



CPS : Emotions

Thème : Emotions et réactions

Type d'activités : Exploration

Activité

Le méli-mélo des émotions

Niveau : 8 - 12 ans

Participants : 25

Durée : 15/20 mn

Objectifs

- Identifier les sensations, émotions, idées, en lien avec un fait ou une situation. Les distinguer les uns des autres
- Prendre conscience de la diversité des réactions
- Développer la capacité à être à l'écoute de ses ressentis et à mettre des mots





Le méli-mélo des émotions

Expérimentation / Mise en situation

Chaque enfant reçoit la grille du méli-mélo des émotions. Expliciter si nécessaire les faits-situations, les émotions, idées, sensations. Puis préciser la consigne.

Consigne : Chacun choisit trois situations, les note dans le tableau, une par ligne, puis remplit les colonnes : idées, émotions, sensations. Il est possible de respecter l'ordre proposé pour la première situation puis de le faire dans un ordre spontané ensuite. Demander ensuite de recopier sur trois bandelettes de papier, une ligne de son tableau par bandelette. Regrouper les productions et trier par situations.

Prolongements

Cette activité permettra de continuer sur la gestion des émotions et sur la gestion de conflits.

Matériel

Crayons

Source

Apprenons à vivre ensemble
Édition de La Cigale - Grenoble

Prise de conscience / Analyse

Étape 1 :

- « Est-ce que cette activité a été facile, difficile ? »

Les enfants pourront évoquer la difficulté à distinguer idées, émotions, sensations. C'est l'occasion de repréciser les différences : en particulier avoir une idée, penser et passer à l'acte, nommer une émotion et ressentir les effets dans son corps (sensations).

- « Est-ce plus facile de remplir la grille dans l'ordre proposé ou bien spontanément ? »
Pourquoi ? Que remarquez-vous ? »

Pour certains, l'idée vient d'abord, pour d'autres ce sont les sensations corporelles... Le souligner permet aux enfants de prendre conscience de leurs fonctionnements ou réactions spontanées.

Étape 2 : Proposer à un enfant de lire à voix haute plusieurs bandelettes sur une même situation.

- « Que remarquez-vous ? »

Pour un même fait, les idées, émotions, sensations peuvent varier.

- « Comment l'expliquer ? »

Cela peut-être lié au contexte imaginé, au moment, aux personnes concernées.

Élargissement / Synthèse / Généralisation

Devant un même fait, nous pouvons réagir de différentes manières et nous sommes différents des uns, des autres.

- Il est important de prendre conscience de ce que l'on ressent, et de reconnaître ce que les autres ressentent.
- Ce que nous ressentons à un moment donné, influence nos actes ou nos réactions. On a le droit de se sentir comme ça. Mais pas le droit de « faire n'importe quoi ».

Nous reviendrons la prochaine fois sur les actes et les solutions quand c'est difficile.





Annexe

Le méli-mélo des émotions





Faits	Je suis pris dans une bagarre...	On se moque de moi...	On m'aide à faire quelque chose...	Je dois prendre la parole...	On a gagné un match ...	On m'a volé quelque chose...	Je me fais disputer	On m'accuse...	De l'argent a été volé...
Idées	Personne ne m'aime.	Ensemble, on réussit	Je me vengerai.	Je le mérite bien	Je n'y arriverai jamais.	Mes parents vont être contents.	Ça pourrait être mieux.	Je ne peux pas accuser sans preuve.	Pour une fois, c'est moi.
Emotions	Je suis vexé(e).	Je suis dé-couragé(e).	Je suis triste.	Je suis fier(e).	Je me sens humilié(e).	J'ai honte.	J'adore.	J'ai horreur de ça.	Je suis attendri(e)
Sensations	J'ai mal à la tête.	J'ai le cœur qui bat.	Je transpire.	J'ai envie de pleurer.	J'ai chaud.	J'ai mal au ventre.	J'ai peur.	J'ai mal au cœur.	J'ai besoin de cogner

Fait		Idée		Emotion		Sensation	
Fait		Idée		Emotion		Sensation	
Fait		Idée		Emotion		Sensation	