




Séance 3

	Classe
Sujet	Nos émotions, messagères de notre état
Objectifs	Savoir nommer et comprendre les rôles et fonctions des émotions et leur lien avec la santé
CPS développées	CE1-1 Comprendre les émotions et le stress CE1-2 Identifier ses émotions et son stress

Éléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> ○ Bodyscan : Enregistrement audio ou texte ○ Enceinte ○ 4 à 15 cartes émotions : <u>Joie, tristesse, peur et colère</u> ○ Feutres à ardoises (à prêter s'ils n'en ont pas) ○ Exemplaires de la Fiche Séance 3 + Fiche Intersession 3 ○ 5 à 15 Fiches A3 Bonhomme ○ Fiche corrigée séance 3 ○ Bulle séance 3 + Patafix ○ S'assurer qu'il y a un vidéoprojecteur dans la salle pour diffuser court métrage (mettre sur clé) ○ Prévoir la boussole à garder afficher dans la classe ou dans l'école (selon les souhaits de l'enseignant) ○ Sablier 	<p>Faire 4-5 îlots ou travail en binôme</p> <p>Garder de la place autour de la salle pour la danse des émotions, ou aller dans la cour pour cette activité</p>

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
5 minutes Introduction	<p><i>"La semaine dernière, nous avons fait une deuxième découverte... Laquelle ? Notre santé, c'est donc un trésor qui peut être impacté par de nombreuses choses... Lesquelles ?</i></p> <p><i>On peut tous prendre soin de ce trésor en apprenant à mieux nous connaître. Aujourd'hui, nous allons faire une troisième découverte, c'est une langue universelle que nous pouvons tous comprendre : les émotions.</i></p>	<p>Les enfants s'expriment librement</p>
5 minutes RITUEL	<p>Bodyscan. Cf S2</p>	
10 minutes Retour sur l'activité maison	<p><i>Réfléchis à une situation qui a éveillé des émotions en toi cette semaine. Décris-la avec tes mots.</i></p> <p>Certains élèves volontaires exposent ce qu'ils ont fait.</p> <p>C'est quoi une émotion ? A quoi servent les émotions / sur quoi nous renseignent-elles ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Quelles sont les émotions principales, celles que vous connaissez ?</i> <p><i>Nous allons aujourd'hui nous concentrer sur les 4 émotions principales que sont la Peur, la joie, la colère, la tristesse</i></p>	<p><i>Emotion = sensation physique qui circule dans tout le corps qui nous informe et nous permet de réagir face à une situation rencontrée ou vécue. "Comme les voyants d'alarme sur le tableau de bord d'une voiture". Elles nous renseignent sur nos besoins, c'est pourquoi il est important de savoir les reconnaître.</i></p> <p>Elles servent à communiquer avec l'autre et informer sur soi</p>
40 minutes Activité 1 Qu'est-ce que je ressens dans mon corps et ma tête ?	<p>Mettre les élèves en 4-5 îlots ou en binôme. Distribuer une émotion de manière aléatoire par îlot. Cette activité se fera en 4 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps 1 : Distribuer la fiche séance à chaque élève, et leur demander de remplir individuellement cette fiche séance en fonction de l'émotion distribuée (5 minutes). BIEN MATÉRIALISER LE TEMPS ⌚ • Temps 2 Ensuite, leur demander de mettre en commun leurs réponses sur la fiche commune avec le grand bonhomme bleu. Puis en collectif, se questionner sur "à quoi sert cette émotion ?" 	<p>4 à 15 des <u>cartes des 4 principales émotions : Joie, tristesse, peur et colère Fiches séance 3</u> (1 par élèves) <u>Fiches A3 séance 3</u> (une par groupe)</p>

	<p>Proposer des réponses (10 min). BIEN MATÉRIALISER LE TEMPS</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Temps 3 : Chaque groupe va ensuite restituer le travail commun fait sur le bonhomme bleu et sur la question “à quoi sert cette émotion”. Un rapporteur de groupe est nommé et restitue les réflexions de son groupe. • Temps 4 : Demander aux groupes s’ils peuvent proposer des synonymes pour chaque émotion. 	
<p>5 minutes</p> <p>Activité 2 <u>La danse des émotions</u> (Bonus)</p>	<p>En classe entière, demander aux élèves de se répartir tout autour de la classe. L’intervenant propose de marcher en rond autour de la classe, au premier claquement de main nous allons mimer “la joie”, et puis la peur et ainsi de suite...</p> <p><u>Consigne</u> : Vous pouvez dans un premier temps observer comment cela se manifeste chez vous. Puis regarder comment cela se manifeste chez les autres. Qu’avez-vous pu observer ?</p> <p><i>Chacun traduit la joie à sa façon. On ne peut donc pas deviner ce que chacun ressent. C’est pourquoi il est important de communiquer ses émotions, de savoir les identifier pour mieux en parler.</i></p>	
<p>10 minutes</p> <p>Activité 3</p> <p><u>Emotions et impact sur la santé</u></p>	<p>Classe entière, demander : “Selon vous, en quoi nos émotions peuvent impacter notre santé ? Quel lien entre la santé et les émotions ?” En arrière-plan, se référer à la boussole : Bien dans mon corps, bien dans ma tête, bien avec les autres... Les enfants répondent.</p> <p><u>Être bien dans mon corps</u> : Par exemple, si je suis stressée je vais mal dormir, ou alors si je suis en colère je ne vais pas avoir faim, ou au contraire je peux trop manger... Le stress, la colère, la tristesse ou la peur ont des effets négatifs sur notre santé physique.</p> <p><u>Être bien dans ma tête</u> : Il peut être difficile d’être positif avec moi-même, d’essayer de relever des défis si je suis triste/en colère, et au contraire si je suis heureux</p> <p><u>Être bien avec les autres</u> : Les émotions ont une fonction importante lorsque l’on communique avec les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Reconnaître nos propres émotions permet de se comprendre soi-même, c’est la première étape pour ensuite oser les exprimer, pour tenter de résoudre les conflits et améliorer les relations avec autrui. ○ Savoir reconnaître les émotions des autres permet d’éprouver de l’empathie et de développer une relation de qualité avec les autres. <p><u>Env</u> : L’env a un impact sur nos émotions</p> <p>Leur montrer la vidéo “Je suis donc tu es” <i>Qu’est-ce que vous comprenez de cette vidéo ? Pouvez-vous décrire les émotions des personnages ?</i> Echanges avec les enfants sur le contenu de la vidéo.</p>	<p>Impact des émotions sur la réussite scolaire :</p> <p>Les émotions agréables boostent les performances, les émotions désagréables les diminuent.</p> <p>Le développement des compétences émotionnelles permet de favoriser le bien-être psychologique, la santé physique ainsi que la qualité des relations sociales. Selon les études scientifiques, les personnes aux compétences émotionnelles élevées sont, en moyenne, plus heureuses et ont davantage confiance en elles. Cela impacte donc la santé mentale.</p> <p>Vidéo Je suis donc tu es sur clé USB</p>
<p>5 minutes</p> <p>Conclusion</p>	<p>Rituel de fin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demander aux élèves ce qu’ils ont retenu de la séance • Ajouter la bulle correspondant à la séance 3 au bonhomme affiché en classe • Distribuer la Fiche Séance 3 • Demander aux élèves de compléter la météo et la partie “Ce que j’ai aimé”, “moins aimé” • Indiquer aux élèves le prochain rendez-vous Explo Santé et donner les consignes du travail à faire à la maison, à savoir : <ul style="list-style-type: none"> ○ Lire la Fiche Séance 3 avec mes proches ○ Faire l’activité à la maison : “Visionner le court métrage de Maylis de Poncins “Je suis donc tu es” 	<p>Bulle séance 3 + patafix</p> <p>Distribution Fiche séance 3 Fiche inter-séance 3</p>