

Les émotions dans le corps

Renommer les 4 émotions principales :

Joie / Peur / Colère / Tristesse

Nos émotions c'est la météo de notre corps, au cours de la journée elles peuvent changer.

Il est important de les reconnaître afin de pouvoir les gérer.

Il ne faut pas les garder à l'intérieur de notre corps mais il ne faut pas les laisser exploser n'importe comment.

Nous ne ressentons pas tous les mêmes émotions pour une même situation.

Proposer les tableaux des 4 émotions et laisser les élèves les remplir comme ils le pensent. Puis faire une mise en commun.

Définitions :

- Expressions du visage : ce que je vois sur le visage
- Réactions du corps : ce que je vois sur l'extérieur de mon corps face à une émotion
- Sensations du corps : ce que je ressens à l'intérieur de mon corps

La mise en commun des tableaux pourra montrer que nous sommes tous différents face aux émotions, il est donc important d'être tolérant les uns avec les autres, ne pas se moquer si l'on réagit de telle ou telle manière à une émotion ressentie.

