

RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

SÉQUENCE
2/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

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

✓ Durée : 30 à 40 minutes

📍 Lieu : salle conviviale



PUBLIC : 3 - 5 ANS

Avoir participé à la séance émotion 1



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

› Avoir pris connaissance de la fiche et animé la séance précédente.



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

› Visuels : les 11 expressions du visage
› Photos des émotions



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Connaître les parties du visage
- › Enrichir son vocabulaire pour nommer les parties du visage
- › Situer les différentes parties du visage sur soi ou sur une représentation
- › Développer la tolérance en sachant que nous sommes tous identiques et tous différents
- › CPS : Avoir conscience de soi

RESSOURCES

- › [Le cartable des compétences psychosociales](#) - IREPS Pays de la Loire. Programme « Contes sur moi » Les sentiments : les 11 expressions du visage (annexe 7)
- › [Photos émotions](#) - Lutin Bazar

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 comme la précédente est sur les émotions. Il-elle rappelle les 5 émotions que l'on a vu dans le livre, la joie en jaune, la colère en rouge, la peur en noir, la tristesse en bleu et le dégoût en vert.



CONSIGNE

Nous allons nous présenter avec le ballon. Quand vous recevez le ballon, dites : « je m'appelle ... et j'aime... parce que... »

Vous pouvez faire ce tour de table plusieurs fois pour favoriser et développer la capacité des enfants à s'exprimer.

EXEMPLE D'ANIMATION DE BIENVENUE

Les animateur-riche-s proposent aux enfants le même jeu que dans la première séance. En recevant le ballon, ils indiquent, « je m'appelle et j'aime » Par exemple, « je m'appelle Enzo et j'aime le foot », « je m'appelle Wissal et j'aime le chocolat parce que ça me rend heureux/je suis gourmand... »

RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

SÉQUENCE
2/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

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

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

- › Reconnaître et nommer les émotions de base
- › Identifier différents modes d'expression des émotions
- › Identifier différents modes d'expression des émotions



CONSIGNES

Les animateur-ric-e-s proposent aux enfants de regarder ensemble des dessins de visages d'enfants ou des photos et de décrire ce qu'ils voient. Ils-elles demandent aux enfants de déterminer l'émotion représentée sur le dessin.

Vous pouvez vous appuyer sur les couleurs vues lors de l'animation précédente.



QUESTIONS

- › Qui vois-tu sur la photo ?
- › Comment cet enfant se sent-il-elle à ton avis ?
- › Quelle émotion ressent-il-elle ?
- › Que fait-il-elle ?
- › A quoi le vois-tu ?



INFORMATIONS POUR L'ANIMATEUR-RICE

Les différentes émotions seront traitées successivement pour les plus grands. Pour les plus petits, le risque de confusion est important si toutes les émotions sont traitées en même temps. Il est préférable de prévoir plusieurs séances, séparées de quelques jours, pour évoquer les différentes émotions.

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

- › Reconnaître et nommer les émotions de base
- › Identifier différents modes d'expression des émotions
- › Identifier les émotions à partir des manifestations du corps



CONSIGNES

Les animateur-ric-e-s proposent aux enfants de mimer les émotions. Il-elle demande si certains sont volontaires. Un.e des animateur.trice.s s'écarte du groupe avec l'enfant volontaire.

Ils choisissent ensemble une émotion à mimer et l'animateur-ric-e demande à l'enfant comment il ferait pour mimer avec son corps cette émotion. Si l'enfant ne sait pas, l'animateur-ric-e pourra faire des propositions à l'enfant.

L'animateur-ric-e peut également distribuer les visuels représentant les émotions à chacun des enfants en leur demandant de le regarder puis de le cacher. A tour de rôle les enfants doivent mimer l'émotion représentée sur leur visuel.

Par exemple :

Pour mimer la joie : taper dans les mains, sauter à pieds joints, sourire, danser, lever les bras au ciel...

Pour mimer la tristesse : baisser les épaules, pleurs...

Pour mimer la peur : tremblement, mains qui cachent le visage...

Pour mimer la colère : poings serrés, taper du pied, sourcils froncés...

Mime l'émotion représentée sur la carte pour que tes camarades réussissent à la deviner.

MESSAGE :

Notre corps réagit aux émotions ! On peut ressentir plein de sensations dans tout le corps, dans le cœur, dans le ventre, sur la peau...universelles.



RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

SÉQUENCE
2/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

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

Une fois l'émotion et son expression corporelle choisie, l'animateur·rice et l'enfant rejoignent le reste du groupe, resté avec l'autre animateur. La séquence de mime peut commencer.

Lorsque les enfants ont découvert l'émotion mimée, l'animateur·rice demande aux enfants comment eux auraient mimé l'émotion.

De même que pour l'étape un, les différentes émotions pourront être mimées lors d'une ou de plusieurs séances selon l'âge et l'attention des enfants.

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Faire asseoir les enfants et leur annoncer la fin de la séance. Un enfant peut résumer ce qui a été fait pendant la séance.



CONSIGNE

L'animateur conclut la séance en expliquant aux enfants que chaque personne peut exprimer différemment ses émotions, comme a pu le montrer l'étape des mimes. Il complète en leur expliquant qu'il y a aussi des sensations ressenties qui ne se voient pas comme le cœur qui bat fort quand on a peur ou qui ne peuvent pas être mimées comme la rougeur du visage quand on est en colère...



RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

SÉQUENCE
2/3

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.

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, horrifié

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

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 événement 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 l'interprétons.

Universalité des émotions : une situation ou une personne nous fait ressentir émotions et sentiments comme tous les êtres humains

Singularité des émotions : les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes...

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.