reconnaître les indices de ces états, avant ou quand ils commencent tout juste à être intenses, permet de mieux les gérer et de nous adapter.

## Déroulé de l'atelier et des activités proposées À ajuster et adapter en fonction de l'âge des enfants

### Accueil des enfants

### Présentation des objectifs aux enfants

### Visionnage de la capsule vidéo avec les enfants

**Discussion :** amener les enfants à s'exprimer à partir de ce qu'ils ont vu et retenu. 20' à 30'

Questions pour aborder le sujet avec les enfants à partir de l'histoire vue ensemble

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Que s'est-il passé ?             | 4. Comment réagissent-ils ? |
| 2. Que ressentent les personnages ? | 5. Que font-ils ?           |
| 3. Que pensent-ils ?                |                             |

Questions pour faire le lien avec leur vie et associer un maximum d'enfants à la discussion :

- |   |   |
|---|---|
| 1. Et toi ? As-tu vécu une situation comme celle-là ?                           | 4. Que pensais-tu ? D'autres pensaient-ils comme cela ? |
| 2. Comment te sentais-tu ? Qui se sentait comme cela aussi ?                    | 5. Qu'as-tu fait ? Qui a fait la même chose ?           |
| 3. Que se passait-il dans ton corps ? Qui d'autre a senti cela dans son corps ? | 6. Que s'est-il passé ensuite ?                         |

## Activités - Atelier 1

### Stress et émotions : que se passe-t-il dans mon cerveau ?

---

#### La fleur des émotions (cfr fiche 1)

10' à 20'

Cet outil permet aux enfants de découvrir les 4 émotions de base : joie, peur, colère, tristesse, ainsi que le calme, le neutre. Ils apprendront à reconnaître et à dire « *comment je me sens* ». Et mettre les premières nuances : un peu, moyennement, beaucoup.

Imprimez puis découpez le cercle et la fleur dans un papier solide ou un carton léger. Fixez les deux parties ensemble au centre du cercle avec une attache parisienne. Vous pouvez utiliser la version à colorier et demander aux enfants les couleurs qu'ils souhaitent attribuer aux émotions.

Posez régulièrement, ou en cas de situation particulière, la question « *qu'est-ce que tu ressens maintenant ?* ». L'enfant pourra alors désigner et nommer l'émotion, et en indiquer l'intensité. Il y en a peut-être plusieurs qui s'entremêlent...

#### Super Observateur ! (cfr fiche 1A)

20'

A partir de l'histoire de la rentrée scolaire et à l'aide des personnages, les enfants s'entraînent à reconnaître les indices verbaux et non verbaux des émotions. Ce n'est pas toujours clair, pas toujours cohérent : le non verbal est généralement le plus fiable. Ils peuvent s'appuyer sur leur propre expérience de cette situation. Ils intègrent la grille d'observation qui leur est proposée et peuvent ensuite l'utiliser pour analyser leurs propres émotions.

#### Moi, dans cette situation (cfr fiche 1B)

20'

A partir des situations à découper et tirées au hasard, les enfants se demandent « *Comment me sentirais-je, moi, dans cette situation ?* ». Chacun à tour de rôle, ils doivent ensuite mimer comment ils se sentiraient et les autres enfants du groupe doivent deviner.

Il peut y avoir une discussion : ils peuvent ressentir plusieurs émotions en même temps, avec des intensités différentes. Et les autres enfants peuvent ressentir des émotions différentes dans la situation.

#### Pêle-mêle des émotions

20'

Prévoir éventuellement un stock de magazines. A partir d'un grand nombre de magazines que les enfants auront apportés, leur proposer de découper des photos et des mots qui représentent toutes les émotions possibles. Ces photos et ces mots serviront pour les prochains ateliers.

#### Pourquoi gérer ses émotions ? (cfr fiche 1C)

10' à 20'

Cette activité permet de faire prendre conscience aux enfants qu'ils peuvent agir sur leurs émotions excessives (stress). Leur faire comprendre pourquoi, quel est leur intérêt à mieux connaître et gérer leurs stress. Les amener à en parler à partir du jeu de cartes à découper et chercher d'autres raisons.

### Conclusion

Terminer les activités par un temps d'intégration avec les enfants : qu'avez-vous retenu, compris, ... ? .

Et leur proposer de prendre une décision qu'ils annoncent au groupe.

Chaque enfant s'approprie une décision : « *Moi, je décide ...* », « *Moi, je vais faire ....* »