

LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS

SÉQUENCE
1/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

La découverte des émotions, reconnaître les émotions, émotions et situations

✓ Durée : 30 minutes

📍 Lieu : salle conviviale



PUBLIC : 3 - 5 ANS

En fonction de l'âge des enfants, introduire une émotion à la fois pour éviter la confusion



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

- › Avoir pris connaissance de la fiche;
- › Maîtriser le livre
- › Connaître les émotions de base



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › Livre, vidéo
- › Ballon, 5 Bocaux, sac opaque, fils (jaune, bleu, vert, noir, rouge)
- › Explorer le site : [La maternelle de Bambou](#) (Comptines, dessins, jeux etc...)



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Connaître et reconnaître les différentes émotions
- › Nommer les émotions de base et enrichir le vocabulaire
- › S'exprimer dans le domaine des émotions
- › Prendre conscience du caractère agréable ou désagréable des émotions ressenties
- › **CPS : Savoir gérer ses émotions**

RESSOURCES

- › La couleur des émotions, Anna Llenas, quatre fleuves, 2014
- › [Référentiel couleurs des émotions](#). La maternelle de bambou.
- › [Jeu monstre barbouille dessins](#) La maternelle de bambou.
- › [Jeu monstre barbouille photos](#) La maternelle de bambou.

ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui et les deux autres prochaines animations vont permettre de parler des émotions.

EXEMPLE D'ANIMATION DE BIENVENUE

A l'aide d'un ballon, l'animateur-riche propose aux enfants de se présenter. L'animateur-riche en possession du ballon se présente puis le lance à un enfant. L'enfant qui reçoit le ballon doit dire son prénom puis le lance à un autre enfant qui ne s'est pas encore présenté.

(Vous pouvez poursuivre l'animation en demandant aux enfants ce qu'ils aiment manger, à quoi ils aiment jouer,



CONSIGNE

Quand vous recevez le ballon, présentez-vous en disant votre prénom. Une fois que vous vous êtes présenté, lancez le ballon à un autre de vos camarades.

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE :

L'animateur-riche explique que la séance va porter sur les émotions.

Il-elle demande au groupe : « Est-ce que vous connaissez des émotions » ?

On va les découvrir ensemble à partir d'un livre intitulé « la couleur des émotions ».



LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS

SÉQUENCE
1/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

La découverte des émotions, reconnaître les émotions, émotions et situations

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

- › Connaître et reconnaître les différentes émotions
- › Nommer les émotions de base et enrichir le vocabulaire



CONSIGNES

1. L'animateur·rice raconte l'histoire.

En fonction du niveau de langage des enfants, il-elle adaptera le vocabulaire utilisé.

Pour la joie on peut dire : content, satisfait, ravi, heureux.

Pour la colère on peut dire : fâché, agressif, irrité, agacé, furieux, énervé.

Pour la peur on peut dire : soucieux, inquiet, craintif, angoissé, anxieux, terrorisé.

Pour la tristesse on peut dire : peiné, déçu, chagriné, mélancolique, ennuyé, tracassé, embarrassé, désappointé, malheureux, désespéré.

Pour le dégoût on peut dire : écœurant, inappétent, répugnant, horrible.

2. L'animateur·rice demande aux enfants ce qu'ils-elles ont compris et retenu du livre en posant les questions suivantes :



QUESTIONS

- › Quels personnages sont décrits dans le livre ?
- › De quoi parle l'histoire ? qu'est-ce qui arrive au monstre dans l'histoire ?
- › De quelles couleurs sont les monstres ?
- › A votre avis, à quoi correspondent les couleurs ?

› Pourquoi la joie est en couleur jaune ? (la joie est représentée en jaune car elle réchauffe le cœur comme le soleil)

› Pourquoi la tristesse est en bleu ? (la tristesse refroidit le cœur comme un jour de pluie, comme le gel)

› Pourquoi la colère est en rouge ? (la colère est en rouge car elle représente le feu, elle brûle tout sur son passage, c'est comme un volcan en éruption)

› Pourquoi la peur est représentée en noir ? (souvent quand on a peur on se cache. La peur est en noir car elle se cache dans la nuit)

› Pourquoi la sérénité est représentée en vert ? (la sérénité est en vert parce que quand on est serein on se sent léger comme une feuille, on se sent apaisé)

› Qu'est-ce que ressent le monstre rouge dans l'histoire ?

› Qu'est-ce que se passe quand on est en colère ? Qu'est-ce qu'on fait ? Qu'est-ce qu'on ressent dans son corps ?

› A votre avis, pour quelle raison est-il en colère ce monstre rouge ?

L'animateur·rice pose aux enfants les mêmes questions pour les autres monstres : bleu, jaune, vert et noir.

Vous pouvez vous appuyer sur les visuels suivant :

[Référentiel couleurs des émotions](#). La maternelle de bambou.

MESSAGE :

Il existe différentes émotions. Plus on connaît les émotions plus on comprend ses propres réactions et celles des autres.

LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS

 SÉQUENCE
1/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

La découverte des émotions, reconnaître les émotions, émotions et situations

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

- › Connaître et reconnaître les différentes émotions
- › Prendre conscience du caractère agréable ou désagréable des émotions ressenties
- › S'exprimer dans le domaine des émotions



CONSIGNES

L'animateur-riche se munit de 5 bocaux vides avec chacun une étiquette de couleur (rouge, bleu, vert, jaune, noir), des fils de couleurs : rouge, jaune, vert, bleu et noir.

Il-elle relit le passage du livre dans lequel figurent les bocaux.

1. Il-elle propose aux enfants de piocher un fil au hasard dans un sac opaque et de nommer l'émotion à laquelle il se rapporte dans le livre, en fonction de sa couleur.

L'enfant dépose ensuite le fil de couleur dans le bocal correspondant.

Faites passer plusieurs fois les enfants pour remplir les bocaux.

Venez tour à tour piocher un fil dans le sac. Dites-moi de quelle couleur il est puis rangez le dans le bocal correspondant.

2. L'animateur-riche demande aux enfants chacun leur tour de venir piocher un fil de couleur qui correspond à comment il se sent aujourd'hui. L'enfant prend le fil et doit le ranger dans le bocal correspondant.

L'animateur-riche demande à l'enfant pourquoi il a choisi cette couleur. Ex : Si l'enfant a choisi la couleur jaune, la joie, il lui demande ce qui le rend joyeux aujourd'hui.

Venez prendre un fil de la couleur qui correspond à comment vous vous sentez aujourd'hui, à votre humeur.

Dites-moi la couleur du fil que vous avez choisi et pourquoi vous avez choisi cette couleur ?

Ex jaune : qu'est-ce qui te rend heureux, joyeux... aujourd'hui ? Pourquoi as-tu choisi cette couleur ?

3. Les enfants piochent de nouveau un fil et doivent dire à quelle émotion cela correspond et s'ils peuvent donner un exemple de situation dans laquelle on est triste par exemple.



QUESTIONS

Venez tirer un fil et dites-moi sa couleur et l'émotion qui correspond. Dans quelle situation peut-on ressentir cette émotion ?

Ex : Tu as tiré un fil bleu, cela correspond à quelle émotion ? Quand est-ce que l'on ressent cette émotion ? As-tu une idée ?

L'animateur-riche demande enfin aux enfants si, selon eux, les émotions sont agréables ou désagréables ?

Ainsi, la joie est une émotion agréable. La tristesse, la peur, la colère et le dégoût sont des émotions désagréables.

L'animateur-riche précise aux enfants que la peur, la colère, la tristesse, la joie et le dégoût sont des émotions qu'on a le droit d'éprouver.

MESSAGE :

Les couleurs changent toute la journée!
Toutes les émotions sont humaines et universelles.



LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS

SÉQUENCE
1/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

La découverte des émotions, reconnaître les émotions, émotions et situations

ÉTAPE 03



OBJECTIFS

› Connaître et reconnaître les différentes émotions



CONSIGNES

L'animateur-riche distribue à chaque enfant les cartes avec les dessins ou les photos de visage. Il-elle place au sol ou sur la table, les bocaux ou les dessins de monstres sur lesquels les enfants doivent replacer les cartes.

Demander aux enfants d'aider le monstre des couleurs à ranger les personnages en fonction de l'émotion ressentie.

Ex : comment sait-on que le personnage dessiné ou la personne ressent de la peur ? La personne fait des grands yeux, elle a la bouche ouverte, elle a les sourcils relevés...

› [Référentiel couleurs des émotions](#). La maternelle de bambou.

› [Jeu monstre barbouille dessins](#) La maternelle de bambou.

› [Jeu monstre barbouille photos](#) La maternelle de bambou.

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Faire asseoir les enfants et leur annoncer la fin de la séance.

Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.

QUESTIONS

› Qu'est-ce que vous avez appris de nouveau ?

› Qu'est-ce que vous avez retenu de la séance ?

Valoriser les enfants pour leur participation.

Alternative :

L'animateur distribue un coloriage des personnages de l'histoire et leur demande de colorier de la bonne couleur en fonction des émotions représentées.

en annexe.

Prévoir des enveloppes avec les parties du visage pré découpées.



LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS

SÉQUENCE
1/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

La découverte des émotions, reconnaître les émotions, émotions et situations

NOTIONS CLÉS À ABORDER

Il existe 4 émotions de base : la joie, la peur, la colère et la tristesse.

Une émotion peut être agréable ou désagréable. Elle peut également varier en intensité.

Une émotion est la conséquence d'une situation externe (déclencheur) et d'un état interne (perception de la situation). L'émotion est un phénomène subjectif qui se traduit par des ressentis, des sensations et des manifestations corporelles.

Un évènement survient -> notre pensée interprète l'évènement -> nous ressentons une émotion.

Ce n'est pas l'évènement qui cause les émotions mais la façon dont nous les interprétons.

Les émotions, à quoi ça sert :

Les émotions sont utiles à notre adaptation et à notre survie. Elles nous transmettent des informations sur notre perception d'une situation et nous permettent de nous adapter à notre environnement.

Les émotions participent à la connaissance de soi et à l'empathie : mieux se comprendre et mieux comprendre les autres.

Elles permettent de développer les habiletés sociales : mieux se comprendre et prendre en compte les émotions dans la communication et les relations.

Savoir gérer ses émotions, c'est reconnaître les émotions chez soi et les autres, être au clair sur l'impact de celles-ci sur le comportement et être capable de répondre aux émotions de façon efficace. C'est aussi savoir adapter son comportement aux émotions d'autrui et permettre à l'autre d'adapter son comportement au regard de nos propres émotions.

La peur : nous invite à rester vigilant au monde qui nous entoure. Elle nous permet de nous protéger d'un danger par exemple. La peur veut être en lien avec des objets, des personnes...

J'ai peur de la maîtresse : ça veut dire que je pense qu'elle me veut du mal ? Quel mal pourrait-elle me faire ? Est-ce que je peux me rassurer ? Comment ?

La colère : exprime une frustration un obstacle à notre désir que nous ne pouvons pas atteindre. Mais aussi la colère se déclenche quand on ressent du rejet ou de l'injustice. Nommer la colère permet de faire baisser la pression pour mieux trouver de l'apaisement sans trop faire de dégâts sur soi sur les autres

La colère est utile pour avoir de l'énergie pour franchir un obstacle, mais parfois elle est destructrice

On peut montrer sa colère, mais on ne peut pas la déverser sur quelqu'un, car elle devient une violence.

La violence est différente de la colère. La violence est la conséquence d'une colère non maîtrisée et non analysée. La violence est interdite par loi.

La tristesse : La tristesse est une émotion indispensable. Par le repli sur soi qu'elle impose, elle invite à se protéger de ce qui nous a « agressé », et même à s'en « défendre », en faisant appel à la compassion d'autrui. Elle donne aussi l'occasion de se recentrer, de s'interroger sur ce qui nous blesse et, surtout, sur ce qui nous manque. Un deuil, une séparation, un échec (le manque de réussite), la sensation d'être exclu (le manque de lien) : la tristesse est l'expression de l'absence.

Le dégoût : Le dégoût est une forme de colère. Il s'agit d'une réaction de "trop plein" ou de répulsion, physique ou morale. En plus de signaler une insatisfaction considérable, le dégoût renferme un jugement moral sur l'objet du dégoût.

Parfois le dégoût a une connotation de lassitude : j'ai trop vécu ce genre de vie, je m'en suis lassé.

Parfois le dégoût correspond à un refus : « Je m'en veux de ce que j'ai fait ». Mais dans ce cas aussi, on trouve de la désapprobation et un jugement de valeur assez sévère pour inspirer une révolte.

Sous le couvert de valeurs ou d'une antipathie "naturelle", le dégoût peut cacher une réalité que nous refusons de nous avouer. Sachant que les valeurs reposent sur des besoins et des évitements, on pourrait supposer qu'elles cachent ici des peurs, des insécurités

La Joie : Satisfaction, sentiment d'être comblé

Elle s'exprime par de la gaieté, elle est de nature plus intériorisée que le plaisir. La joie est une émotion qui gagne toute notre personne. La joie est une émotion de courte durée et passagère.