



# EMOTIONS ET SITUATIONS

SÉQUENCE  
**3/3**

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**

Aucun prérequis



**ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2**

**Prérequis :**

- › Avoir pris connaissance de la fiche;
- › Avoir participé aux séances 1 et 2



**SUPPORT.S ET MATÉRIEL**

- › Visuels visages
- › Liste de situations
- › Ciseaux, pinces à linge, feuilles de papier, colle



**OBJECTIFS DE LA SÉANCE**

- › Identifier et nommer les émotions de base
- › S'exprimer dans le domaine des émotions
- › Etablir un lien entre émotions et situations
- › **CPS : Avoir conscience de soi**

**RESSOURCES**

- › [Emotions et situations](#). Cartable des compétences psychosociales, IREPS Pays de la Loire.
- › [Le cartable des compétences psychosociales](#) - IREPS Pays de la Loire. Programme « Contes sur moi » Les sentiments : les 11 expressions du visage (annexe 7)
- › [Emotions en devinettes](#). 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 est la dernière sur les émotions.

### EXEMPLE D'ANIMATION DE BIENVENUE

Comme pour les séquences 1 et 2, les enfants se présentent tour à tour avec le ballon en énonçant leur prénom et comment il-elle-s se sentent aujourd'hui. Commencez le tour de présentation pour guider les enfants.



**CONSIGNE**

Nous allons nous présenter avec le ballon. Quand vous recevez le ballon, dites : « je m'appelle ... et aujourd'hui je me sens... parce que... »

# EMOTIONS ET SITUATIONS

SÉQUENCE  
3/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

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

## ÉTAPE 01



### OBJECTIFS

Identifier les émotions ressenties dans différentes situations

- › Identifier et nommer les émotions de base
- › Etablir un lien entre émotions et situations



### CONSIGNES

Pour établir un lien entre les émotions et les situations, l'animateur-riche raconte des petites histoires aux enfants dans lesquelles ils devront reconnaître les émotions des personnages. L'animateur-riche peut s'appuyer sur des situations imaginées ou à partir de livres sur les émotions.

Par exemple : « Luc et Juliette sont amis. Ils jouent dans le jardin. Juliette demande à Luc de lui prêter son jouet préféré, une balle rebondissante. Juliette joue à faire rebondir la balle. Elle s'amuse beaucoup et rit avec Luc de voir la balle aller de plus en plus haut. Soudain, Juliette glisse et tombe. Elle lâche la balle qui rebondit et disparaît dans le jardin du voisin. Juliette pleure. Elle s'est fait mal en tombant et Luc pleure également parce qu'il a perdu sa balle... »

L'animateur-riche échange avec les enfants sur les différentes émotions pouvant être ressenties dans les situations décrites.



### QUESTIONS

Je vais vous lire différentes situations. Soyez attentif, je vous poserai ensuite des questions sur les émotions que peuvent ressentir les différents personnages.

A votre avis, pourquoi sont-ils contents de jouer ensemble ?

Ils font un jeu amusant, qu'ils ont choisi, ils s'apprécient, c'est plus rigolo à 2 etc...

La joie : c'est un besoin satisfait

A votre avis pourquoi Luc pleure ? Est-il en colère ? A-t-il peur ? Est-il triste ?

Quel est le besoin de Luc pour calmer son émotion ?

- › Besoin de récupérer son ballon

Et pour Juliette ? Quelle émotion ? Quel besoin ?

- › Besoin d'être soignée, rassurée, soulagée.

Les autres émotions : c'est un besoin non satisfait

## ÉTAPE 02



### OBJECTIFS

- › S'exprimer dans le domaine des émotions
- › développer la capacité à être à l'écoute de ses ressentis



### CONSIGNES

Inversement, l'animateur-riche va proposer une émotion et va demander aux enfants de donner un exemple de situation dans laquelle on ressent cette émotion.

Vous pouvez utiliser les dessins des émotions en les posant sur la table. Celui qui prend la parole prend le dessin correspondant à l'émotion.



### QUESTIONS

A l'inverse de l'animation précédente, je vais vous donner une émotion. Vous allez devoir imaginer dans quelles circonstances il est possible de ressentir cette émotion.

Par exemple :

- › Quelle situation vous met en colère ?

Ex : Quand je me dispute avec ma sœur, quand ma maîtresse me demande d'arrêter de jouer, quand ma copine ne veut pas jouer avec moi... quand je perds mon porte-monnaie...

- › Dans quelle situation pouvez-vous avoir peur ?

Ex : Quand un adulte me dispute, quand je suis dans le noir, quand je vais dans un endroit que je ne connais pas...

- › Quelle situation vous rend joyeux ?

Ex : Quand je reçois un cadeau, quand je mange un bonbon, quand je fête un anniversaire...

- › Quelle situation vous rend triste ?

Ex : Quand je perds mon doudou, quand je quitte mes copains, quand je me dispute...

### MESSAGE :

Une émotion désagréable survient quand un besoin n'est pas satisfait.

# EMOTIONS ET SITUATIONS

SÉQUENCE  
3/3

La découverte des émotions comporte 3 séquences :

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

## ÉTAPE 03



### OBJECTIFS

- › Identifier et nommer les émotions de base
- › Etablir un lien entre émotions et situations



### CONSIGNES

L'animateur-riche distribue aux enfants les différents visuels des émotions afin qu'ils aient chacun les différentes émotions dans les mains. Prenez le temps de regarder les visuel avec le groupe et assurez-vous qu'il-elle-s associent bien les visuels aux émotions.

Une fois que l'animateur-riche a lu une devinette, les enfants doivent chercher le visuel de l'émotion qui correspond à la devinette qui vient d'être lue. Il est interdit de dire la réponse à haute voix.

Une fois que chacun des enfants a choisi son visuel, leur demander de montrer l'image de l'émotion qu'il-elle-s ont reconnu.

Si tous les enfants n'ont pas le même visuel, l'animateur-riche peut relire la devinette pour voir si les enfants veulent changer d'avis ou non.



### QUESTION

Je vais vous distribuer à chacun des dessins sur lesquels le visage éprouve une émotion.

Ensuite, je vais vous lire des devinettes. Pour répondre à la devinette, choisissez le visage qui correspond selon vous à l'émotion qui est décrite dedans. Une fois que vous avez tous choisi un visage, je vous demanderai de me le montrer.

L'animateur-riche demande ensuite aux enfants de nommer l'émotion qu'il-elle-s ont reconnu et éventuellement de trouver les sentiments qui correspondent pour enrichir leur vocabulaire. (Ex : joie : bonheur, heureux, content, ravi, content...)

## 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-riche propose la réalisation d'une frise des émotions. C'est une frise sur laquelle sont représentées les différentes émotions de base et qui permet d'indiquer comment on se sent.

Sur une bandelette de papier, les enfants collent les uns à côté des autres les différents visages représentant les émotions et utilisent un moyen de marquage comme une pince à linge. Lorsque l'enfant veut exprimer l'émotion qu'il ressent, il accroche la pince en regard du dessin correspondant. Si l'émotion change, l'enfant déplace la pince à linge...et ainsi de suite. Cette frise peut être utilisée sur le lieu de vie et dans les futures animations pour connaître « l'humeur du jour »



# EMOTIONS ET SITUATIONS

SÉQUENCE  
3/3

**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

L'émotion est déclenchée par un besoin à satisfaire ou non satisfait

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.

Dévinettes :

*Emotions en devinettes.* Lutin Bazar.