

« Le petit train des émotions »



FEUILLE DE ROUTE POUR L'ÉLÈVE

⇒ **L'objectif général du travail sur les émotions** : tout au long des différents wagons, nous allons travailler sur les émotions car les émotions ont une influence sur les apprentissages. En savoir plus sur tes émotions pourrait t'aider à être plus disponible pour tes apprentissages.

Nom :

Prénom :





Introduction générale sur le travail de l'année

Tout au long des différentes séquences, nous allons travailler sur les émotions car les émotions ont une influence sur les apprentissages.

En savoir plus sur tes émotions pourrait t'aider à être plus disponible pour tes apprentissages.

Locomotive : amorce du travail de l'année sur les émotions.

Descriptif : présenter le thème d'étude de l'année, expliquer le fonctionnement des séances et s'appuyer sur les acquis du primaire.

SEANCE 1	Ce que je sais déjà sur les émotions
-----------------	--------------------------------------

Wagon n°1 : se représenter ce que l'on appelle une émotion.

Descriptif : comprendre que nous avons tous des représentations des émotions, qu'il est important de les connaître et que nous les partageons avec tous les êtres humains.

SEANCE 1	Je sais reconnaître et nommer les émotions.
-----------------	---

SEANCE 2	Je sais que dans une même situation nous n'avons pas tous la même émotion.
-----------------	--

Wagon n°2 : différencier nos émotions primaires et nos émotions secondaires.

Descriptif : comprendre que les êtres humains sont animés par deux types d'émotions.

SEANCE 1	Je comprends que nous naissons avec des émotions et que de nouvelles se développent au fil du temps et de mes expériences.
-----------------	--

Wagon n°3 : découvrir le lien entre mes émotions et mes apprentissages.

Descriptif : découvrir les liens qu'il y a entre les émotions et notre cerveau. Notamment au cours des apprentissages.

SEANCE 1	Je comprends le fonctionnement et l'évolution de mon cerveau de la naissance à l'âge adulte.
-----------------	--

SEANCE 2	Je comprends que les émotions ont un impact sur la réussite de mes apprentissages.
-----------------	--

SEANCE 3	Je comprends que les émotions ressenties se manifestent dans mon cerveau et aussi dans le reste de mon corps.
-----------------	---

Wagon n°4 : mettre des mots sur mes émotions.

Descriptif : comprendre que mettre des mots sur mes émotions peut m'aider.

SEANCE 1 Je mets en scène mes émotions.

SEANCE 2 Je mets des mots sur mes émotions.

Wagon n°5 : identifier ses émotions.

Descriptif : permettre à l'élève de reconnaître les manifestations biologiques et comportementales de ses émotions, afin d'essayer de les canaliser grâce à une boîte à outils.

SEANCE 1 Je comprends qu'il se passe quelque chose grâce à mon corps.

SEANCE 2 Je sais où ranger ce qui se passe, et je trouve une solution pour ne pas trop le subir.

Wagon n°6 : l'image de soi.

Descriptif : définir l'estime de soi et prendre conscience qu'elle se construit à l'aide du regard des autres.

SEANCE 1 En étant positif avec l'autre, je l'aide à se construire une bonne image de lui-même et en retour, les autres me voient positivement.

SEANCE 2 Je suis intelligent et de plusieurs manières.

Wagon n°7 : moi et les autres.

Descriptif : comprendre que la connaissance des émotions peut faciliter la relation aux autres.

SEANCE 1 Je comprends ce qu'est l'empathie et ce qu'elle permet.

Je me mets à la place de l'autre et j'agis avec mes émotions secondaires plutôt qu'avec mes émotions primaires.

SEANCE 2 Je comprends que la manifestation de mes émotions peut avoir une incidence sur celle des autres et inversement.

Grande conclusion : les émotions et les apprentissages scolaires



FEUILLE DE ROUTE POUR L'ELEVE



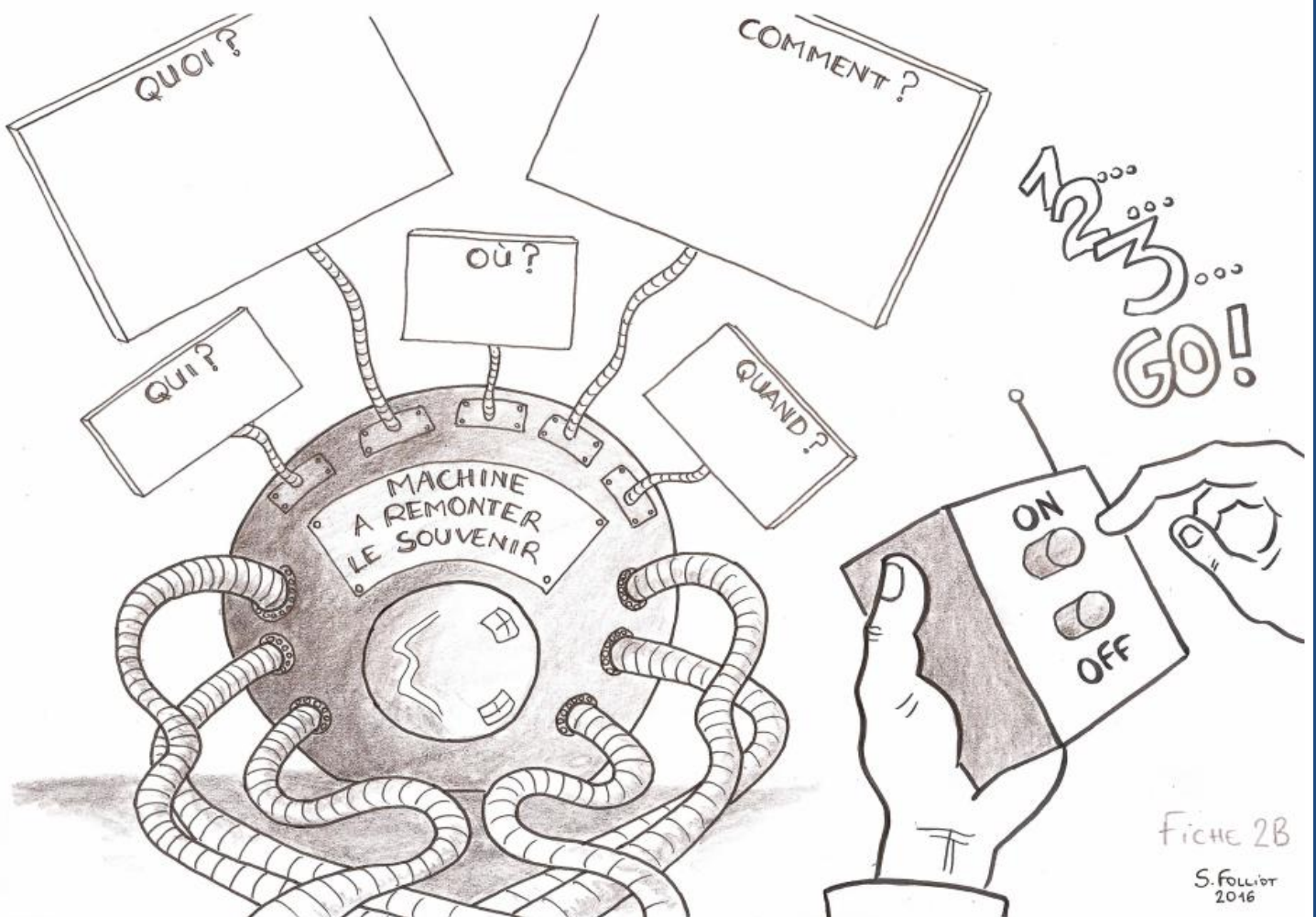
Locomotive : amorce du travail de l'année sur les émotions.

Descriptif : se remémorer un souvenir fort vécu à l'école, être capable de répondre, dans les bulles aux questions qui ? Quoi ? Comment ? Quand ? En lien avec ce souvenir.

SEANCE 1

Ce que je sais déjà sur les émotions.

FICHE A





FEUILLE DE ROUTE POUR L'ÉLÈVE



Wagon n°1 : se représenter ce que l'on appelle une émotion.

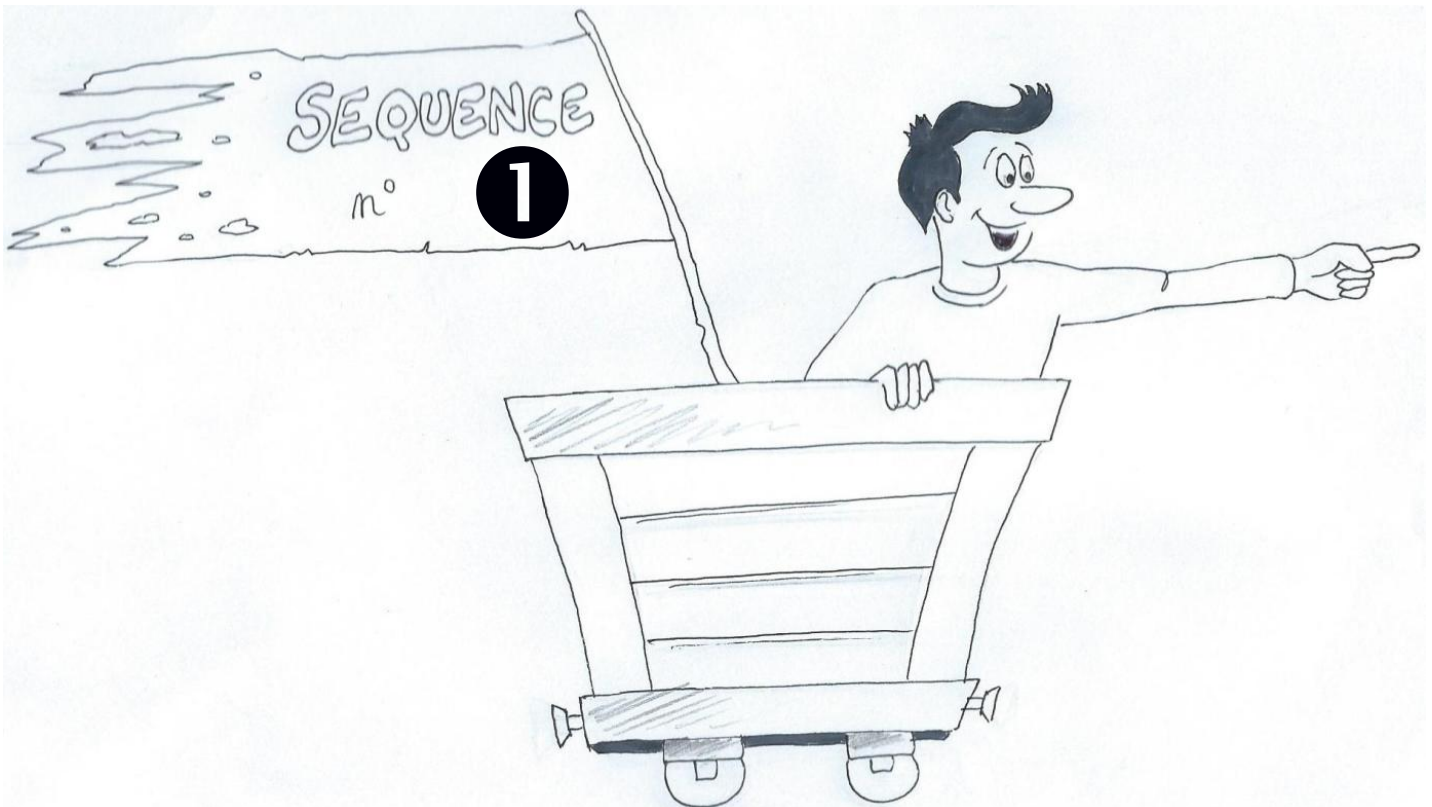
Descriptif : comprendre que nous avons tous des représentations des émotions, qu'il est important de les connaître et que nous les partageons avec tous les êtres humains.

SEANCE 1

Je sais reconnaître et nommer les émotions.

SEANCE 2




Je sais que dans une même situation nous n'avons pas tous la même émotion.





Wagon 1 : séance 1

Qu'est-ce qu'une émotion ?

N°	 Ce que je vois ou ce que j'imagine	Ce que je pourrais ressentir dans mon corps 	 Le nom de mon émotion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

Légende : émotion

Bilan :

Je sais que

- Les émotions peuvent être identifiées, classées et nommées.
- Nos émotions sont des réponses à des situations qui se traduisent par des phénomènes physiologiques (dans notre corps) et psychologiques (dans notre cerveau).



Être négatives :

-
-
-

Être positives :

-
-
-

Mes émotions
peuvent

Avoir des
conséquences
dans mon corps

-
-
-



Séance 2

1.2

Je sais que dans une même situation nous n'avons pas tous la même émotion.



Autour du slogan :

Wagon 1 : Séance 2		
Dans une même situation, avons-nous tous la même émotion ?		
N°	Une situation au collège ...	Mon émotion
1		
2		
3		
4		
5		

Autour du slogan :

« _____
_____ »

Créez par groupe une affiche (A3) en utilisant des mots, des photos libres de droit, des dessins, des découpages ...

Bilan :

→ *Je sais que tous les êtres humains ont des émotions qui peuvent être différentes et qui ne se manifestent pas toujours de la même façon.*

DÉGOUT



JOIE



COLÈRE



TRISTESSE



PEUR



SURPRISE



AGRESSIVITE



CURIOSITE



CULPABILITE



HONTE



ENVIE



AMOUR



PLAISIR



FIERTÉ



FEUILLE DE ROUTE POUR L'ELEVE

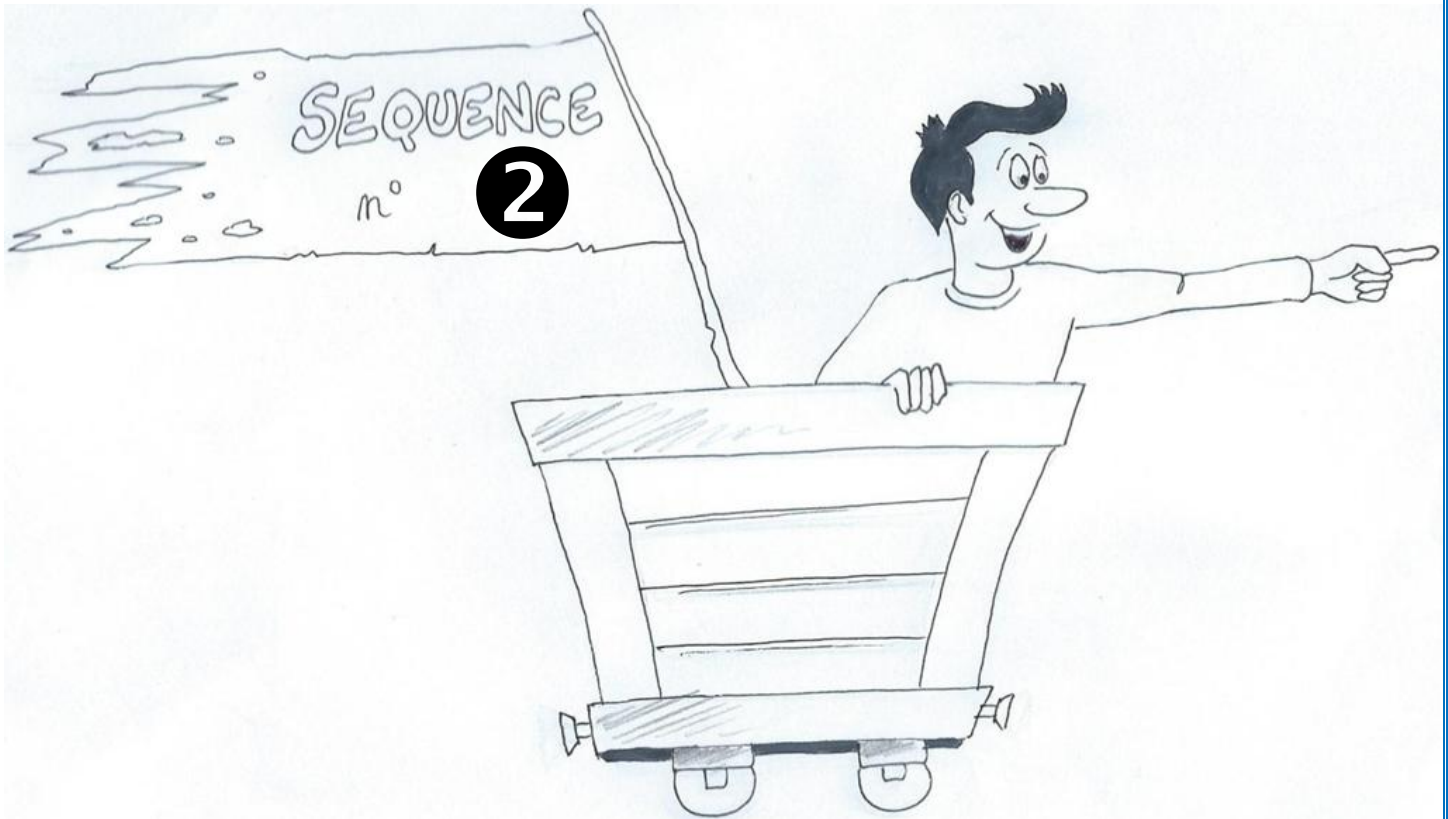


Wagon n°2 : différencier nos émotions primaires et nos émotions secondaires.

Descriptif : comprendre que les êtres humains sont animés par deux types d'émotions.

SEANCE 1

Je comprends que nous naissons avec des émotions et que de nouvelles se développent au fil du temps et de mes expériences.





SEANCE 1

2.1

Je comprends le fonctionnement et l'évolution de mon cerveau de la naissance à l'âge à l'adulte.



SEANCE 1

1.1 : Le jeu de carte des émotions (en groupe)

Il s'agit de classer les cartes que vous connaissez déjà, ce sont les mêmes qu'en séquence 1 sur le plateau des différents âges.

Les émotions ne sont pas toutes les mêmes. Certaines nous accompagnent depuis notre naissance et nous n'y pouvons rien, ce sont celles que l'on appelle les EMOTIONS PRIMAIRES. D'autres apparaissent avec le temps et ce que nous vivons. Ce sont les EMOTIONS SECONDAIRES

A vous de placer chacune des émotions dans le cercle correspondant à une période précise. Discutez entre vous et expliquez pourquoi vous avez placé ainsi les cartes.
Vous avez 5 minutes.

1.2 : Mise en commun et discussion.

SEANCE 1

Fiche mémoire

Les émotions primaires :

- Sont innées et présentes toute la vie.
- On en compte 6 :

.....

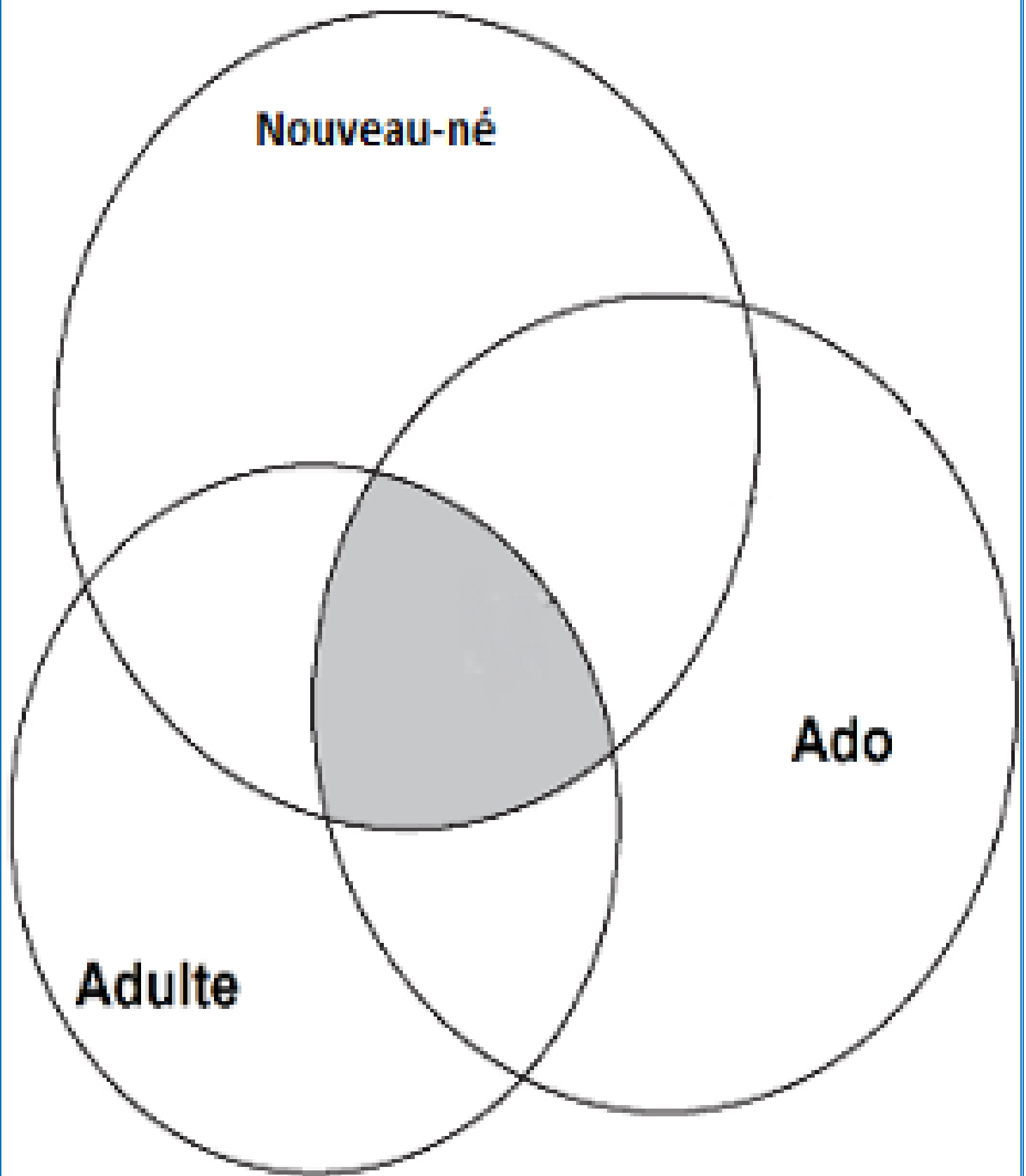
.....

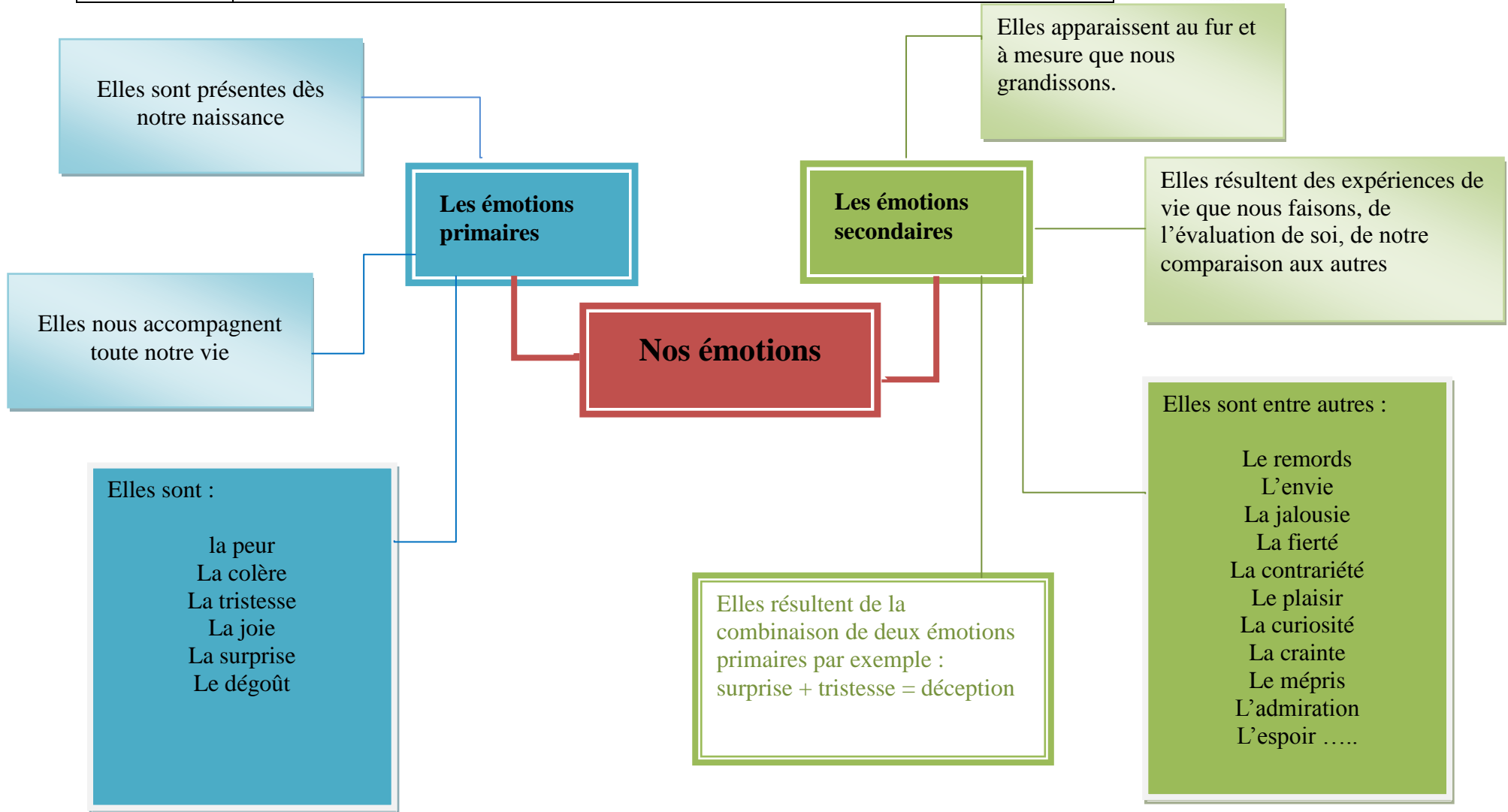
Les émotions secondaires (sociales ou morales) :

- Apparaissent à partir de l'enfance, de la comparaison aux autres et de l'évaluation de soi-même.
- Elles résultent de la combinaison de deux émotions primaires. (ex : surprise + tristesse = déception).
Comme lorsque l'on crée de nouvelles couleurs avec les trois couleurs primaires (le bleu, le jaune et le rouge) nos expériences créent de nouvelles émotions en associant deux émotions primaires.
- Exemples d'émotions secondaires : Remords ; déception ; amour ; optimisme ; honte ; agressivité ; envie ; jalousie ; fierté ; contrariété ; plaisir ; curiosité ; crainte ; mépris ; admiration ; espoir...

Et dans la vie, ça donne quoi ?

- Nos émotions changent au fil du temps.
- On ne va pas ressentir les mêmes émotions toute notre vie.
- Le contrôle de nos émotions est possible.



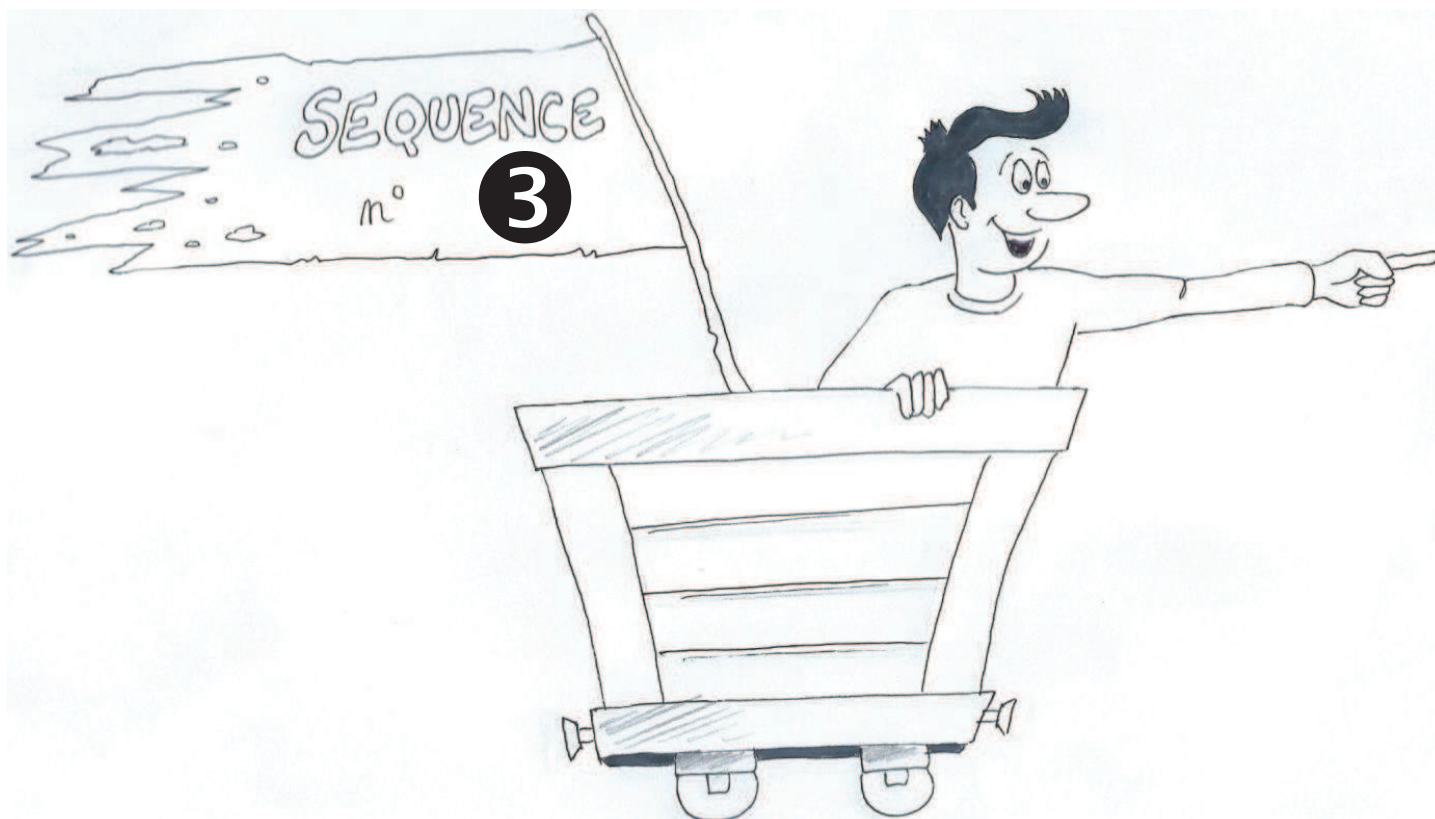




Wagon n°3 : découvrir le lien entre mes émotions et mes apprentissages

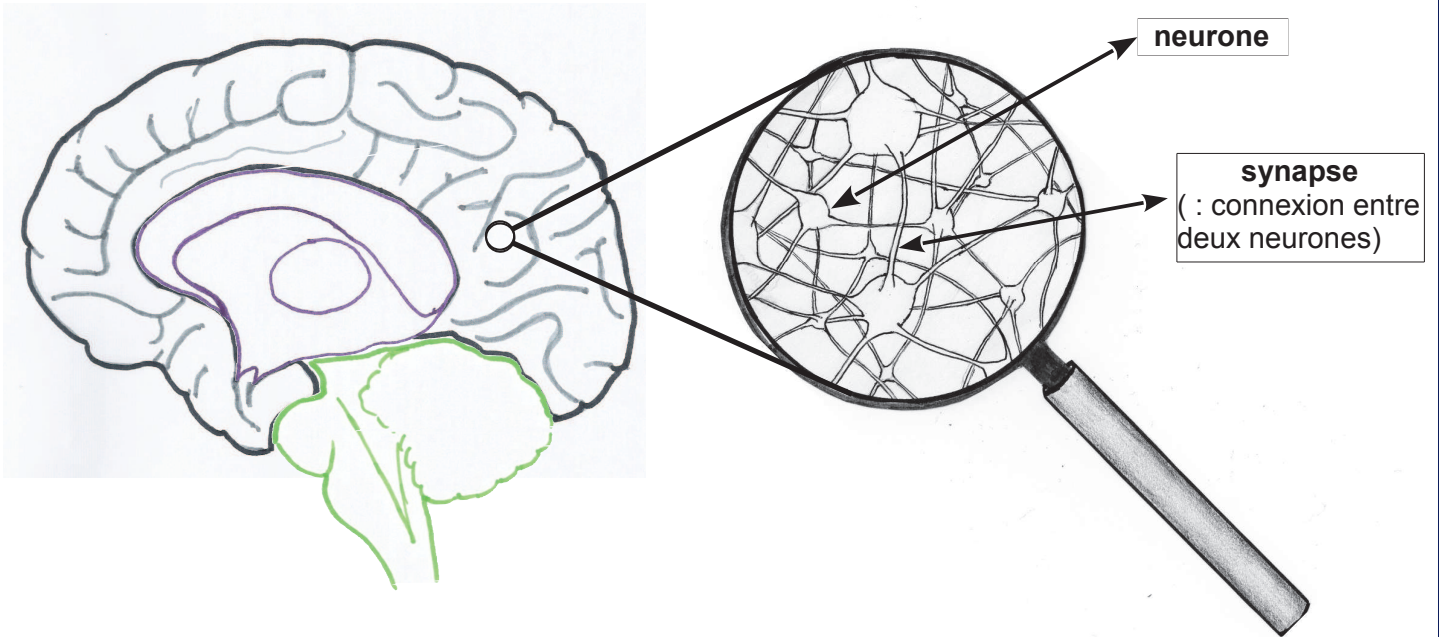
Descriptif : découvrir les liens qu'il y a entre les émotions et notre cerveau. Notamment au cours des apprentissages.

SEANCE 1	Je comprends le fonctionnement et l'évolution de mon cerveau de la naissance à l'âge à l'adulte.
SEANCE 2	Je comprends que les émotions ont un impact sur la réussite de mes apprentissages.
SEANCE 3	Je comprends que les émotions ressenties se manifestent dans mon cerveau et aussi dans le reste de mon corps.

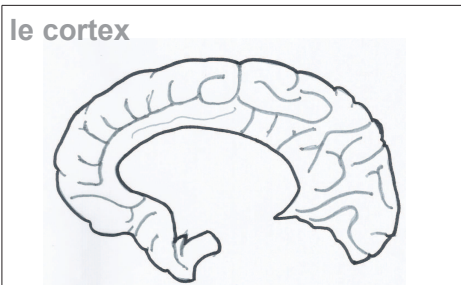




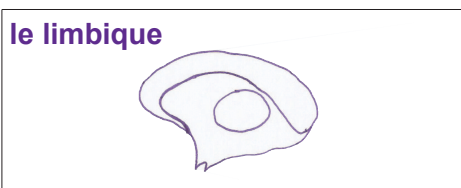
Voici une représentation du cerveau :



On y repère trois grandes zones. Associer chaque définition à la zone du cerveau correspondante :



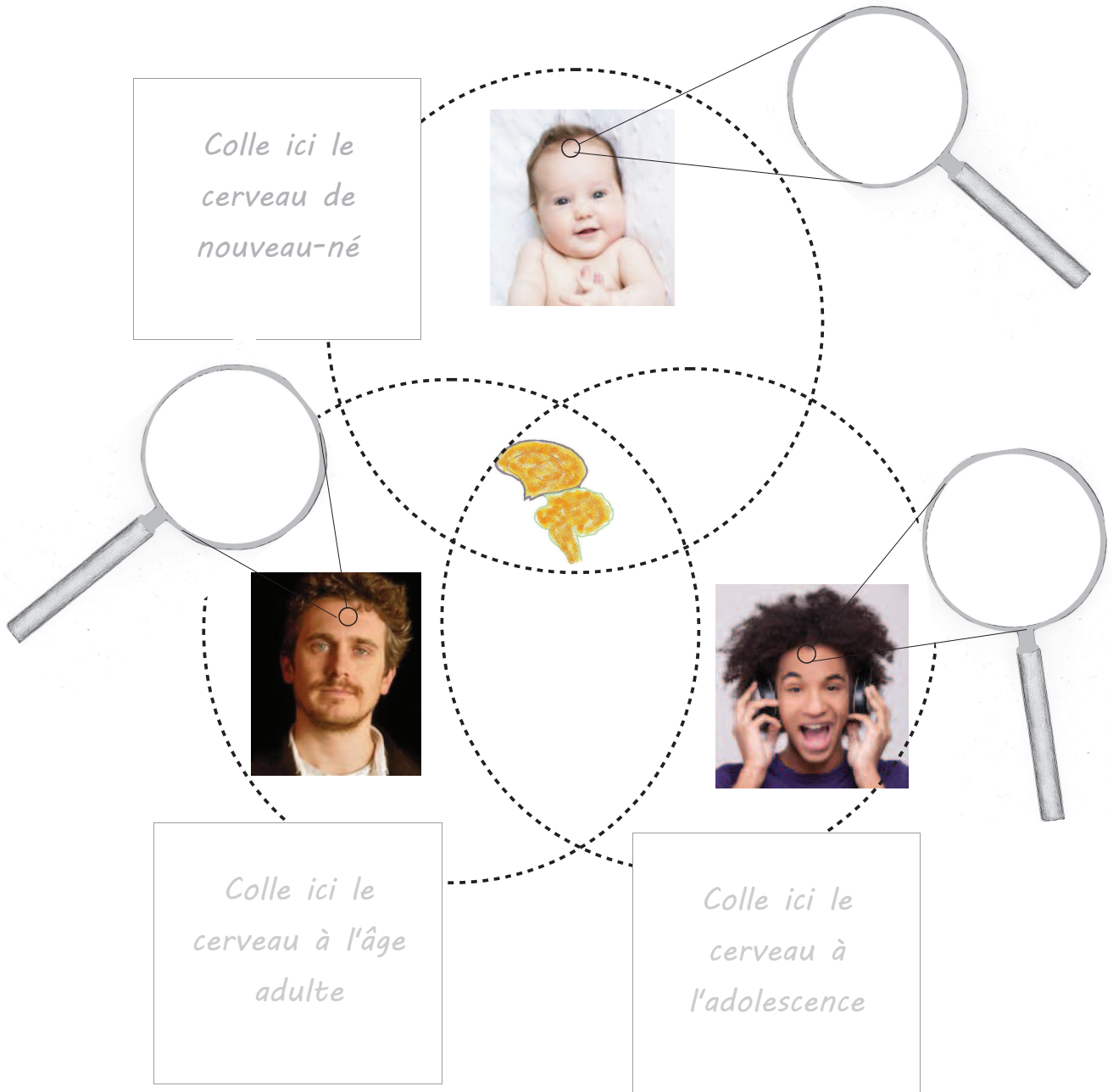
Je m'occupe surtout des fonctions instinctives très anciennes: j'assure la survie de l'individu en contrôlant les réflexes vitaux comme la respiration, la fréquence cardiaque ou encore la fuite en cas de danger, la faim ou la soif.



Je suis déjà très développé à la naissance. Je m'occupe des émotions primaires surtout et du comportement social c'est-à-dire nos relations avec les autres. Je joue un rôle important pour la mémorisation.



Je suis la partie du cerveau qui réalise les opérations intellectuelles (prendre une décision, calculer, parler, réfléchir...) et la créativité. Elle est liée aussi à la mémoire.



Dans le tableau, décrire la situation correspondante à la personne en fonction de son âge.

Situations :	Age de la personne :
	Je suis bébé.
	Je suis adolescent.
	Je suis adulte.



1) Découper les trois cerveaux coloriés :




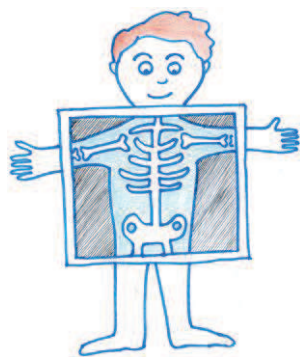
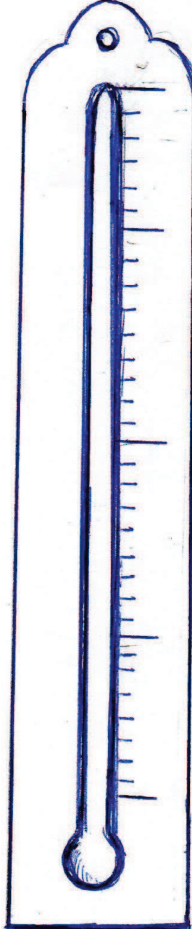


2) Découper les 3 loupes suivantes.



3) Puis les coller sur la fiche 3.1.B.



 <p>Ce que je vois</p>	 <p>Ce que j'entends</p>	 <p>Ce que je pourrais penser de cette situation</p>	 <p>Ce que je pourrais ressentir dans mon corps</p>	<p>Selon vous, quel serait le degré de réussite à l'évaluation ?</p>  <p>Très élevé</p> <p>élevé</p> <p>moyen</p> <p>mauvais</p>
Description de la situation:				
<p>Comment se comporte le professeur, quelle est son attitude ?</p> <p>- ...</p> <p>- ...</p>	<p>Récris 3 ou 4 mots clefs que tu as entendus.</p> <p>- ...</p> <p>- ...</p>	<p>- ...</p> <p>- ...</p>	<p>- ...</p> <p>- ...</p>	
Mise en commun du groupe :				
<p>- ...</p> <p>- ...</p>	<p>- ...</p> <p>- ...</p>	<p>- ...</p> <p>- ...</p>	<p>- ...</p> <p>- ...</p>	



SEANCE 2

3.2 B

Je comprends que les émotions ont un impact sur la réussite de mes apprentissages.



Selon vous, quel serait le degré de réussite à l'évaluation ?

Si je suis :

Si je suis :

Si je suis :

Si je suis :

Si je suis :

Si je suis :

Très élevé

Si je suis :

Élevé

Si je suis :

Moyen

Si je suis :

Mauvais

Si je suis :



SEANCE 3

3.3 A

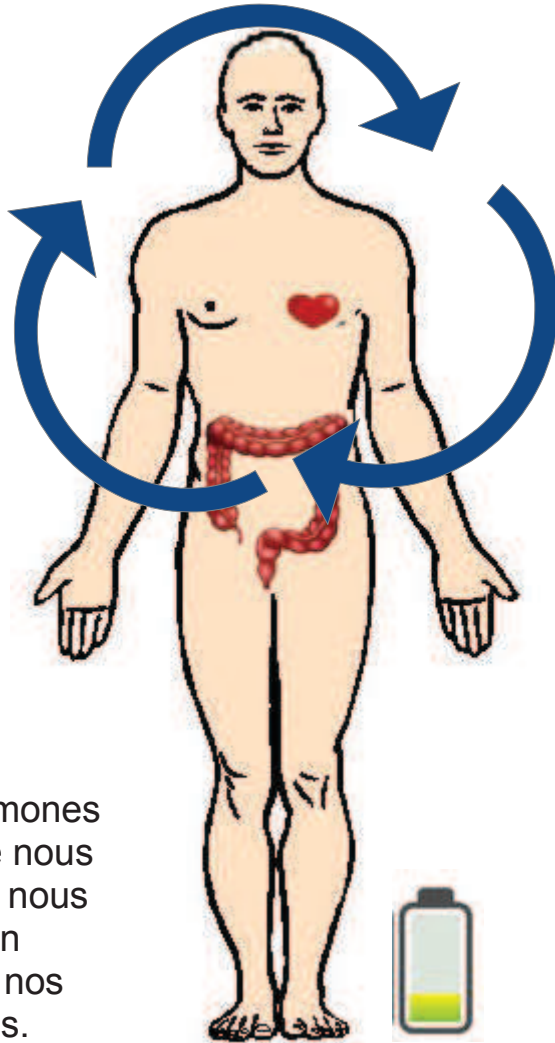
Je comprends que les émotions ressenties se manifestent dans mon cerveau et aussi dans le reste de mon corps.



1) Relier chacune de ces manifestations physiques à une ou des émotions ressenties

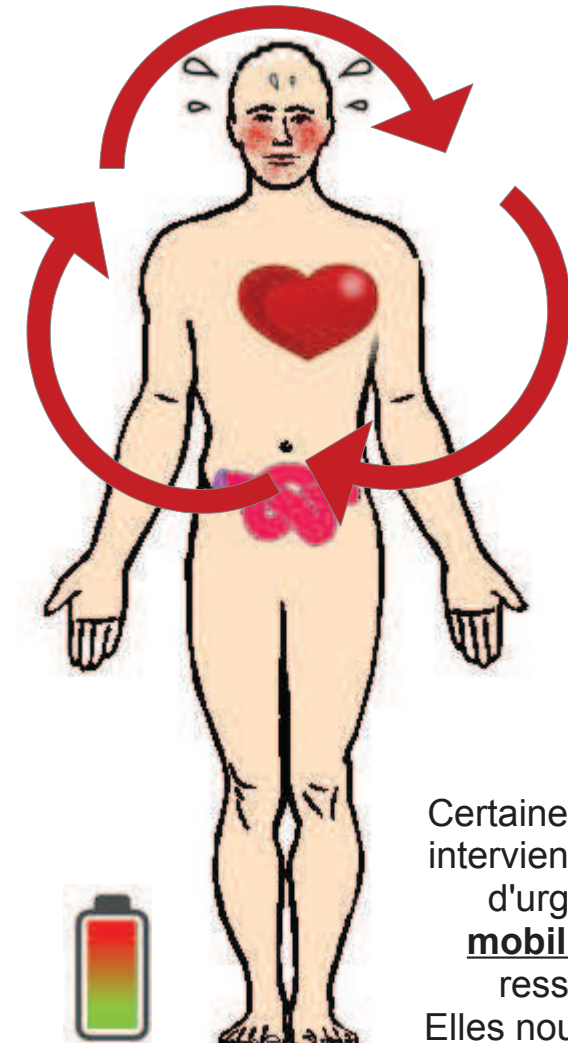
Peur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'ai le cœur qui bat
Honte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je rougis
Colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je transpire
Joie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je tremble
Tristesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'ai beaucoup d'énergie
Culpabilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'ai mal au ventre
Jalousie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'ai les mains moites
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Visionner la vidéo : « qu'est-ce que le stress ? »



Certaines hormones permettent de nous reposer et de nous apaiser en **préservant** nos ressources. Elles freinent ou régulent nos émotions.

BILAN



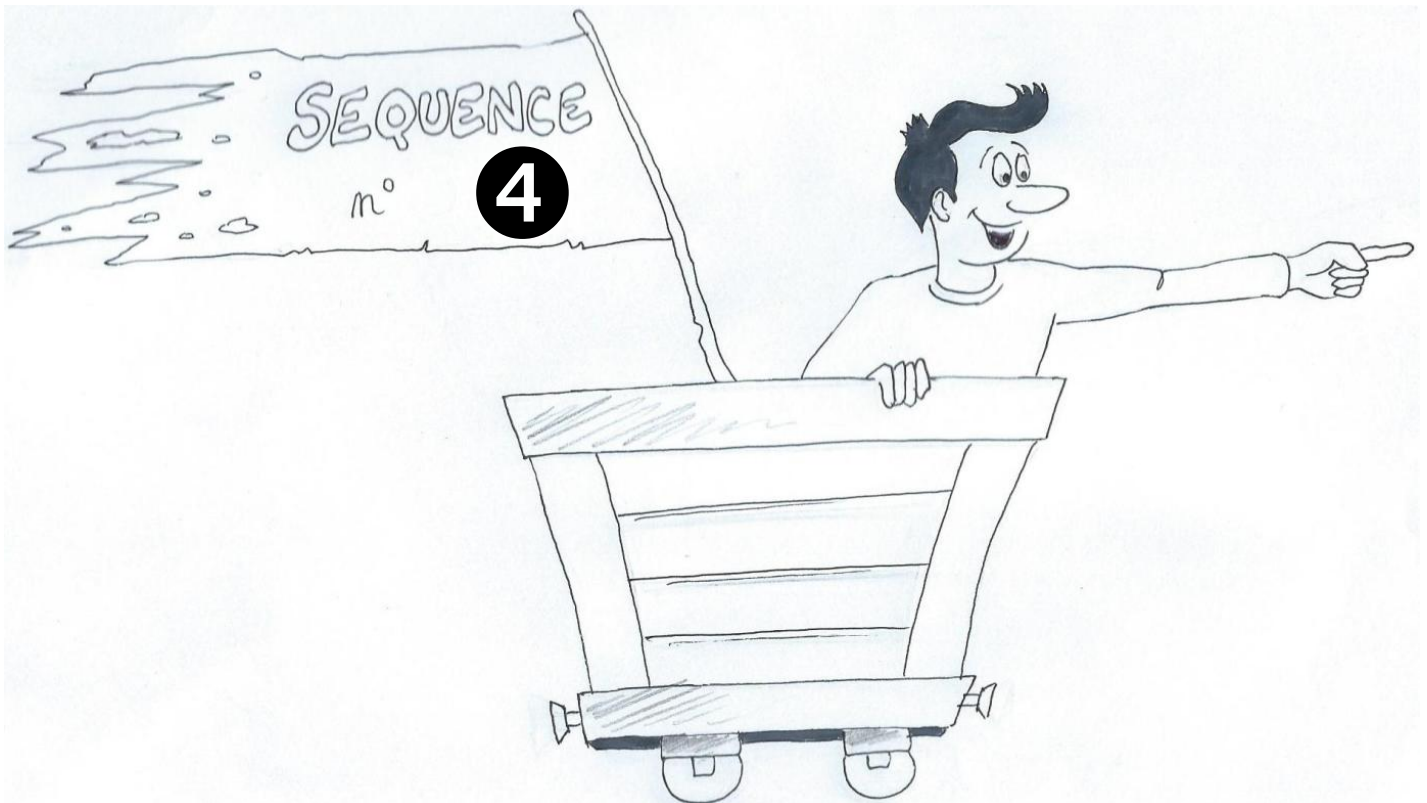
Certaines hormones interviennent en cas d'urgence en **mobilisant** nos ressources. Elles nous préparent à l'action. Elles accroissent nos émotions et leur ressenti.



Wagon n°4 : mettre des mots sur mes émotions.

Descriptif : comprendre que mettre des mots sur mes émotions peut m'aider.

SEANCE 1	Je mets en scène mes émotions.
SEANCE 2	Je mets des mots sur mes émotions.





Groupe 1

Pendant un cours, une détonation retentit à l'extérieur du collège. La sirène se déclenche, il faut se confiner dans les classes...

Groupe 2

Suite à la disparition de la télécommande du vidéoprojecteur, et comme personne ne se dénonce, le professeur décide une punition collective. Cette décision vous semble très injuste et vous manifestez votre mécontentement...

Groupe 3

Un copain atteint d'une maladie nécessitant un long traitement pour guérir, va être absent pendant plusieurs semaines. Imaginez ce que vous ressentez lorsque vous apprenez la nouvelle...

Groupe 4

Aujourd'hui, c'est séance piscine en EPS. En arrivant près du bassin, vous êtes dégoûtés par la forte odeur de chlore qui vous rappelle vos premiers cours de natation où vous aviez peur de l'eau. Le professeur vous dit de sauter...





SEANCE 2

4.2 A

Je mets des mots sur mes émotions.

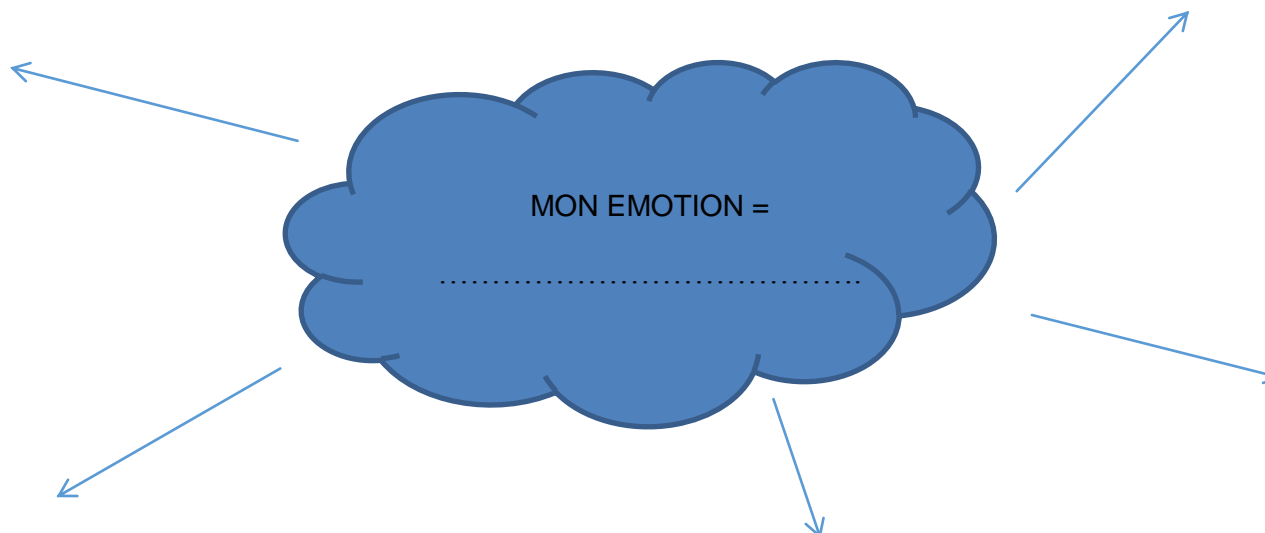


Mon journal à émotions

Consigne : en fonction de l'émotion du jour, complète ta page de journal, soit :

- en dessinant,
- en reproduisant et complétant un tableau comme ci-dessous
- en complétant une carte mentale comme ci-après
-

Date	Emotion du jour : comment je me sens ?	Manifestations physiques de mon émotion	Causes	Conséquences et solutions possibles





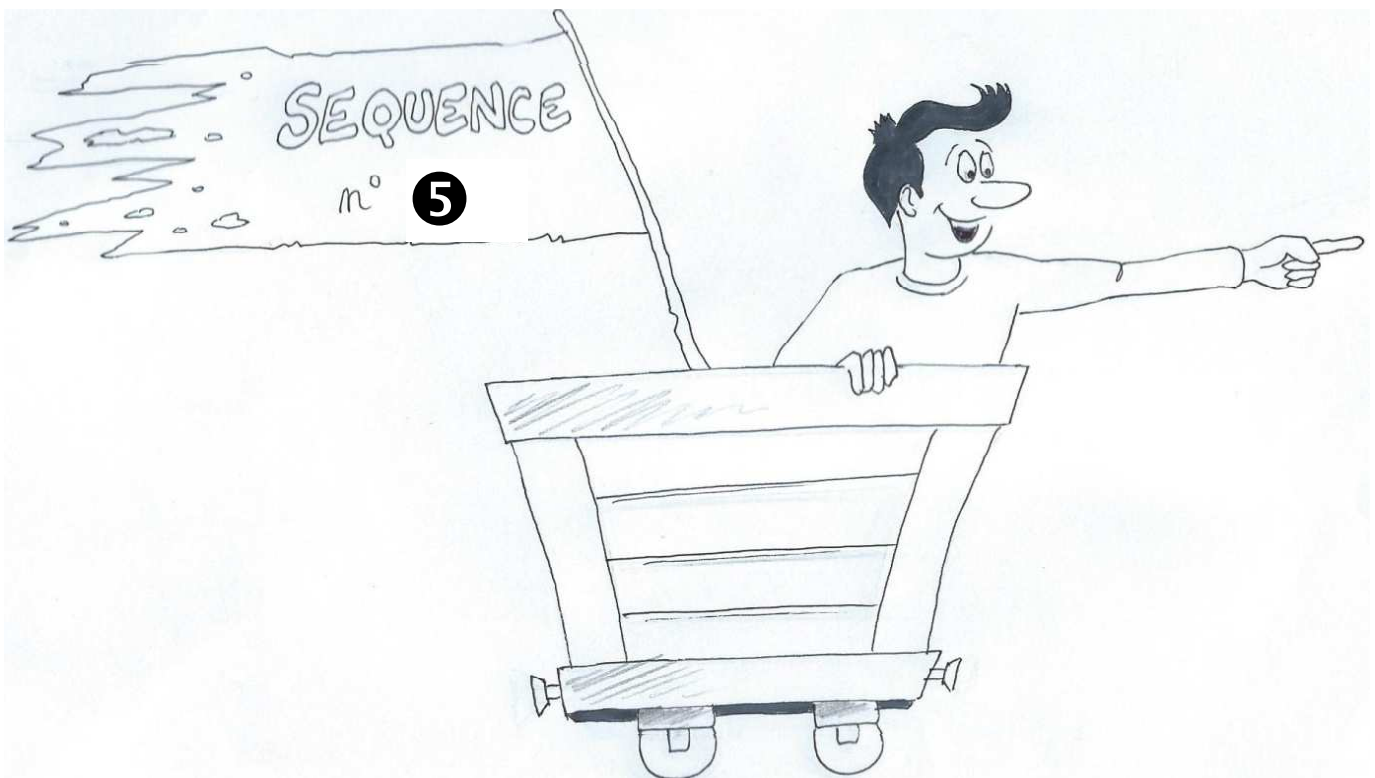
FEUILLE DE ROUTE POUR L'ELEVE



Wagon n°5 : identifier ses émotions.

SEANCE 1 Je comprends qu'il se passe quelque chose grâce à mon corps.

SEANCE 2 Je sais où ranger ce qui se passe, et je trouve une solution pour ne pas trop le subir.





SEANCE 1

5.1 A

Je comprends qu'il se passe quelque chose grâce à mon corps.



VOUS AVEZ DIT "PRIMAIRES" ??



SEANCE 1

5.1 B

Je comprends qu'il se passe quelque chose grâce à mon corps.



**Une émotion primaire,
ça rime sans en avoir l'air !**

**C'est inattendu, ça défrise
et l'on crie**

**Un sourire aux éclats
et l'on applaudit**

**Le rejet de ce qu'on n'aime pas du tout
et l'on prédit**

**Quand je suis « vénère », sur les nerfs
et l'on maudit**

**Stupeur, fuir ou être en sueur ?
Et l'on dit**

**Qu'est ce donc qui me blesse ?
Élodie me répond**



SEANCE 1

5.2

Je comprends qu'il se passe quelque chose grâce à mon corps.



Chacun a sa place dans l'école des émotions

En primaires, laissons vivre ensemble

Nadia LAJOIE

Fleur LAPEUR

Homer LACOLERE

Abdou LEDÉGOÛT

Louise LASURPRISE

En secondaires, acceptons sous condition

Ali L'ENVIE

Chloé LACULPABILITÉ

Géronte LAHONTE

Simon L'ADMIRATION

Marie LAJALOUSIE

**Il sera toujours temps à chacun de donner la note juste
dans la ronde des émotions.**



L'ARMOIRE DES RÉACTIONS
DANS QUEL "ÉTAT J'ERRE" ?



SEANCE 2

5.3 B

Je sais où ranger ce qui se passe.



PAS FACILE D'ÊTRE "COMMODE" AVEC SES EMOTIONS SECONDAIRES !

L'ENVIE	?	L'À HONTE	!
LA CULPABILITÉ	LA JALOUSIE	LA FIERTÉ	



SEANCE 2

5.3 C

Je sais où ranger ce qui se passe.



Rangeons ce qui peut déranger...

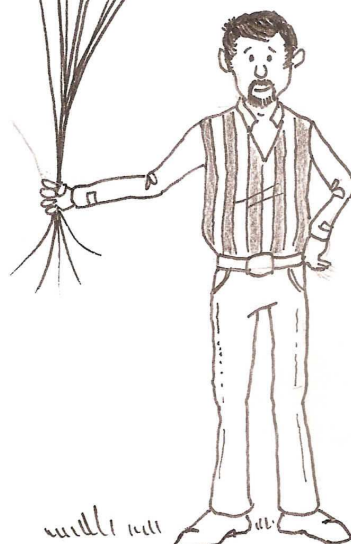
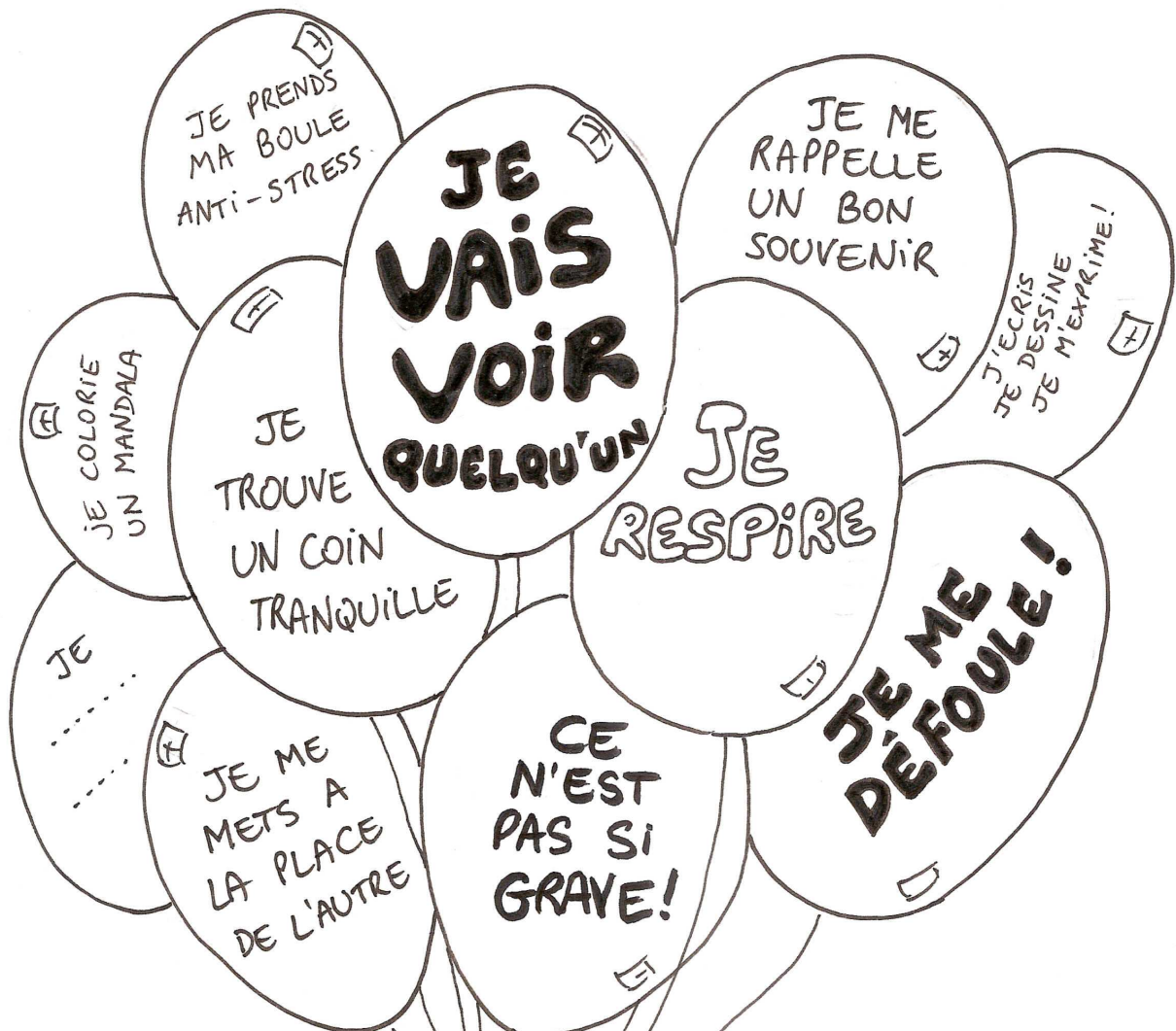
C'est parti ! ↑	Pleurer	Crier	Prendre la fuite	Se bousculer		Frapper	Saliver
Jeter des objets	Ignorer		Rejeter	Rire	Embrasser	Sauter	
Applaudir	Essaie de mettre ces réactions dans le(s) bon(s) tiroir(s).					Se méfier	S'ennuyer
S'énervé	Paniquer						Se taire
Trembler	Gesticuler	Bavarder		Se mordre les lèvres	Rougir		Transpirer
	Blanchir	S'isoler		Baiser la tête	Bafouiller	Se ronger les ongles	



SEANCE 2

5.4

Je trouve une solution pour ne pas trop subir ce qui se passe.



QUELQUES BALLONS POUR UN SECOND SOUFFLE ...



Wagon n°6 : l'image de soi.

Descriptif : définir l'estime de soi et prendre conscience qu'elle se construit à l'aide du regard des autres.

SEANCE 1

En étant positif avec l'autre, je l'aide à se construire une bonne image de lui-même et en retour, les autres me voient positivement.

SEANCE 2

« Je suis intelligent et de plusieurs manières. »





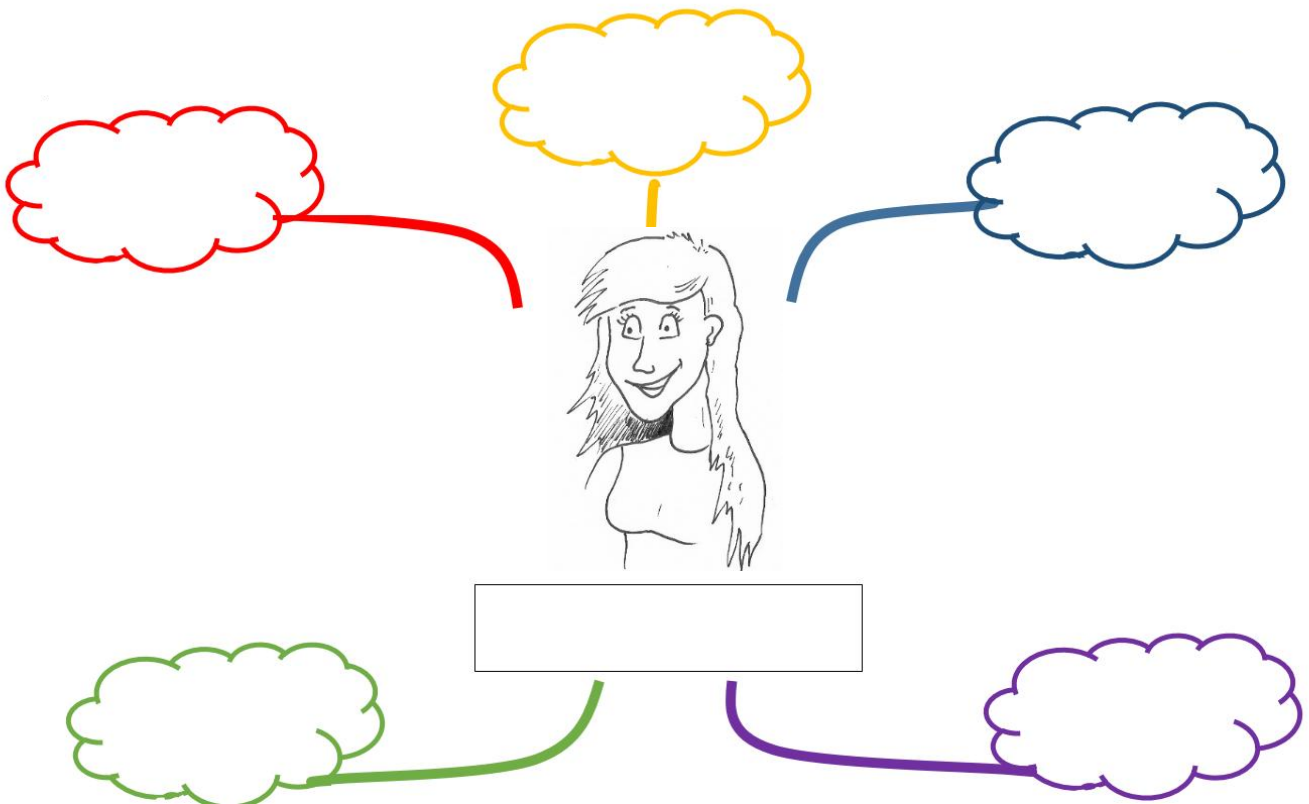
SEANCE 1

6.1 A

Je définis l'estime de soi : étiquettes de situations vécues pour la boîte musicale.



1	Je suis déçu(e) par ma note de maths.
2	Je suis bien classé(e) au cross.
3	J'ai été élu(e) délégué(e) de classe.
4	On doit former des groupes en EPS et je suis seul.
5	On m'a insulté(e).
6	Au self, j'ai renversé mon plateau devant tout le monde.
7	On se moque de mes vêtements.
8	J'ai été puni(e) à la place de mon voisin.
9	On m'a volé mon nouveau crayon
10	Le professeur d'histoire montre à la classe le livre que je lui ai apporté.
11	Je distribue des bonbons pour mon anniversaire
12	J'ai fait une blague, tout le monde a rigolé, même le prof.
13	J'ai fait une blague, personne n'a rigolé et le prof de maths m'a grondé.
14	Ma réponse est fausse, tout le monde a rigolé.
15	Je suis tombé sur la cour devant tout le monde.
16	En arts plastiques, j'ai mis de la peinture sur le pull de mon voisin.
17	Je n'aime pas chanter et tout à l'heure, en éducation musicale, je passe au micro devant tout le monde.
18/	Mon voisin a pétié.....tout le monde regarde notre table.
19	Je dois présenter mon exposé à l'oral devant la classe.



**SEANCE 1****6.1 C**

Je définis l'estime de soi : liste d'adjectifs qualificatifs.



Souriant	Gentil	Agréable
Rigolo	Bricoleur	Débrouillard
Sportif	Serviable	Sensible
À l'écoute	Attentionné	Créatif
Imaginatif	Sociable	Aimable
Calme	Marrant	Soigné
Minutieux	Appliqué	Rigoureux
Disponible	Généreux	Solidaire
Blagueur	Poli	Enjoué
Curieux	Cultivé	Drôle
Sympathique	Positif	Enthousiaste
Dynamique	Compréhensif	Réfléchi
Modeste	Humble	Eloquent
Pertinent	Coquet	Efficace
Organisé		



SEANCE 2

6.2A

Enquête préalable sur les savoir-faire des élèves.



Nom :	Prénom :	Classe :
-------	----------	----------

Cite quatre activités que tu sais bien faire dans ta vie de tous les jours (maison, activités extérieures, école, vacances,...)

<p>➤ -----</p> <p>➤ -----</p> <p>➤ -----</p> <p>➤ -----</p>

Nom :	Prénom :	Classe :
-------	----------	----------

Cite quatre activités que tu sais bien faire dans ta vie de tous les jours (maison, activités extérieures, école, vacances,...)

<p>➤ -----</p> <p>➤ -----</p> <p>➤ -----</p> <p>➤ -----</p>



SEANCE 2

6.2B

Liste des objets et des savoir-faire.



Pour rédiger la suite du récit, vous devez utiliser les objets de la cabane et vos savoir-faire listés ci-dessous.

Liste des objets	Liste des savoir-faire
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-



SEANCE 2

6.2C

Histoire à compléter.



Le / / 20..... (ajouter la *date*), en forêt de Brocéliande

Nous sommes un groupe de 8 élèves de 6^{me} de La Pommeraye. Aujourd'hui nous participons à un jeu de piste dans la forêt de Brocéliande. Trois autres groupes sont également répartis dans la forêt. L'aventure est sympa, on rigole bien. Nous avons trouvé trois indices sur les huit pour atteindre le trésor.

Tout à coup, le ciel s'assombrit, on entend le tonnerre au loin et déjà les premières gouttes tombent. Très vite c'est le déluge et nous nous réfugions dans une cabane de chasseurs. Le vent est violent, des branches tombent sur le toit. Certains ont peur mais rapidement le temps se calme. Nous ouvrons la porte et nous voyons de nombreuses branches au sol.

Soudain, le portable donné par l'enseignant à chacun des groupes sonne.

.....(Un prénom de la classe) décroche.

Mr ou Mme (Un professeur de la classe) rassure le groupe et informe que le car ne peut pas venir nous chercher, la route est bloquée par les arbres. Il nous demande de rester calme et d'organiser le camp en attendant que le car puisse accéder à la forêt. Cela peut prendre deux jours mais notre enseignant nous a dit qu'il viendrait nous voir à pied.

Au boulot, c'est parti pour la survie.....

Consigne :

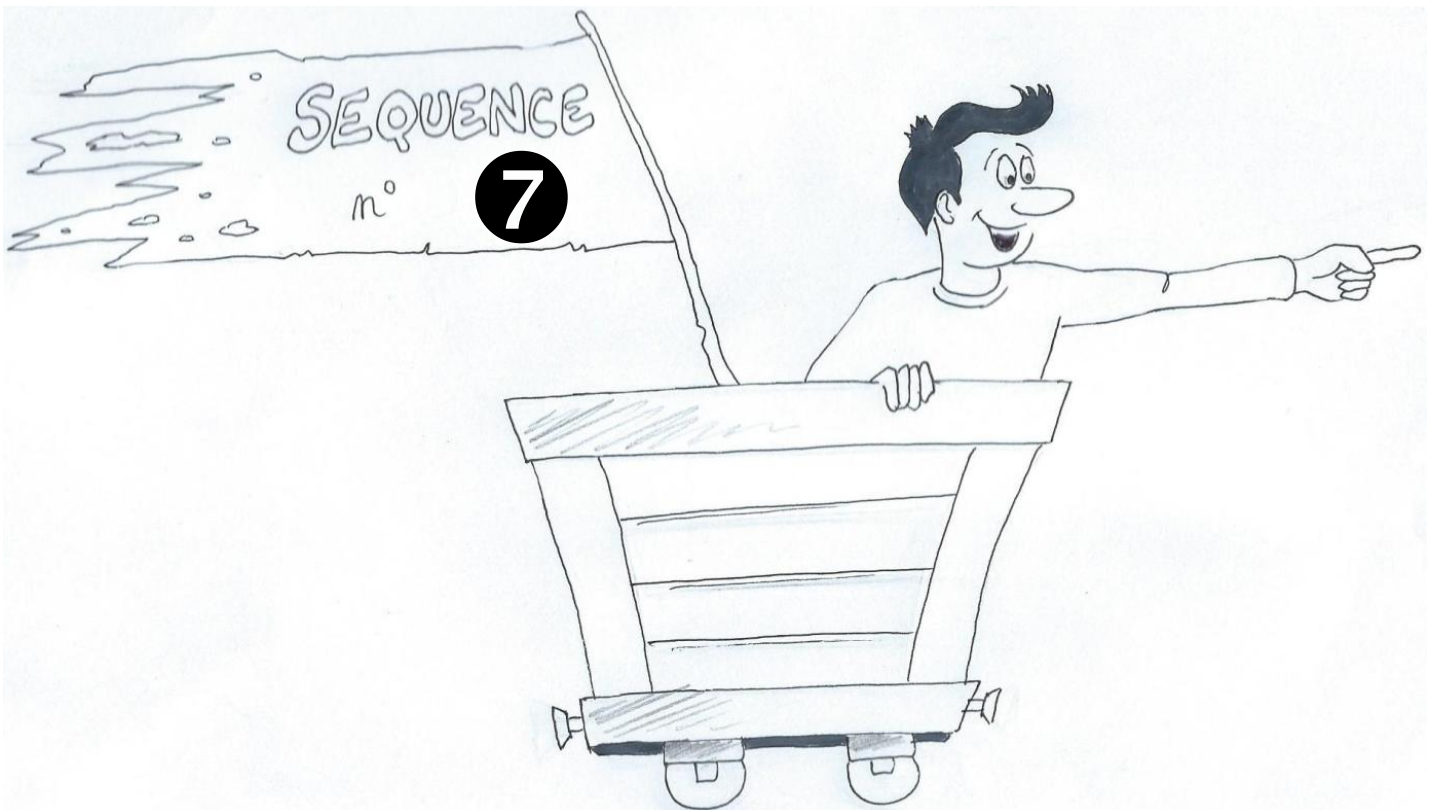
Poursuivez cette histoire en utilisant la liste des objets présents dans la cabane et la liste de vos savoir-faire.



Wagon n°7 : moi et les autres.

Descriptif : comprendre que la connaissance des émotions peut faciliter la relation aux autres.

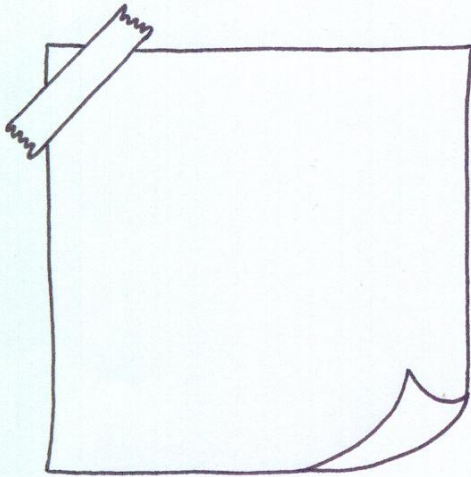
<p>SEANCE 1</p>	<p>Je comprends ce qu'est l'empathie et ce qu'elle permet. Je me mets à la place de l'autre et j'agis avec mes émotions secondaires plutôt qu'avec mes émotions primaires.</p>
<p>SEANCE 2</p>	<p>Je comprends que la manifestation de mes émotions peut avoir une incidence sur celle des autres et inversement.</p>



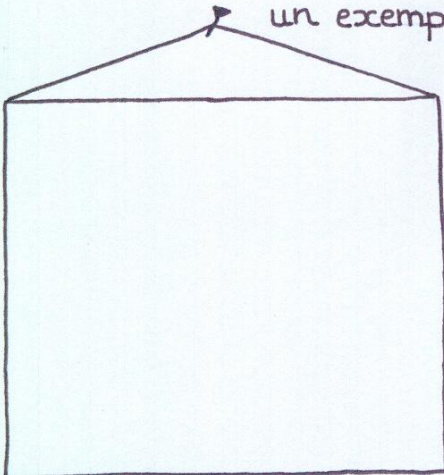


L'EMPATHIE

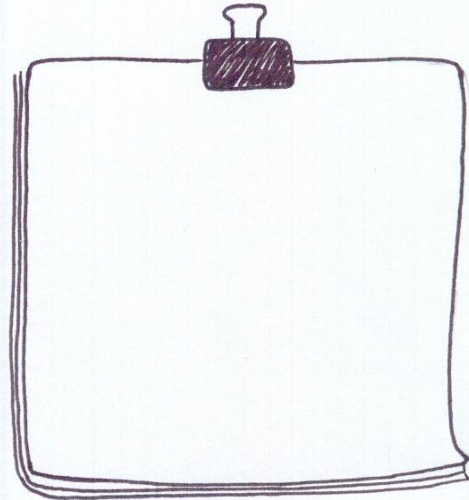
C'EST
QUOI ?



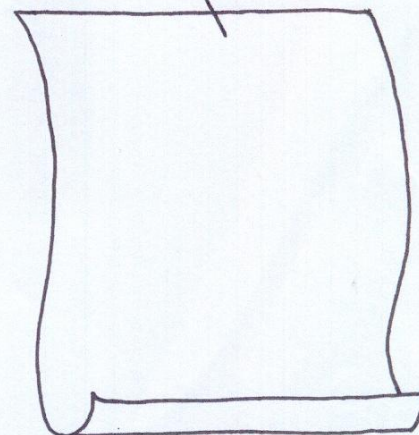
Je donne
un exemple



ÇA
PERMET
QUOI ?



Je raconte
une situation





SEANCE 2

7.2 A

Je trouve une solution pour ne pas subir ce qui se passe.



L'Enfant et l'Oisiveté ?

Eh ! Jacques Prévert,
toi qui connais l'enfant par cœur,
dit-il non au professeur
et oui à ce qu'il préfère

Celui qui fait tomber ses affaires

Celui qui bricole bruyamment

Celui qui se déplace au milieu du silence

Celui qui boude, est en colère dès le matin

Celui qui s'endort la main contre sa joue

Celui qui détourne par dégoût le regard

Celui qui met du temps avant de se lancer

Celui qui pleure, celui qui rit

Celui qui a peur, celui qui n'aime pas être surpris

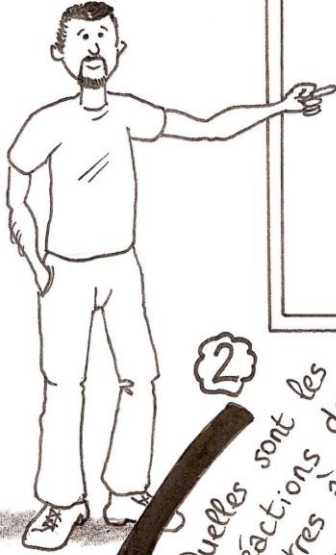
Celui qui ne répond pas à la question

Celui qui – y a de la joie !- parle tout le temps

[...] ?



1



Parfois, je suis
celui qui _____

2

Quelles sont les
réactions des
autres à ce
moment là ?

3

j'écris ma réponse
dans cette bulle.



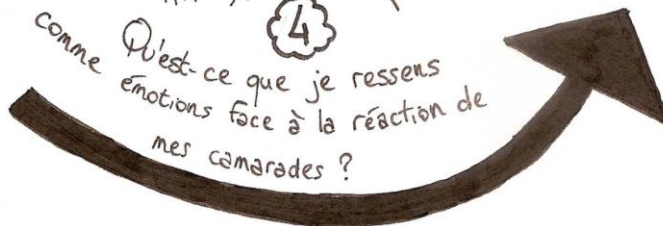
5

j'écris ma réponse
dans cette bulle.



4

Comment est-ce que je ressens
les émotions face à la réaction de
mes camarades ?





MON JOURNAL A EMOTION





MON JOURNAL A EMOTION





MON JOURNAL A EMOTION





MON JOURNAL A EMOTION

