

Séance d'Éducation à la Vie Affective et Relationnelle (EVAR)

Titre de la séance : Découvrir, nommer et reconnaître les émotions

Cycles : ☐ Cycle 1 ☒ Cycle 2 ☐ Cycle 3

Âge des élèves/Niveaux : ☐ Avant 4 ans ☐ À partir de 4 ans ☐ À partir de 5 ans ☒ CP ☐ CE1 ☐ CE2 ☐ CM1 ☐ CM2 ☐ 6ème

Durée : 45 à 60 minutes

Axes travaillés

☐ Se connaître, vivre et grandir avec son corps

☒ Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

☐ Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable

Objectif(s) d'apprentissage (BO) :

- Comprendre la diversité des émotions et des sentiments : les siens et ceux des autres.

Notions et compétences visées (BO) :

- Comprendre, identifier et nommer ses sentiments et ses émotions, savoir les gérer.
- Exprimer ses sentiments et ses émotions de façon appropriée.
- Résoudre des conflits de façon constructive.

Critères d'évaluation (observation des comportements, verbalisation, attitude...)

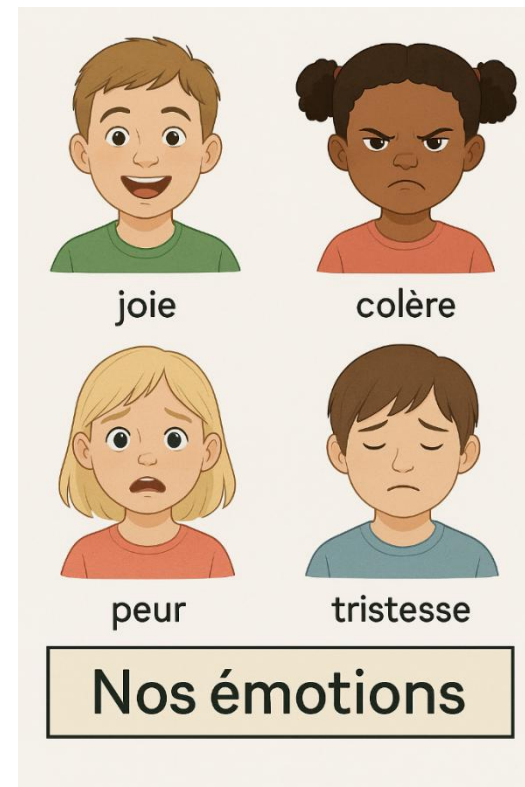
L'élève est capable de :

- Identifier et nommer au moins quatre émotions de base : joie, peur, colère, tristesse.
- Reconnaître une émotion chez un autre à partir d'un visage ou d'un mime.
- Dire ce qu'il ressent dans son corps lorsqu'une émotion apparaît.
- Utiliser des moyens adaptés pour s'exprimer : pictogrammes, dessins, gestes, mots simples.

Déroulement

Étapes	Durée	Description – Objectif(s)	Modalités - Matériel	Observations
1. Lancement et annonce des objectifs "ressentir dans son corps"	10 min	Mise en situation : "Que se passe-t-il dans mon corps ?" Objectif : Associer une situation vécue à une sensation et une émotion. Échange oral collectif à partir de situations proches du vécu : « On me prend mon jouet », « Je réussis un exercice », « J'entends un bruit fort » ➤ Présenter 3-4 mini scénarios (illustrés ou non) ➤ Demander : « Que ressens-tu ? Où ça dans ton corps ? »	<i>Collectif</i> Matériel : Images illustrant chaque situation (ou raconter à l'oral).	Permet de faire émerger les émotions spontanées. L'enseignant note les mots et sensations au tableau (possibilité d'utiliser pictos ou dessins pour soutenir les élèves en difficulté).
2. Jeu d'identification en binômes	15 min	Identification et vocabulaire des émotions Objectif : Identifier et nommer les principales émotions (joie, colère, peur, tristesse). ➤ Travailler et échanger en binômes : associer un visage illustré à une émotion ressentie. ➤ Mettre en commun collectivement avec introduction du vocabulaire précis.	<i>Binômes + Collectif</i> Matériel : Planche illustrée de visages expressifs (Gaston, pictos, dessins d'enfants).	Possibilité de s'appuyer sur l'album « Les émotions de Gaston »
3. Affichage collectif des émotions	10 min	Affichage collectif "Nos émotions" Objectif : Mémoriser les émotions principales avec leurs représentations. ➤ Créer avec la classe un affichage collectif avec les 4 émotions de base et leur définition simplifiée (mot + pictogramme) ➤ Demander aux enfants de placer les émotions sur l'affiche collective avec des mots ou pictogrammes	<i>Collectif</i> Matériel : Feuilles A3, pictos, mots-étiquettes, colle, ciseaux.	Support visuel utile pour les autres séances EVAR. Permet une appropriation collective et visuelle du vocabulaire émotionnel. Peut être complété au fil des semaines.

4. Jeu du mime / émotion mystère	15 min	Jeu du mime ou de l'émotion mystère Objectif : Réactiver les émotions par le corps ; les reconnaître chez l'autre. ► L'enseignant tire au sort une carte émotion et la mime, les élèves devinent. Puis ce sont les élèves qui miment à leur tour. ► Observation des signes extérieurs et ressentis : 1) Faire identifier les indices visibles de l'émotion Inviter les élèves à décrire ce qu'ils voient pour reconnaître une émotion : • « Qu'est-ce que tu as remarqué dans son visage ? » • « Est-ce que sa voix change ? » • « Quelle est sa posture ? » • « Est-ce que son corps bouge ? » 2) Poser des questions simples pour aider les élèves à prendre conscience de leurs sensations physiques : • « Et toi, que ressens-tu dans ton corps quand tu es content(e) / en colère / triste ? » • « Est-ce que ton cœur bat vite ? Tu as chaud ? Tu as envie de pleurer ? »....	<i>Collectif</i> Matériel : Étiquettes avec les émotions tirées au sort (facultatif).	
5. Bilan	5 min	Pourquoi nommer les émotions ? Objectif : Comprendre l'intérêt d'exprimer ce qu'on ressent. ► Retour au calme : discussion collective guidée. Demander quelle émotion leur a semblé la plus facile à reconnaître, à ressentir. ► L'enseignant reformule les apports : « Dire ce que l'on ressent aide à se sentir mieux, à demander de l'aide ou à éviter les conflits. » « C'est normal de ressentir des émotions différentes. »	<i>Collectif</i>	Peut être prolongée par : - L'introduction de la « météo émotionnelle » du matin. - Un travail sur d'autres émotions



Pour aller plus loin....

