



Séance 4

Nos émotions, messagères de nos états

Date	
Sujet	Les émotions
Objectifs	Savoir nommer et comprendre les rôles et fonctions des émotions en lien avec sa santé
CPS développée	CE1 : Avoir conscience de ses émotions et de son stress

Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle	
<ul style="list-style-type: none"> o Cartes émotions o Feutres à ardoises o Fiche A3 Bonhomme x nb de groupe o Bilan séance 4/activité maison x nb d'élèves o Bulle poster Séance 4 o Fiche Intensité des émotions (1 tableau A4 plastifié pour la classe + 1 tableau par élève) 		îlot pour l'activité 1 : en binôme ou trinôme	
Déroulé			
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs	
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.		
Introduction 5 min	<p>Demander aux élèves s'ils se souviennent de ce qui a été vu à la séance précédente, et ce que c'est la santé (santé psychologique : bien dans sa tête, santé physique : bien dans son corps, santé environnement : bien dans son environnement, santé sociale : bien avec les autres)</p> <p>Demander aux élèves s'ils se souviennent quelles compétences sont travaillées dans Explo'Santé.</p> <p>Explication de la CPS du jour : avoir conscience de ses émotions. Explication simple : c'est être capable de les reconnaître et de comprendre ce que nous ressentons.</p> <p>Leur demander quelles sont les 4 émotions principales.</p>		
Retour sur l'activité maison 10 min	<p><i>Réfléchis à une situation qui a éveillé des émotions en toi cette semaine. Décris-la avec tes mots.</i></p> <p>Les élèves volontaires exposent ce qu'ils ont fait.</p> <p>Leur demander ce qu'ils savent des émotions.</p> <p>Émotion = 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. Elles servent à communiquer avec l'autre et à informer sur soi</p>		
Activité 1 : qu'est-ce que je ressens dans	Mettre les élèves en 4-5 îlots ou en binôme. Distribuer une émotion de manière aléatoire par îlot. Cette activité se fera en 3 temps :		

<p>mon corps et ma tête ? 35 min</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Fiche élève</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fiche groupe</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Temps 1 : Distribuer la fiche élève et les faire réfléchir individuellement sur l'émotion distribuée. Ne pas hésiter à faire un exemple en classe entière sur ce qu'ils peuvent dessiner sur leur bonhomme. Exemple : si je ressens du dégoût, j'ai la bouche tordue, je sors la langue, je fronce les sourcils... • Temps 2 : En groupe, mettre en commun ce que chacun ressent dans sa tête et son corps sur le bonhomme. Se questionner sur ce à quoi sert l'émotion. Chercher des synonymes de cette émotion. • Temps 3 : Chaque groupe va ensuite restituer le travail commun à l'ensemble de la classe. Pour la question des synonymes, évoquer les diverses façons d'exprimer une même émotion en fonction de l'intensité. Leur distribuer la fichette « intensité des émotions » et en afficher une A4 plastifiée dans la classe.
<p>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>
<p>Conclusion : le lien entre les émotions et la santé 10 min</p>	<p>En classe entière, demander s'ils voient le lien entre la santé et les émotions, en reprenant les 4 dimensions de la boussole. Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bien dans son corps : si je suis stressée je vais mal dormir, si je suis en colère je ne vais pas avoir faim... ○ Bien avec les autres : si Savoir reconnaître les émotions des autres permet d'essayer de les comprendre pour les aider s'ils sont tristes par exemple...
<p>Rituel de fin 15 min</p>	<p>Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu.</p> <p>Chaque séance se termine de la même manière. Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" Les mots à faire deviner et compléter sont : émotion, besoins, quatre, conscience.</p> <p>Rituel de fin : le "savoring". Rappeler aux élèves ce que veut dire « savourer ». C'est porter son attention sur une chose appréciée à un moment donné, en le notant par exemple. "Dans ma journée, j'ai aimé... parce que..."</p> <p>Présentation de l'activité maison Regarder la vidéo "je suis donc tu es". Ajouter la bulle au poster</p>



La joie



La tristesse



La colère



La peur

4

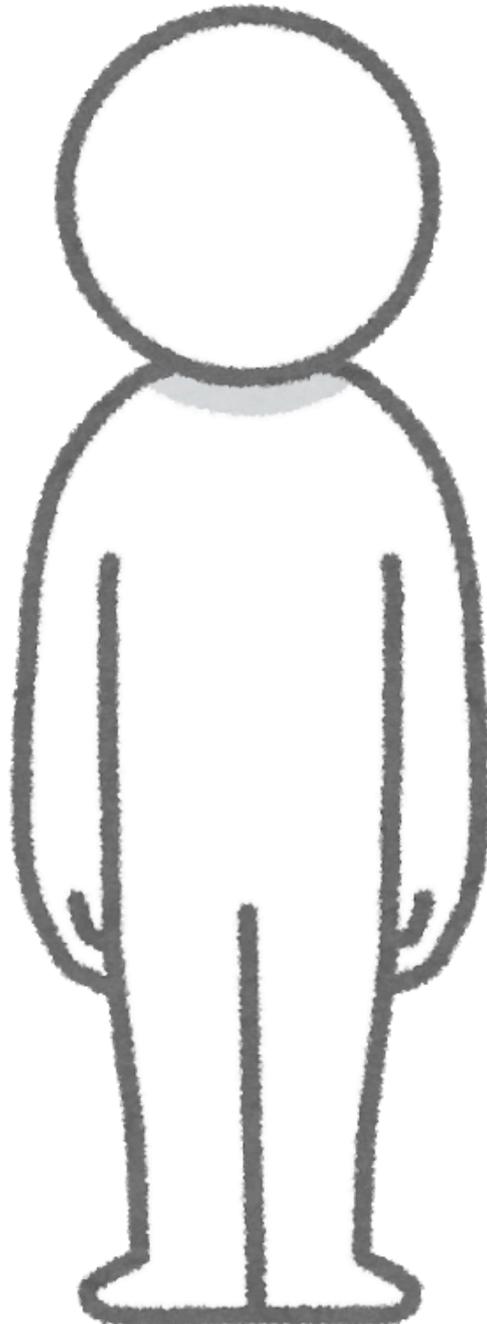
Nos émotions, messagères de nos états



1. Entoure l'émotion sur laquelle tu travailles :



2. Dessine et décris sur le bonhomme ce que tu ressens dans ta tête et dans ton corps



4

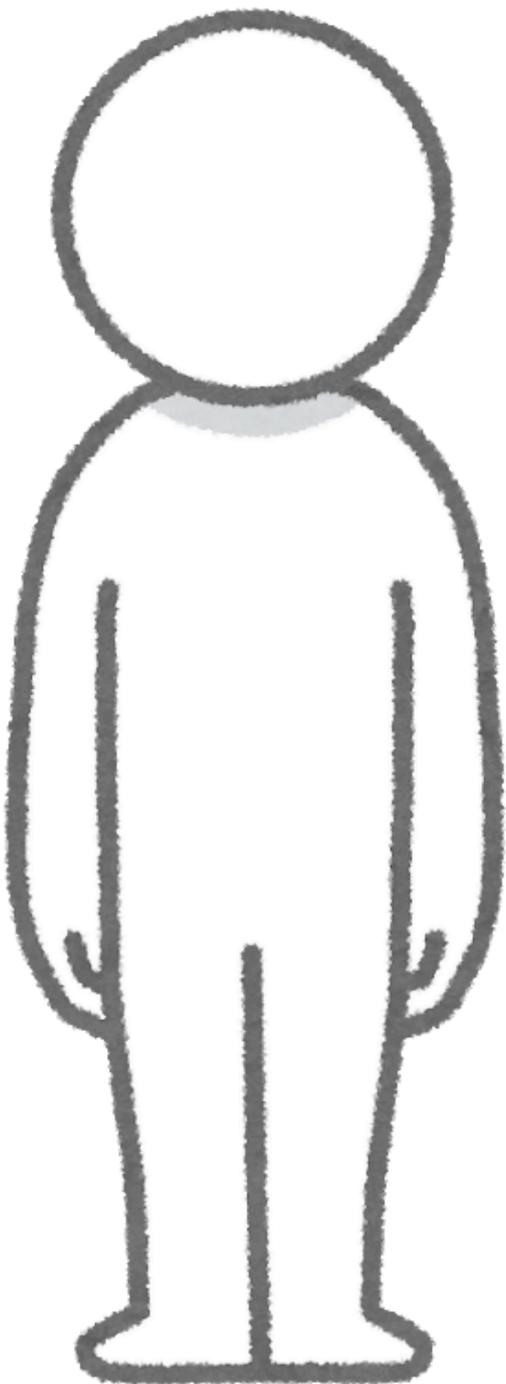
Nos émotions, messagères de nos états



1. Entourer l'émotion sur laquelle le groupe travaille :

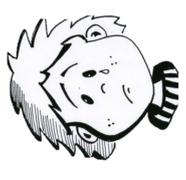


2. Mettre en commun ce que chacun ressent dans sa tête et dans son corps sur le bonhomme.



3. D'après vous, à quoi sert cette émotion ?

4. Donner un ou plusieurs synonymes de cette émotion



INTENSITE							
EMOTIONS	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
Joie	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
Peur	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horrifié(e)
Colère	Contrarié(e)	Irrité(e)	Energé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
Tristesse	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)



EMOTIONS	INTENSITE						
	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
Joie	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
Peur	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horriqué(e)
Colère	Contrarié(e)	Irrité(e)	Enervé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
Tristesse	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)



EMOTIONS	INTENSITE						
	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
Joie	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
Peur	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horriqué(e)
Colère	Contrarié(e)	Irrité(e)	Enervé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
Tristesse	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)



EMOTIONS	INTENSITE						
	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
Joie	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
Peur	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horriqué(e)
Colère	Contrarié(e)	Irrité(e)	Enervé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
Tristesse	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)

4 Nos émotions, messagères de nos états

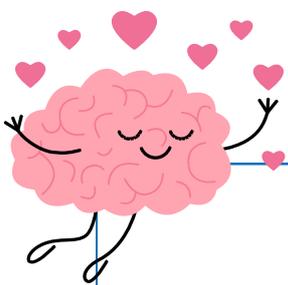


Ce que nous avons vu :

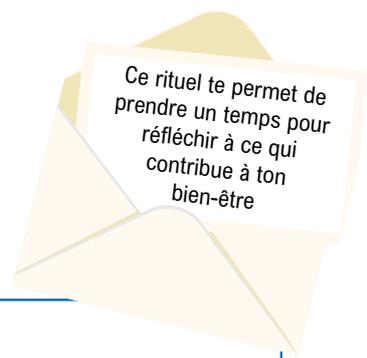
- Une est une sensation physique qui circule dans tout le corps, qui nous informe et nous permet de réagir face à une situation.
- Savoir identifier nos émotions nous permet aussi de prendre conscience de nos
- Nous avons émotions de base, qui peuvent s'exprimer à des intensités différentes.

CPS : Avoir de ses émotions est la capacité à reconnaître et comprendre ce que nous ressentons.

Mon rituel de fin de séance



SAVOURER un moment...



Ce rituel te permet de prendre un temps pour réfléchir à ce qui contribue à ton bien-être

Dans ma journée, j'ai aimé

.....
.....

Parce que

.....
.....

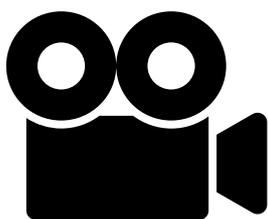
4

Activité à la maison

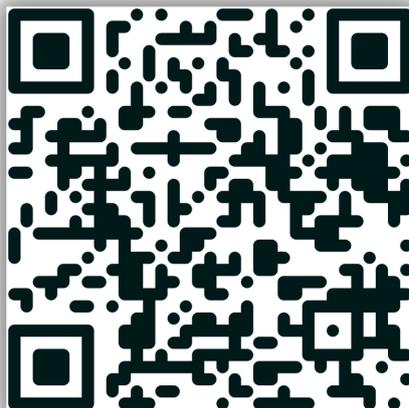
A faire après la séance 4



Visionner le court métrage (un petit film)
de Maylis de Poncins "*Je suis donc tu es*"



Scannez ici



Que représentent pour vous les boules noires, et
comment les personnages auraient pu réagir pour éviter
ces boules noires?



Vous pouvez scanner ce
QR code avec votre
téléphone pour
visualiser la vidéo

Ou bien,
aller directement à cette
adresse :
<https://cutt.ly/M4u670n>