

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

Titre de la séance : Mes sensations, tes 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

☒ 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) :

- Connaître son corps, ses sensations, ses émotions

Notions et compétences visées (BO) :

- Identifier ses émotions et sentiments et celles des autres.
- Prendre conscience de la différence de sensations selon les personnes et du fait qu'un même évènement n'engendre pas la même réaction chez tous.
- Communiquer de façon efficace et constructive.

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

L'élève est capable de :

- *Nommer une sensation physique (ex: ça gratte, c'est chaud, ça fait peur).*
- *Exprimer que son ressenti peut être différent de celui d'un camarade face à une situation donnée.*
- *Participer à un échange pour exprimer clairement ses émotions.*

Déroulement

Étapes	Durée	Description – Objectif(s)	Modalités - Matériel	Observations
1/ Rappel et mise en projet	5 min	1. Instauration du cadre : Rappeler les règles de bienveillance, de respect et l'importance de l'écoute et de la non-interruption. 2. Rappel des acquis : Faire rappeler les émotions déjà apprises (joie, colère, peur, tristesse...) et les signes visibles du visage. 3. Annonce de l'objectif : « Aujourd'hui, nous allons découvrir ce qui se passe dans notre corps (nos sensations) et comment un même événement peut nous faire réagir différemment ».	En collectif	Se référer à la séance « À la découverte des émotions » consacrée au niveau « À partir de 4 ans ou dès que les apprentissages précédents ont pu être observés »
2/ Exploration des sensations et du ressenti personnel	15 min	1. Découverte sensorielle : proposer une activité pour découvrir différents sens (voir, entendre, goûter, sentir, toucher). <i>Exemples : passer une texture inconnue (douce/rugueuse) ou faire sentir une odeur forte (citron/épice).</i> 2. Verbalisation du ressenti : demander aux élèves de nommer leur ressenti (sensation agréable ou désagréable, chaud, froid, qui pique, etc.) et de l'exprimer à l'oral ou à l'écrit (dessin ou dictée à l'adulte).	En petits groupes. Matériel : Objets à toucher (tissus variés), odeurs (fruits, épices), miroir.	
3/ Mise en évidence de la variabilité des réactions	15 min	1. Comparaison des ressentis : observer que les réactions peuvent ne pas être les mêmes chez tous. <i>Par exemple : « Quand tu as touché la plume, tu as dit que c'était agréable »</i>	En petits groupes. Matériel : Cartes émotions ou support visuel pour nommer les émotions.	

		(<i>Joie/Sérénité</i>), et toi, tu as dit que ça t'énervait (<i>Colère/Agacement</i>). » 2. Mime des réactions différentes : mimer ou rejouer la situation ou l'émotion, en demandant aux élèves d'adopter des expressions et des postures différentes pour montrer que chacun réagit à sa manière (ex : <i>Mimer l'étonnement</i> : yeux écarquillés / <i>Mimer l'inquiétude</i> : corps qui tremble). 3. Application (Conflit simulé) : utiliser une situation simple de la classe (ex : un élève a pris le jouet d'un autre). Demander aux élèves d'exprimer clairement leurs émotions dans le respect de l'autre.		
4/ Bilan	10 min	Qu'avez-vous appris à travers ces activités ? Que reprenez-vous ? 1. Synthèse des apprentissages : insister sur le fait que les émotions et les sensations sont personnelles. 2. Communication efficace : mettre l'accent sur l'importance d'utiliser des messages clairs pour communiquer de façon efficace et constructive. Expliquer que si l'on est en difficulté ou si l'on ressent un malaise, il faut apprendre à repérer les adultes qui seraient capables d'apporter de l'aide.	En collectif	
Prolongement		- Travailler spécifiquement sur l'identification d'une personne de confiance, un objectif clé du niveau « À partir de 4 ans » qui peut être consolidé à 5 ans. Il est possible d'énumérer des figures d'adultes susceptibles de jouer ce rôle.		

		- Développer le concept du "message clair" (Étape 3) pour résoudre les conflits.	Jeux pour apprendre à communiquer efficacement : Le cartable des compétences psychosociales IREPS Pays de la Loire Fiche sur le « message-je » ou « message clair » : Le cartable des compétences psychosociales IREPS Pays de la Loire	
--	--	--	---	--