

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

**Titre de la séance : À la découverte des 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 min environ

### Axes travaillés

- |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Se connaître, vivre et grandir avec son corps | <input type="checkbox"/> Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir | <input type="checkbox"/> Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

### Objectif(s) d'apprentissage (BO) :

- Connaître son corps et identifier ses émotions

### Notions et compétences visées (BO) :

- Découvrir et identifier ses émotions (quatre des émotions de base : **joie, tristesse, peur, colère**), ses sentiments et les reconnaître quand on les ressent.
- Nommer les différentes parties du corps (mobilisées par les émotions).

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

*L'élève est capable de :*

- *Nommer au moins quatre émotions de base*
- *Associer une émotion mimée à son nom*
- *Décrire un signe visible (sur le visage ou le corps) qui permet de reconnaître l'émotion*

## Déroulement

| Étapes                                                                         | Durée  | Description – Objectif(s)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Modalités - Matériel                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Observations                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/ Mise en projet                                                              | 5 min  | <p>Annonce des objectifs de la séance :<br/> <i>« Aujourd’hui, nous allons apprendre à mieux connaître nos émotions et ce qui se passe dans notre corps lorsque nous ressentons une émotion. »</i></p>                                                                                                                                                                                                                                         | En collectif                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |
| 2/ Découverte de l’album « <i>Le monstre des émotions</i> » ou version animée. | 15 min | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lecture offerte</li> <li>2. Nommer et identifier les émotions du monstre en mettant l’accent sur l’expression de l’émotion (corps et visage)</li> <li>3. À partir de cartes émotions (éventuellement associées à une bouteille de couleur), l’enseignant peut demander aux enfants de montrer la tristesse, la peur, la colère, la surprise...</li> </ol>                                            | <p>En collectif (lecture)</p> <p>En petits groupes (exploration du vocabulaire)</p> <p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Album ou version animée <a href="https://youtu.be/HvDpYnLAb7U">https://youtu.be/HvDpYnLAb7U</a></li> <li>- Cartes émotions et/ou bouteilles de couleur</li> </ul> | <p>L’enseignant peut s’appuyer sur un autre album : ex. « Petit loup » ou sur « La couleur des émotions »</p>                                              |
| 3/ Mime et exploration corporelle                                              | 15 min | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mime individuel : Chaque élève (ou l’enseignant pour les plus jeunes) tire une carte émotion (joie, tristesse, peur, colère, etc.) et doit la mimer pour la faire reconnaître par les autres élèves.</li> <li>2. Analyse des signes : Faire verbaliser les signes visibles (voix, posture corporelle, expressions du visage, mouvements physiques) qui ont permis d’identifier l’émotion.</li> </ol> | <p>En petits groupes.</p> <p><b>Matériel :</b> Cartes émotions (à compléter avec le nom de l’émotion de base). Les émotions proposées doivent être adaptées au niveau (3 à 7 émotions, incluant joie, tristesse, peur, colère).</p>                                                                                     | <p>Prévoir un outil pour garder trace et permettre d’enrichir le lexique mobilisé tout au long du cycle, en pensant à varier les classes grammaticales</p> |

|              |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |  |
|--------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
|              |        | <p><b>3.</b> Ressenti corporel : Questionner l'impact de l'émotion sur le corps : « Qu'est-ce que ça fait dans votre corps quand vous êtes heureux/en colère/triste etc. ? ».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                             |  |
| 4/ Bilan     | 10 min | <p>Qu'avez-vous appris à travers ces activités ? Que reprenez-vous ?</p> <p>Faire prendre conscience que <b>tous les êtres humains vivent des émotions</b> et que l'intensité varie. Réaffirmer l'importance de savoir repérer les émotions en les associant aux signes visibles mobilisant le corps et le visage.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | En collectif                                                |  |
| Prolongement |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités motrices et expression corporelle : utiliser ces apprentissages lors des parcours de motricité pour que les élèves expriment verbalement et corporellement leur peur de monter ou de descendre, leur joie de réussir, ou le plaisir d'essayer (et accepter de se tromper) ...</li> <li>- Utiliser des supports vidéo comme la série « <i>Les émotions de P'tit cube</i> » (avec des épisodes sur La joie, La colère, La peur, La tristesse) pour renforcer la reconnaissance des émotions.</li> <li>- Développer l'étape 4 pour en faire une séance complète sur la distinction émotions/besoins en utilisant l'analogie du seau à remplir pour satisfaire les besoins associés aux émotions. Par exemple, introduire : « Si je suis triste, de quoi ai-je besoin ? » (câlin, écoute, doudou...).</li> </ul> | <a href="#">Les émotions de P'tit cube - Vidéos   Lumni</a> |  |