

Séance 6 – Exprime tes émotions



Objectifs

Les élèves :

- Développeront leur vocabulaire des émotions et des sentiments
- Apprendront à les identifier
- Apprendront comment communiquer leurs émotions
- Expérimenteront un outil de respiration
- Pourront distinguer la communication verbale de la communication non verbale

Matériel

Des petits cartons portant un chiffre d'un côté et un mot représentant une émotion ou un sentiment de l'autre côté.

Les cartes « groupe »



1. Rappels sur la séance précédente (5 min)

Interrogez-les sur les échanges qu'ils ont eus avec leurs parents suite au questionnaire de la dernière séance : qu'est-ce qui leur a le plus plu ?

Accrochez un poster dans la salle. Chaque élève note sur le poster une raison pour laquelle il ne souhaite pas consommer, plus tard, de tabac.

2. Introduction (5 min)

Chaque élève tire un carton : d'un côté de la carte figure un chiffre et de l'autre, un mot qui décrit une émotion ou un sentiment.



Etape 1 Demandez aux élèves de s'aligner rapidement par ordre ascendant des chiffres figurant sur leur carton.

Etape 2 Regroupez tous les élèves et demandez-leur maintenant de s'aligner en fonction de leur date de naissance.

Etape 3 Regroupez à nouveau tous les élèves et demandez-leur de s'aligner en ordre « descendant » des émotions ou sentiments figurant sur leurs cartons, du plus agréable au plus désagréable.

Etape 4 Analysez avec toute la classe la manière dont les élèves déterminent leur place dans la file et attirez leur attention sur les nuances, la gradation, la différenciation et l'interprétation.

3. Activités principales (30 min)

Situations et expression des émotions (10 min)

Etape 1 Récupérez tous les cartons. Redistribuez-les et dites bien aux élèves de ne montrer leur carton à personne.

Etape 2 Divisez la classe en petits groupes de 2 personnes. Chacun son tour, l'un des deux élèves devra exprimer l'émotion qui figure sur son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem devra deviner quelle émotion figure sur la carte.

Attention, l'élève qui devine **doit attendre que les quatre étapes soient terminées** pour donner sa réponse :

- En bougeant uniquement le visage
- En faisant des gestes mais sans émettre aucun son
- En émettant des sons uniquement
- Avec des mots (expression verbale)

→ **Retours réflexifs sur l'activité (5 min)**

Etape 3 – La photo de la joie (5 min)

Invitez tous les élèves à mimer ensemble la même émotion : la joie. De cette manière, les élèves ayant mimé au préalable des émotions moins agréables pourront aussi expérimenter des émotions plus agréables.

Assurez-vous que tous les élèves aient donné leur accord pour être pris en photo au début de l'année. Prenez ensuite une photo du groupe qui mime la joie. Elle sera affichée dans la classe en début de séance prochaine.

Etape 4 – Respiration (10 min)

Si vous vous sentez à l'aise avec cette démarche, proposez aux élèves qui le souhaitent d'expérimenter un outil de respiration. Invitez chaque élève à fermer les yeux et poser les mains sur son ventre. Les élèves peuvent être assis ou, si la classe le permet, allongés. Dans tous les cas, invitez-les à s'installer confortablement en décroisant les bras et les jambes. Vous leur demanderez ensuite d'inspirer par le nez pendant 5 secondes puis d'expirer par la bouche pendant 5 secondes (vous comptez à voix haute pour les guider). En inspirant et en expirant, ils sentent leur ventre se gonfler et se dégonfler comme un ballon. Ils poussent leurs mains au moment de l'inspiration. Répétez l'expérience sur dix séances de 5 secondes.

4. Conclusion (5 min)



L'annuaire (si le temps le permet)

Un élève volontaire lit des numéros de téléphone dans l'annuaire en y mettant un certain ton émotionnel (par exemple, triste ou joyeux). Le reste de la classe détermine quelle est l'émotion exprimée et explique comment cette émotion a été reconnue : par un geste, par une mimique.

Proposez aux élèves de choisir une des situations décrites dans leur livret et de répondre aux questions posées, individuellement et à l'écrit : quelles émotions souhaiteraient-ils exprimer (ou ne pas exprimer) dans cette situation ?

Invitez ensuite les élèves à devenir « récolteur d'émotions » d'ici la prochaine séance. Pendant un temps choisi (5 à 10 minutes), ils devront sourire à tout le monde (de manière authentique, sans se forcer) et noter ce qui se passe autour d'eux. Ils devront répéter cette expérience avec un visage boudeur ou fâché en notant également les réactions des autres. L'idée est d'expérimenter le fait que nos états émotionnels ont un impact sur les personnes qui nous entourent.

