Centre de Ressources Pédagogiques Assomption

Lourdes, rédigé le 1er octobre 2018

Clin d'œil sur mes émotions

Outil sur les émotions à destination des collégiens (6-5èmes)

Pourquoi ?

Ce module a été pensé pour développer le concept de la relation en vérité auprès des jeunes collégiens. Il fait référence à trois points du concept de référence :

- Les fruits des relations en vérité permettent de reconnaître la forme particulière de chacun. Ce qui permet d'agir avec ce qu'on est pour un monde plus juste.
- Une relation en vérité s'appuie sur la formation de la conscience à la découverte du bien qui est en soi, autour de soi et dans le monde.
- « La formation de l'esprit ne peut être séparée de l'agir qu'elle commande. », Règle de vie des religieuses de l'Assomption n. 77

Quel enjeu ?

Apprivoiser mes émotions, les accueillir, pour devenir qui je suis

Quand ? Plusieurs rencontres de formation humaine dans le parcours pastoral des collégiens.

Les durées proposées sont à ajuster selon la réalité de chaque groupe. *Il semble essentiel de prendre le temps de l'écoute et de la parole de chacun.*

Ce module sur les émotions est composé de trois séquences, chacune se déroulant sur plusieurs rencontres :

- *Séquence 1 : Découvrir et reconnaître les émotions – 2 rencontres*
- *Séquence 2 : Être à l'écoute de mes émotions et de celles des autres – 2 rencontres*
- *Séquence 3 : Emotions et intériorité (culture chrétienne) – 1 rencontre*

Le logo donne une indication de temps pour chaque étape, à ajuster à la réalité de chaque groupe.

Quels supports ?

- Le **déroulement des rencontres**. Cet outil est clé-en-main, il nécessite un temps d'appropriation.
- Un **livret** pour chaque élève, pour l'ensemble du module
- Des **vidéos** et des **diaporamas** sont proposés pour l'ensemble des rencontres. Il est nécessaire de disposer d'un vidéoprojecteur.

Séquence 1
Découvrir et reconnaître les émotions

Objectifs

- Reconnaître les émotions
- Savoir les exprimer avec justesse
- Découvrir le processus émotionnel de notre corps

Rencontre 1

Diaporama de la 1ère séquence avec les visuels du livret jeune

Vidéo Accroche (3min37)

Etape 1 : Accroche 25 min

A partir de l'extrait du film Vice-Versa (vidéo accroche), proposer aux élèves un temps d'échange à partir des questions (libre à vous de les adapter !) :

- Quels sont les personnages qu'on a vus ?
- Qu'est-ce qu'ils représentent ?
- Est-ce que ça fonctionne pareil dans notre tête ?
- Est-ce qu'on ressent d'autres émotions que ces quatre-là ?
- Pourquoi les émotions sont-elles importantes ?

Distribuer le livret à chaque élève et remplir la **page 1.**

Etape 2 : Apprendre à nommer les émotions 25 min

Sur le livret, **roue des émotions page 2**, chercher avec le groupe des mots de vocabulaire pour nuancer chaque émotion.

Consigne : ***Ecrire, pour chaque émotion de base, 5 mots ou expressions qui sont des nuances différentes de cette émotion, de la plus faible intensité (centre) à la plus forte (extérieur)***

RESSOURCE ANIMATION

Si les jeunes ne trouvent pas, voici un tableau d'expressions possibles. Dans ce cas, n'hésitez pas à faire deviner ces mots de manière ludique (pendu, rébus, …)

Vocabulaire des émotions

Joie	Colère	Tristesse	Peur	Dégoût
Les mots de vocabulaire sont inscrits depuis l'émotion la plus forte (cases en haut) à la plus diffuse (cases en bas)				
Fou de joie	Fou de rage	Triste à en mourir	Mort de peur	Anéanti
Euphorique	Hors de moi	Désespéré	Terrorisé	Abattu
Jubilant	Furieux	Démoralisé	Epouvanté	Ecœuré
Heureux	Enervé	Malheureux	Effrayé	Dégouté
Joyeux	En colère	Triste	Apeuré	Blasé
Gai	Fâché	Morose	Inquiet	Lassé
Enjoué	Mécontent	Mélancolique	Intimidé	Déçu

Etape 3 : Conclusion de la rencontre 5 min

Court **temps d'échanges** à partir de la diapositive « Emotions, sentiments, quelle différence ? » *L'apport de l'animateur peut être nécessaire pour mieux comprendre cette distinction.*

A la fin de la rencontre, laisser un temps d'appropriation personnelle où les élèves peuvent remplir le cadre « ce que je retiens ».

RESSOURCE ANIMATION

Émotions ou sentiments ?

Même s'il y a beaucoup de similitudes entre les émotions et les sentiments, ces mots désignent des concepts un peu différents. **Les émotions sont des réactions spontanées** à une situation. Elles peuvent entraîner des **manifestations physiques** (pâleur, rougissement, accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, transpiration, etc.) **et psychologiques** (pensées négatives ou positives, changement d'humeur) qui durent peu de temps. **La joie, la peur et la colère** en sont des exemples.

Les sentiments, pour leur part, représentent un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître. Quelques exemples : **amour, haine, confiance, méfiance, insécurité, bonheur.**

Vidéo « Tout le monde s'en fout » - les émotions (3min42)

Par exemple, si votre tout-petit a eu peur du chien du voisin (émotion) qui a jappé après lui, il pourrait par la suite développer de l'insécurité (sentiment) à la seule vue d'un chien.

Pour aller plus loin, nous vous proposons de regarder la petite vidéo « Tout le monde s'en fout ». N'hésitez pas à la regarder plusieurs fois pour saisir toutes les idées !

« Le sentiment est le temps que l'on accorde à notre émotion »

Rencontre 2

Diaporama de la 1ère séquence avec les visuels du livret jeune

Vidéo 5 émotions (1 min)

BD d'Art-Mella

Nous vous encourageons à acheter cette BD, éditions PourPenser

ISBN 9782371760110

Etape 1 : Rappel de la rencontre précédente 5 min

Introduction de l'animateur : ***Rappelons-nous des 5 émotions découvertes lors de la rencontre précédente : joie, tristesse, peur, dégoût, colère.***

Visionner l'extrait du film Vice-Versa (vidéo 5 émotions)

Objectif annoncé : ***Nous allons chercher ensemble comment fonctionnent nos émotions***

Etape 2 : Les émotions et notre corps 10 min

Commencer la lecture de la BD d'Art-Mella : « Emotions, enquête et mode d'emploi »

Puis, remplir le **livret page 3**, en trouvant les parties du corps concernées par les citations et en les associant à l'émotion (ou LES émotions) correspondante(s)

Attention : dans l'échange, se laisser la possibilité de plusieurs réponses.

RESSOURCE ANIMATION

Dégoût :

L'estomac retourné
Un haut-le-cœur

Peur :

Les jambes coupées
Le sang qui se glace
Les cheveux qui se dressent sur la tête
Les mains moites

Tristesse :

Un regard morose
Gros sur le cœur
Une boule dans la gorge
Faire grise mine

Colère :
La moutarde qui monte au nez
Le sang qui monte au visage
Les traits déformés
Faire les gros yeux

Joie :

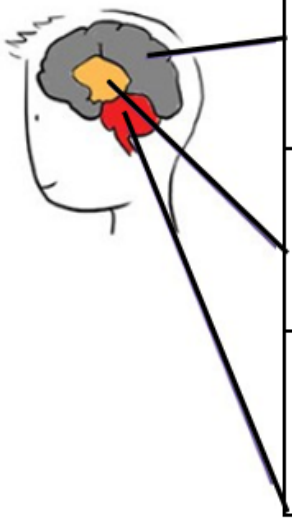
Sourire jusqu'aux oreilles
Du baume au cœur
Se sentir pousser des ailes
Le cœur léger

Etape 3 : Un cerveau, des émotions

15 min

Poursuivre la lecture de la BD d'Art-Mella : « Emotions, enquête et mode d'emploi ». Puis, remplir le **livret page 4**, à partir du diaporama.

RESSOURCE ANIMATION



Néocortex	Le néocortex gère le langage et les processus complexes (prise de décision)	Il réagit lentement
Cerveau limbique	Cette partie du cerveau gère les émotions et stocke les souvenirs	Il réagit très vite
Cerveau reptilien	Le cerveau reptilien gère les sensations	Il est le plus rapide, il assure notamment la survie et est donc prioritaire

Vidéo le cerveau dans la main (2min25)

Etape 4 : Le cerveau dans la main 15 min

Temps d'échange :

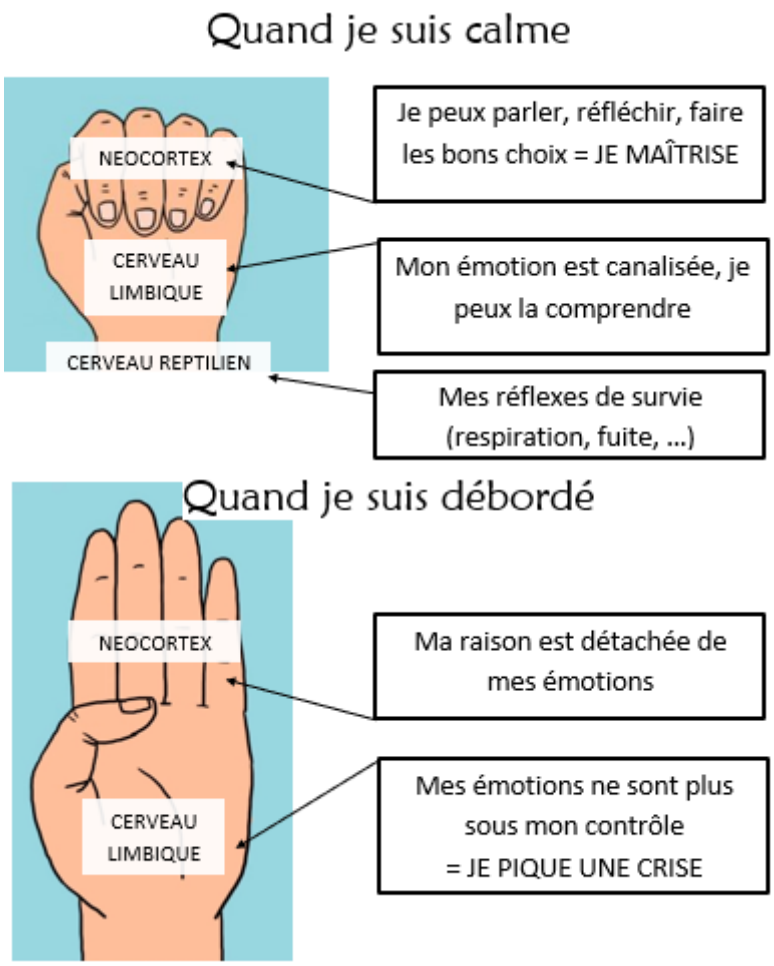
- Avez-vous déjà ressenti des émotions fortes ?
- Que se passe-t-il alors ? (L'idée est de faire venir les mots « débordement » ou « crise »)

Visionner la **vidéo** « Le cerveau dans la main » et faire les gestes en même temps.

Après la vidéo, poser la **question** suivante : est-ce que fermer le poing fait disparaître la colère ?

Remplir le **livret page 5**

RESSOURCE ANIMATION



Etape 5 : Appropriation - conclusion 10 min

Temps personnel d'appropriation : proposer aux élèves de rechercher des moyens concrets à utiliser pour se calmer. Ces idées peuvent être écrites **page 2** autour de la roue des émotions. Il est important que les idées puissent s'appliquer à la maison et/ou au collège.

RESSOURCE ANIMATION

Exemple 1 : Quand je suis débordé par la colère, pour retrouver le calme, je peux : cogner dans un oreiller à la maison, ou bien demander à sortir de classe pour aller marcher dans le couloir et trouver un adulte.

Exemple 2 : Quand je suis débordé par la tristesse, pour retrouver le calme, je peux : parler à mon chien, ou bien écrire ce que je ressens.