

AXE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Date : Novembre 2021

Discipline : EPC – les émotions

Sujet : les émotions

Temps d'apprentissage : imprégnation – apprentissage – entraînement

Nombre de périodes : 2X 50 min

Année(s) : P1-P2 (24 Es)

Contexte de l'activité

Cette activité est liée à mon sujet de TFE : *Comment développer la compétence transversale relationnelle « Se connaître soi-même et s'ouvrir aux autres pour poser des choix » en Belgique et comment celle-ci se décline aux États-Unis ?*. En effet, je développe une compétence relationnelle avec les enfants. J'ai choisi d'aborder les émotions en P1 car les enfants sont encore très égocentriques et le travail des émotions est essentiel pour qu'ils apprennent à mieux se connaître.

Les P1 auront déjà une bonne connaissance des émotions puisqu'ils feront un rituel tous les matins avec moi durant le stage. Cette activité est donc la continuité de notre rituel et, peut-être, ce qui nous permettra de mieux vivre ce rituel tous les matins.

Compétences socles (compétences du Programme de l'école maternelle volume 1 de l'enseignement catholique fondamental)

La compétence transversale privilégiée : se connaître soi-même et s'ouvrir aux autres pour poser des choix. Ici, nous développerons la conscience de soi et de l'autre.

La compétence en EPC :

2. Se connaître soi-même et s'ouvrir à l'autre.

2.1 Développer son autonomie affective

Exprimer ses émotions selon la situation vécue reconnaître son émotion et l'exprimer avec l'aide de l'enseignant.

La compétence en psychomotricité :

3. Gérer sa santé et la sécurité.

3.2. Exprimer ses émotions et agir en fonction de ses besoins.

Intention pédagogique

- Reconnaître ses émotions
- Exprimer ses émotions
- Verbaliser ses émotions

Prérequis

/ (les P1 auront déjà connaissance des émotions grâce au rituel instauré en classe)

Matériel didactique

- Album
- Illustrations émotions
- Baffle
- Bâton de parole
- Feuilles d'exercices
- Enveloppes X24

Disposition des enfants

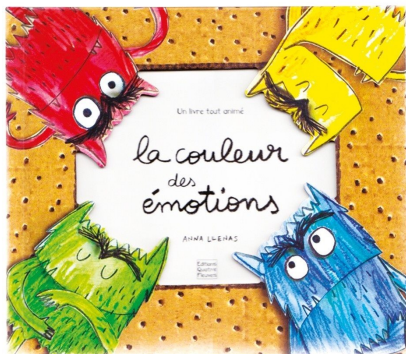
Disposition habituelle.

Salle de gym

Bibliographie

Anna Llenas, la couleur des émotions, Éditions quatre fleuves, octobre 2014.

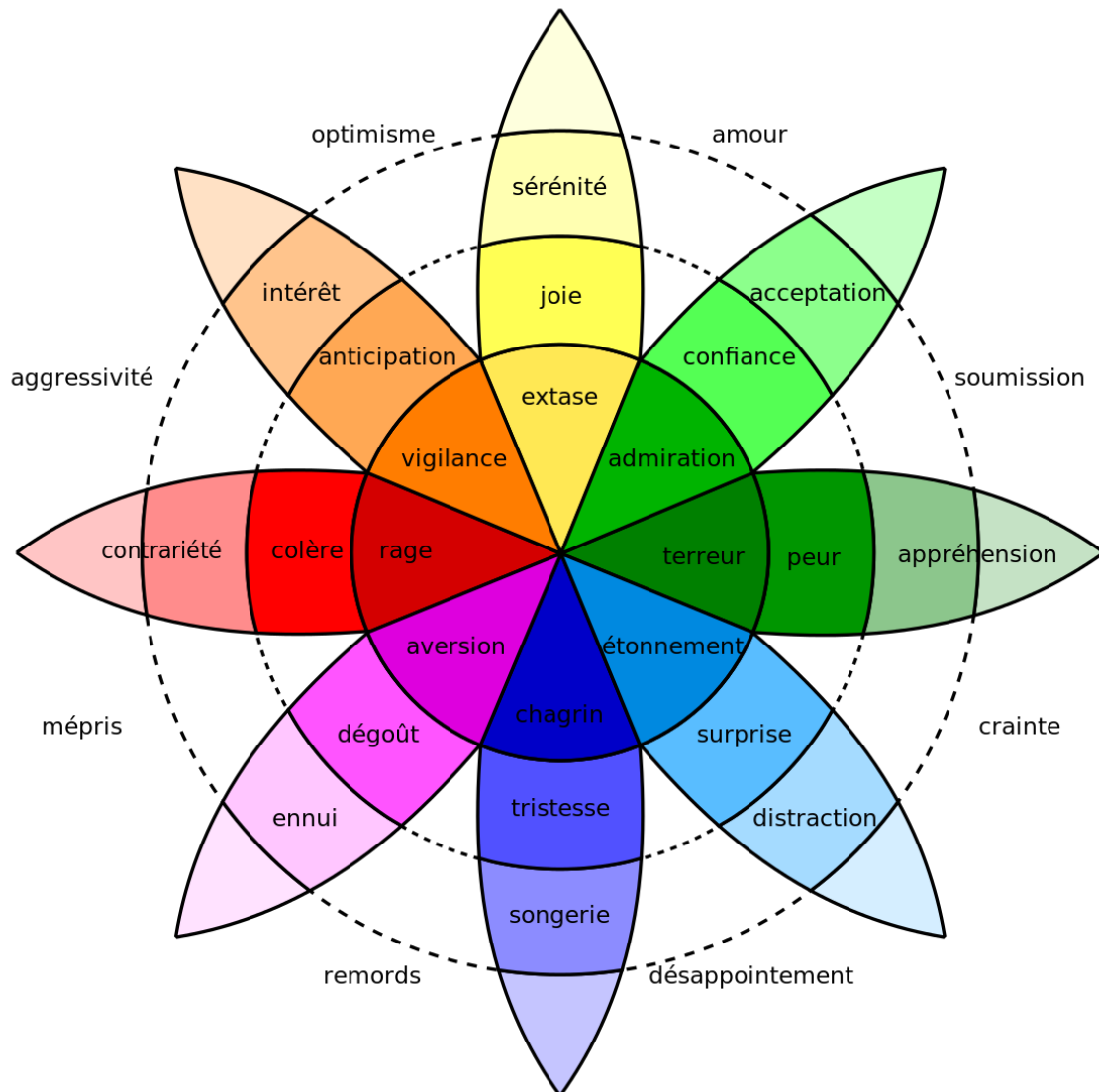
Disposition tabulaire



album affiché au TBI si TBI en classe.

Analyse matière

ÉMOTIONS PRIMAIRES ET SECONDAIRES :



Déroulement méthodologique

<u>Étapes méthodologiques</u>	<u>Matériel</u>
I. <u>Phase de mobilisation</u>	
a) <u>Lecture d'un album (coll-oral) (10')</u> I lit l'album <i>La couleur des émotions</i> de Anna Llenas. Cela permet d'introduire le sujet de l'activité et de faire un rappel des émotions pour les P1. Pour les P2, cela sera peut-être l'introduction d'une notion qu'ils ne travaillent peut-être pas en classe. 1) Lecture de l'album avec intonation, en montrant les images. 2) Poser des questions lors de la lecture (de quelle couleur est le monstre ? Que fait-il ? Comment voit-on qu'il est en colère, etc.) 3) Découverte des 6 émotions abordées lors de la lecture : - Colère = rouge - Joie = jaune - Tristesse = bleu - Peur = noir - Sérénité = vert	- Album - Scan album - Illustrations émotions (annexe 1)

- Amour = rose

II. Phase d'apprentissage

a) Vivre les émotions avec le corps (coll-oral + gr) (25')

Activités à faire à la salle de gym si possible.

Activité n°1 : la course aux émotions

(5 min)

Consigne :

Les Es sont en ligne. L'I annonce une émotion (exemple : la joie). Au top départ, les Es doivent courir jusqu'à l'autre bout de la salle en suivant l'émotion donnée (ils trottaient gaiement pour respecter l'émotion de la joie.) L'I annonce une seconde émotion, et les Es font de même.

Objectifs psychomoteurs :

- Maîtrise du corps et du mouvement

Objectifs physiques et physiologiques :

- Fonction musculaire
- Fonction cardiaque et respiratoire

Activité n°2 : le miroir

(10min)

Attention : prévoir les groupes à l'avance ! 1 E de P1 avec 1 E de P2.

Consignes :

Les Es sont deux par deux, face à face. En silence, un des Es reproduit les mimiques faites par l'E en face. Leur vis-à-vis doit reproduire les mouvements comme le ferait une image dans la glace. Lorsqu'une musique est lancée, les Es trottent dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, ils se placent en face d'un nouveau partenaire et copient ses gestes.

Il peut intégrer les émotions pour que les Es les miment.

Objectifs psychomoteurs :

- Maîtrise du corps et du mouvement
- Intégration sociale

Objectifs physiques et physiologiques :

- Fonction musculaire
- Fonction cardiaque et respiratoire

Activité n°3 : l'histoire des émotions (10min)

- Baffle pour la musique

Consignes :

L'enseignant va lire une histoire dans laquelle le protagoniste principal va passer par plusieurs émotions.

Les Es vont devoir exprimer les émotions de l'histoire via leur démarche et l'expression de leur visage.

Exemple : « Vous vous réveiller tôt le matin, vous dirigeant lentement vers la cuisine afin de prendre un déjeuner »

(L'E à ce moment-là va exprimer la fatigue via une démarche lente, les yeux semi-ouverts...)

Objectifs psychomoteurs :

- Maîtrise du corps et du mouvement

Objectifs physiques et psychologiques :

- Fonction musculaire
- Fonction cardiaque et respiratoire

→ Retour en classe (10')

I demande aux Es le ressenti sur les activités réalisées. Pour cela, I distribue une feuille blanche à chaque E sur laquelle il pourra DESSINER/REPRÉSENTER l'émotion ressentie.

- Feuilles blanches X25

Chaque E partage l'émotion dans laquelle il se sent → Verbalisation.	
Fin de la séance 1	
I. <u>Phase de mobilisation</u>	
Séance 2 a) <u>Rappel de la séance précédente (5')</u> I demande à certains Es de rappeler ce qui a été vécu la semaine précédente. On rappelle les 6 émotions : - Colère = rouge - Joie = jaune - Tristesse = bleu - Peur = noir - Sérénité = vert - Amour = rose	- Illustrations émotions (annexe 1)
II. <u>Phase d'apprentissage</u>	
a) <u>Mimes des émotions (coll-oral) (10')</u> I a devant lui 6 cartes (les cartes monstres émotions).	- Illustrations émotions X4 (annexe 1)

I désigne certains Es à venir devant la classe. Consigne : Pioche une carte et mime l'émotion que tu vois sur la carte au reste de la classe. Les autres, tentez de deviner l'émotion qu'il mime et quand vous pensez savoir, levez la main, c'est le joueur qui mime qui vous interroge. Variantes : - Si les Es sont trop timides et n'osent pas venir devant la classe → Faire l'activité en divisant la classe en 4 groupes de 6. (Les Es mimeront l'émotion de leur carte à leur groupe plutôt qu'à la classe) - I peut inviter certains Es à mimer d'autres émotions qu'ils connaissent (timide, surpris, fatigué...)	
b) <u>Cercle de parole (coll-oral) (15 -20')</u> I rassemble les Es en cercle (le plus simple serait de se rendre à la salle de gym).	- Bâton de parole

Rôle de I. durant le cercle de parole

- Encourage les Es à la parole
- Encadre la discussion
- Rappelle le cadre d'un débat riche : la bienveillance, l'empathie, l'écoute, le respect de l'autre
- Donne confiance aux Es
- Reste neutre !!!

I demande aux Es qui le souhaitent d'exprimer une situation de vie dans laquelle ils ont ressenti une émotion précise.

Ex :

- Qui a envie de nous partager, expliquer un moment dans sa vie où il s'est senti en colère ?

Un E lève la main, prend le bâton de parole et explique.

Consigne :

Seul l'E qui a le bâton de parole a le droit de s'exprimer ! Les autres, on écoute et on lève la main si on a une question.

I questionne l'E :

- Comment sais-tu que tu étais en colère ?
- Quel était ton comportement ?
- Pourquoi étais-tu en colère ?
- Quelle a été la conséquence ?
- Qu'aurais-tu pu faire pour exprimer ta colère autrement ?

I amène les Es à VERBALISER. I précise l'importance d'exprimer ses émotions, de ne pas les garder cachées dans son cœur sinon au bout d'un moment, ça explose tellement on a d'émotions en soi → comme le monstre au début de l'histoire. I amène les Es à COLLABORER, ALLER VERS LES AUTRES. Ex : - Que pourriez-vous faire pour aider votre copain qui est triste, en colère ... ? → Recherche de solutions pour aider à gérer ses émotions, les cadrer et passer au-dessus.	
c) <u>Trace écrite (ind-ecr) (10')</u> Retour en classe. I distribue une feuille à chaque E afin de garder une trace. Les Es doivent coller la photo dans la bonne colonne « émotion ». Pour un gain de temps, chaque E reçoit une enveloppe avec les images déjà découpées.	- 24 enveloppes avec les images - 24 feuilles avec le tableau

N.B : les Es travaillent en groupe de 4 vu la disposition du local.	
---	--

Annexe 1



tristesse

TRISTESSE



colère

COLERE



peur
PEUR



barbouillé

BARBOUILLE



joie

JOIE



amour

AMOUR

Les émotions

1. Colle les images dans la bonne colonne



TRISTESSE



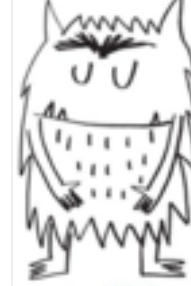
JOIE



COLERE



PEUR



SERENITE



AMOUR

