

# PROJET LES EMOTIONS CYCLE 1

## La couleur des émotions par Annalennas

### **(Fabriquer un livre des émotions)**

#### **Langage oral** : (tout est soutenu par la présence des marionnettes du livre)

- Vocabulaire en lien avec le livre : jeu de loto
- Discussion autour de comment exprimer une émotion
- Jeu théâtral : Dialogues en charabia - exprimer des émotions sans rien dire (intonation et mime)
- Jeu théâtral : Plus ou moins fort - exprimer une émotion en variant l'intensité + vocabulaire
- Jeu théâtral : Le désaccord - proposer des saynètes de désaccord que les élèves doivent régler entre eux
- Donner des situations et évoquer ce qu'on pourrait ressentir
- Evocation d'un souvenir en lien avec une émotion.
- Apprentissages des signes et picto Makaton – tri d'images

#### **Langage écrit** :

- Lecture LA COULEUR DES EMOTIONS\_+ Parfois je me sens (*le loup qui apprivoisait ses émotions, aujourd'hui je suis, grosse colère, petit doc les émotions* etc)
- Ecrire le nom des émotions à l'aide de l'ordinateur.
- Discrimination visuelle : double du livre

#### **Explorer le monde:**

- Après lecture parfois je me sens, mimer les émotions, miroir avec les caractéristiques physiques
  - o Peur : yeux ouverts, cœur qui bat, tremblement
  - o Colère : sourcils froncés, bouche ouverte pour crier ou pincée
  - o Tristesse : larmes, bouche retournée
  - o Joie : bouche sourire

#### **Structurer sa pensée** :

- Approche de l'addition et soustraction avec le jeu des monstres (+1,-1)
- Construire des collections (de 3 à 10 suivant les niveaux)
- Tri d'images d'émotions

#### **Activités artistiques** :

- choisir la technique en fonction de l'émotion représentée / s'exprimer
- écoutes musicales et expression des ressentis grâce à des marottes du livre

## ECOUTES MUSICALES LES EMOTIONS

Source : <https://dessinemoiunehistoire.net/musique-emotions-maternelle-cycle-1/>

### La peur

Pendant l'écoute de musiques plus ou moins angoissantes, il y a des réactions physiologiques telles que le cœur qui bat de plus en plus vite, un frisson qui se disperse, le stress qui augmente...

Composants d'une musique favorisant l'élaboration de cette sensation d'angoisse : le rythme est crescendo, le volume est de plus en plus fort mais redescend brutalement pour provoquer le frisson, la hauteur des notes se rapproche des aigues stridentes, les accords sont dissonants, l'ambiance est lourde, le registre grave, le climat est étrange et inquiétant, présence d'un élément répétitif.

### La tristesse

L'écoute de musiques plus ou moins tristes entraîne différentes réactions au niveau du corps, telles que les frissons dans le dos, les poils qui se hérissent, les larmes...

Composants d'une musique favorisant la sensation de tristesse : tonalité mineure, accompagnement de piano assez sombre, voix de femme aux accents douloureux...

### La joie

Pendant l'écoute de musiques joyeuses, il y a des réactions physiologiques telles que le sourire, le fait de plisser les yeux et parfois même le rire.

Composants d'une musique favorisant la sensation de joie : tempo animé, percussions et rythmes entraînants, tonalité majeure, voix chantées entraînantes (onomatopées)...

### La colère

Pendant l'écoute de musiques plus ou moins colériques, il y a des réactions physiologiques telles que l'envie de battre des jambes ou des pieds, de froncer le visage, de faire des gestes brusques...

Composants d'une musique favorisant la sensation de colère : tempo variable, intensité variable allant jusqu'à très fort, percussions et rythmes, tonalité mineur, voix grave et saccadées

## JEUX THEATRAUX LES EMOTIONS

Source : <http://apprendreaeduquer.fr/jeux-sur-les-emotions-jeunes-enfants/>

### 1. Dialogues en charabia

Les enfants sont assis sur des chaises par deux, face à face. Ils se tiennent le dos bien droit et se regardent. Puis ils commencent à parler en charabia de différentes façons suivant des indications. Ils peuvent se parler en charabia comme s'ils étaient :

- en colère,
- tristes,
- apeurés,
- surpris,
- dégoûtés,
- joyeux,
- honteux,
- timides,
- confiants.

A la fin de ce petit exercice, on peut demander aux enfants quels sont les différences entre les divers manières de parler selon l'état émotionnel envisagé (ton de la voix, posture du corps, mimiques du visage...).

### 2. Plus fort, moins fort

On demandera aux enfants de mimer des émotions, d'abord de faible intensité puis de plus en plus fort. On profitera de cet exercice pour enrichir le vocabulaire des enfants en nommant les émotions selon leur intensité :

- agacement/ énervement/ furie
- désagrément/ tristesse/ désespoir
- étonnement/ surprise/ stupéfaction
- enthousiasme/ joie/ excitation
- appréhension/ peur/ effroi
- écœurement/ dégoût/ malaise

A la fin de chaque mime, on pourra demander aux enfants s'ils connaissent d'autres mots pour désigner l'émotion qu'ils viennent de mimer. C'est l'occasion de leur demander quelle intensité ils mettent derrière les mots qu'ils connaissent : plus ou moins que ce qu'ils viennent de faire ? comment mimeraient-ils l'état émotionnel qu'ils décrivent ?

### 3. Le désaccord

Les enfants sont par deux et un thème sujet à désaccord leur est donné où chaque enfant va prendre un parti. Ils auront alors la mission de trouver un accord qui convient aux deux.

Quelques exemples :

- la destination des vacances : l'un.e veut partir à la mer, l'autre à la montagne;
- le cinéma : l'un.e veut voir un film d'aventure, l'autre un film d'amour;
- la voiture : l'un.e veut une voiture rouge, l'autre une voiture bleue;
- le repas : l'un.e veut aller au restaurant, l'autre veut rester manger à la maison...

Il sera précisé que le désaccord doit être réglé de façon pacifique : les enfants doivent passer du désaccord à l'accord sans qu'aucun des deux ne se sentent spolié et sans s'agresser. On peut imaginer laisser les enfants commencer à parler puis, s'ils ne trouvent pas de solution et campent sur leurs positions, leur proposer de parler de leurs émotions et de leurs besoins, émettre l'idée qu'il est possible de trouver une solution qui concilie leurs besoins sans que ce soit l'idée de départ de l'un ou de l'autre.

## FABRIQUER UN LIVRE LES EMOTIONS

### 1- Arts : faire les fonds

Médiums proposés : feuilles blanches

Outils proposés : fourchettes, pailles, peintures, doigts, bouchons, éponges, billes + peinture et encre

Actions : souffler, gratter, tamponner, tapoter, peindre, caresser, dessiner, rouler, jeter (pollock)

**L'élève choisit et peut proposer d'autres façons de s'exprimer.**



### 2- Ecrire les mots des émotions sur l'ordinateur

### 3- Langage : dictée à l'adulte d'un souvenir en rapport avec l'émotion