

# Les émotions et les sentiments

## 1) PRESENTATION

Parler de ses sentiments, dire ce que l'on ressent n'est pas facile mais pourtant cela aide. Pourquoi suis-je en colère? Qu'est-ce qui me fait mal? Le mal physique et le mal moral. Qu'est-ce qui me fait sourire? Rire?

Il est important de faire exprimer les enfants sur leurs émotions afin de pouvoir passer à autre chose, de dire ce qui nous tracasse ou ce qui nous fait du bien.

Je vais donc privilégier ce thème en classe pour le bien être du groupe classe et aussi parce qu'il permet d'aborder des connaissances énoncées dans plusieurs des compétences du socle commun de connaissances et compétences.

### Compétence 1 - La maîtrise de la langue française

Connaissances : les élèves devront connaître

- un vocabulaire juste et précis pour désigner des objets réels, des sensations, des émotions, des opérations de l'esprit, des abstractions.
- des mots de signification voisine ou contraire.

Capacités :

- prendre part à un dialogue, un débat : prendre en compte les propos d'autrui, faire valoir son propre point de vue.

### Compétence 6 - Les compétences sociales et civiques

Capacités :

- évaluer les conséquences de ses actes : savoir reconnaître et nommer ses émotions, ses impressions, pouvoir s'affirmer de manière constructive.

Attitudes :

- la vie en société se fonde sur : le respect de soi ; le respect des autres; la conscience que nul ne peut exister sans autrui.

**La lecture des albums** mettant en scène des émotions et des sentiments sera essentielle car elle donne accès à des événements que les élèves ont pu rencontrer et leur permet de les nommer, de les reconnaître et peut-être ainsi de mieux les maîtriser. En classe, on échangera nos avis, nos ressentis, ce qui permettra aux élèves d'accéder à une meilleure connaissance et un meilleur respect d'eux-mêmes et des autres.

# Les émotions et les sentiments

## 2) OBJECTIFS

### En français

- Pratiquer des conduites langagières :
  - décrire les illustrations, des photographies à l'aide du vocabulaire approprié
  - exprimer, verbaliser un ressenti en employant le vocabulaire des sens et des mouvements du corps
- Reconnaître les façons de traduire les sentiments et émotions dans les illustrations
- Dire de qui ou de quoi parle le texte écouté ; trouver dans le texte ou son illustration la réponse à des questions le concernant; reformuler son sens.
- Écouter lire des œuvres intégrales, notamment de littérature de jeunesse.
- Utiliser le champ lexical des émotions et des sentiments.

### En EPS

- Danse : exprimer corporellement des sentiments
- Mimer des émotions (la peur, la colère...)

### En Arts Visuels

- Lecture d'image
- Savoir exprimer ses sensations dans un commentaire sur une ou plusieurs illustrations
- La photographie : être photographe, être modèle en présentant des émotions sur son visage
- Exprimer ce qu'on aime, ce qui nous fait mal (etc) en utilisant le collage, l'accumulation d'objets
- créer la roue des sentiments (assimiler une couleur à un sentiment)

### En Instruction Civique et Morale

- L'estime de soi, le respect de soi et des autres
- Aller vers la connaissance de soi, l'acceptation de l'autre et de la différence
- Éprouver de la confiance en soi ; contrôler ses émotions:
- Appréhender les différences de ressenti suivant les personnes (ce qui me fait rire te fait peur)