

# Les émotions

## Objectif :

Connaitre les différentes émotions et leurs caractéristiques.

Les reconnaître chez soi et chez les autres.

Accueillir son émotion, la traverser pour bien apprendre.

Pouvoir se mettre à la place de l'autre, comprendre ses réactions lors d'un comportement inapproprié.

## Compétences évaluées :

- Nommer les 4 émotions : tristesse, peur, colère, joie.
- Identifier, verbaliser les caractéristiques ressenties et physiques de l'émotion.
- Pouvoir reconnaître l'émotion que l'on vit ou que l'on fait vivre.

## Matériel :

- Enregistrement des 4 œuvres d'écoute.
- Dossier photos et œuvres d'arts variées.
- L'anniversaire de Mehdi.
- La couleur des émotions, Anna Llenas.
- 5 flacons découpés dans du papier : bleu, jaune, rouge, noir, vert.

## Déroulement :

### **Phase 1a** : L'Ecoute

Consigne : On va écouter un morceau. Mais à la fin du morceau, je ne veux pas que vous me disiez ce que vous avez entendu ou à quoi cela vous a fait penser mais je veux que vous me disiez ce que vous avez ressenti.

- a- *Happy*, Pharrell Williams (pour la joie)
- b- *Musique qui fait peur* sur you tube (pour la peur)

Verbalisation des ressentis de chacun + Fixer le nom de l'émotion. Comment on se sent ? Pourquoi ?

### **Phase 1b** : Ecoute

Idem que précédemment avec 2 autres écoutes :

- a- *L'adagio*, Albinoni (pour la tristesse)
- b- *Tempête*, Les tambours du Bronx (pour la colère) → comme je m'y attendais, cette musique ne les a pas marqués pour la colère. Ils étaient plutôt joyeux. J'ai donc repris une symphonie de Beethoven où les violons expriment une certaine colère.

### **Phase 2** : Le Visuel

Je vais vous montrer des photos puis des œuvres d'art. Vous allez me dire quelle émotion l'artiste a voulu montrer ? Justifier la réponse en prélevant et verbalisant les indices visuels.

### **Phase 3** : Se souvenir de ses émotions. (sur 4 séances)

Lecture de l'histoire, *L'anniversaire de Mehdi*, par épisodes.

Après chaque émotion dévoilée par l'histoire, écriture personnelle dans le cahier d'écrivain.

Et vous, quand êtes-vous joyeux ?

Qu'est-ce qui vous fait peur ?

Qu'est-ce qui vous met en colère ?

Qu'est-ce qui peut vous rendre triste ?

Mise en commun après chaque question et poursuite de l'histoire de Mehdi.

**Phase 4** : Mise en place de l'émotiomètre.

A partir de l'album, *La couleur des émotions*, Anna Llenas.

Présentation des différents flacons de couleur avec le nom de l'émotion. A quoi ça sert ?

Vous allez faire comme le monstre, vous allez trier vos émotions. Le matin, quand vous arriverez à l'école, vous placerez votre photo dans le flacon correspondant à votre émotion. De même, quand vous rentrerez de récréation ou dans le courant de la journée si vous éprouvez quelque chose qui vous empêche de bien travailler.

Dans quel flacon votre photo doit-elle être pour bien apprendre ?

Si votre photo n'est pas dans le vert, on verra ensemble comment on peut y remédier.