

## Séance 1 : Émotions et Sentiments

Définitions :

- Émotions : C'est une réaction à un événement par des modifications physiques dans le corps.

Elles ne durent normalement jamais longtemps.

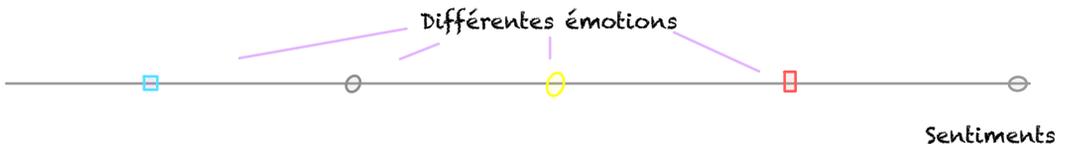
Elles sont comme une alerte qui nous informe ou informe notre interlocuteur de notre état intérieur.

- Sentiments : Au démarrage d'un sentiment, il y a une émotion.

Ils durent sur une longue période

Ex : les papillons dans le ventre quand on est amoureux

Autres ex ????



Différence Émotions - Sentiments :

L'émotion est quelque chose de tellement fort qu'elle peut nous submerger et nous faire perdre nos moyens, mais elle est passagère.

Le sentiment est la prise de conscience d'un état émotionnel.

# émotion

- dure moins longtemps

- exprime des choses  
(cœur - corps - visage - cerveau)

JOIE - COLÈRE - TRISTESSE - PEUR  
DEGOUT - SURPRISE

VERBAL

partager - parler - dessiner

sentiment

tristesse

Peur

Joie

Colère

\*

\*

\*

\*

# sentiment

- dure longtemps

- exprime des choses aussi  
→ ressenti  
(partout aussi)

AMOUR - AMITIÉ

NON VERBAL

pleurer - gestes - bouder

PAS DE LA MÊME  
MANIÈRE

Classe de CM1 Bréval



## Questions pour mieux comprendre .....

A votre avis, sommes nous tous égaux face aux émotions ?  
( âge, sexe, niveau social...)

Oui nous sommes égaux mais juste nous ne les ressentons pas de la même manière.

A n'importe quel âge nous ressentons et avons besoin d'exprimer des émotions.

Ce qui change et évolue avec l'âge c'est l'intensité et la façon de les exprimer

À RETENIR

### PETIT RÉSUMÉ DE L'ÉVOLUTION DE NOS ÉMOTIONS

- **Durant ses premières semaines**, le bébé réagit émotionnellement en fonction de ses besoins physiologiques et de la réponse apportée à ces besoins : il pleure quand il a faim et jusqu'à ce qu'il soit nourri.
- **À partir de 2 mois**, il commence réellement à communiquer avec les émotions, il sourit pour manifester son plaisir.
- **Entre 4 et 6 mois**, tout le corps de l'enfant manifeste l'émotion qu'il ressent, il peut taper des pieds et des mains par colère.
- **Entre 9 et 12 mois**, il saisit le sens d'une expression faciale en fonction du contexte. Il observe l'expression de sa mère pour évaluer s'il doit s'approcher ou non des étrangers ou des objets.
- **Entre 2 et 5 ans**, il établit des relations entre les émotions manifestées et les états mentaux, et sait qu'on peut ressentir des émotions sans les montrer.
- **De 5 ans à l'entrée dans l'adolescence**, l'enfant enrichit son répertoire de communication émotionnelle. Le réglage de ses sentiments est influencé par la culture et l'éducation que lui apportent la société et la famille à laquelle il appartient. Il apprend de son entourage ce qui est dangereux, ce qui est triste, ce qui est joyeux, et il se crée un cadre affectif. C'est la tranche d'âge idéale pour le jeu de l'oisie heureuse et la mise en place des différents principes d'éducation positive renforçant son intelligence émotionnelle.
- **Au cours de l'adolescence**, des transformations se produisent chez le jeune, modifiant sa façon de manifester ses émotions et ses sentiments. Les perturbations émotionnelles causées par des expériences douloureuses et les échecs de l'histoire de vie de l'adolescent vont favoriser l'expression de certaines émotions et l'inhibition de certaines autres émotions.
- **Une fois adultes**, nous manifestons nos émotions avec une intensité variable, selon notre tempérament, notre expérience, notre façon de percevoir les situations et les conventions sociales (un adulte ne devrait plus s'amuser comme un enfant...). Quoi qu'il en soit, l'adulte continue à ressentir des émotions et à éprouver des sentiments, visibles ou non de l'extérieur.

Source : « Je joue et je découvre mes émotions », C. Neuville/ J. Pambou, Solar éditions



## Séance 2 : nos émotions en détails

A quoi servent les émotions ?

- Elles nous aident à nous adapter aux différentes situations
- Elles nous aident à faire des choix
- Elles nous permettent de communiquer

Qu'elles soient positives ( agréables) ou négatives ( désagréables), elles ont toutes une utilité. (Cf image1)

Émotions agréables : nous donnent force, énergie, courage. Elles nous permettent de renforcer nos liens avec les autres

Exemples d'émotions agréables et leurs utilité

Émotions désagréables : nous permettent d'éviter les dangers, de surmonter des obstacles, de se remettre en question

Exemples d'émotions désagréables et leurs utilités

Comment accueillir nos émotions ?

1) les accueillir : imagine que ton émotion est une boule d'énergie qui transporte une information très importante. Ce qui compte pour elle c'est que tu reçoives ce message.

Si tu fermes la porte à cette boule d'énergie et bien elle va taper fort, puis encore plus fort, car il est essentiel que tu reçoives cette information.

Si tu refuses d'ouvrir la porte alors cette information qui se situe dans ton corps va s'installer quelque part, et plus tu refuseras de recevoir les informations et plus elles vont s'installer à l'intérieur de toi jusqu'au jour où.....

Par ex L'information peut s'installer dans ta tête « ça te prend la tête, tu peux même avoir mal à la tête »

Ou bien l'information est trop lourde à porter et va s'installer dans ton dos, et tu auras mal au dos

Ou encore tu garderas cette information en toi et tu auras mal au ventre car tu n'arriveras pas à digérer, ou dans ta gorge tu ressentiras une boule car tu aurais bien besoin d'exprimer ce que tu ressens.....

Alors que si tu lui ouvres la porte et que tu reçois l'information alors rien ne sera stocké dans ton corps, il te faudra gérer l'information mais la boule d'énergie aura fait son travail, elle te laissera tranquille.

Ex de la petite boîte à vider

Massage du petit coussin

(Cf image 2)



Comment pouvons nous exprimer nos émotions ?

Langage verbal : Les mots que nous prononçons et le ton employé indiquent l'émotion que l'on ressent

Exercice : demander à un élève de venir exprimer en langage verbal la dernière émotion qu'il a ressentie

Langage non verbal : notre attitude, notre visage nous indiquent l'émotion que l'on ressent

Exercice : idem

Il est important d'exprimer nos émotions mais il faut faire attention à comment nous le faisons.

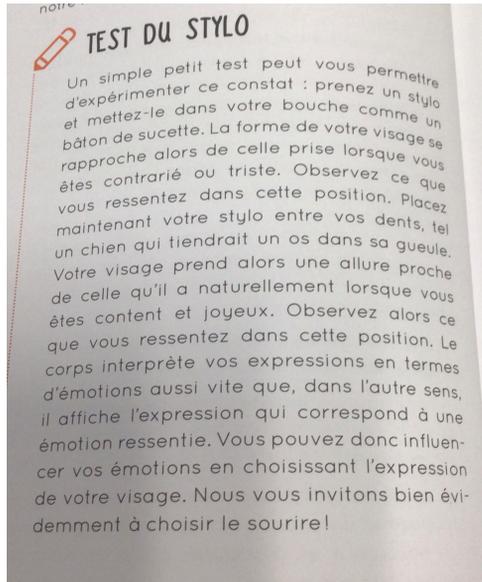


Image1

Je n'ai pas  
des émotions négatives  
ou des émotions positives.



### IDÉES REÇUES SUR LES ÉMOTIONS

5

Seules les fortes émotions, liées à des événements « graves » nécessitent mon attention.



En écoutant régulièrement **toutes mes émotions**,  
**je muscle ma capacité à accueillir** ce que je vis et je  
deviens ainsi plus **outillé** pour faire face aux aléas de la vie.

APPRENTIE-GIRAFE.COM





### IDÉES REÇUES SUR LES ÉMOTIONS

3

Ignorer nos émotions inconfortables permet de moins souffrir.



Nous sommes des **êtres ressentants**. Une émotion **réprimée, rejaille** d'une manière ou d'une autre... sur nous, sur nos proches, sur nos communautés.



## Séance 3 : le cerveau, chef d'orchestre de notre corps

### Séquence 1

Qu'est ce qu'il peut bien y avoir de scientifique dans les émotions ?

Parce que ça vient de et dans notre corps

Mais en particulier le cerveau

Distribution de la silhouette (S1) sur laquelle ils doivent nous dire ce qu'ils connaissent sur leur cerveau

Noter leurs réponses :

- le cerveau dirige notre corps
- réfléchir
- apprendre
- se rappeler
- c'est là que se trouve notre intelligence
- le cerveau ne dort jamais
- le cerveau garde les émotions, il y a plusieurs parties et chaque partie retient certaines émotions
- comprendre
- vivre
- le cerveau est relié à notre corps
- sert à parler, rêver, se tromper, imaginer, travailler, exprimer ses émotions,
- le cerveau est rond et rose
- il donne des ordres, contrôle notre corps grâce aux nerfs
- neurones connectés au cerveau
- fonctionne à toute allure

Résumé : le cerveau permet au corps de fonctionner, il reçoit des informations du monde extérieur, il donne des ordres



Notre cerveau va apporter des réponses à notre monde extérieur  
Ds notre cerveau 3 grdes parties qui vont nous aider à apporter des réactions au monde ext

- cerveau reptilien
- cerveau limbique
- cortex ou néo cortex

Ils ont 3 rôles différents

Le reptilien sert à assurer notre survie et il satisfait nos besoins primaires ( manger, boire, dormir, respirer)

Le limbique c'est de là que partent nos émotions, endroit ou il y a le siege de la mémoire

Le cortex, le plus gros, assure les fonctions supérieures c'est à dire réfléchir, penser, apprendre.....

Quel est dans l'évolution de l'homme la partie la plus ancienne ?

Comment a évolué l'homme entre les australopithèques et l'homo sapiens ?

Comment lui est venue l'idée de faire du feu ?

C'est grâce au monde ext que l'homme a évolué, il a inventé des choses pour s'adapter au monde ext, c'est pas parce qu'il savait des choses qu'il a évolué

Donc oui c'est le cerveau reptilien qui a été le premier il a environ cinq cent millions d'années

Puis ensuite le cerveau limbique est arrivé, il y a environ cent cinquante millions d'année

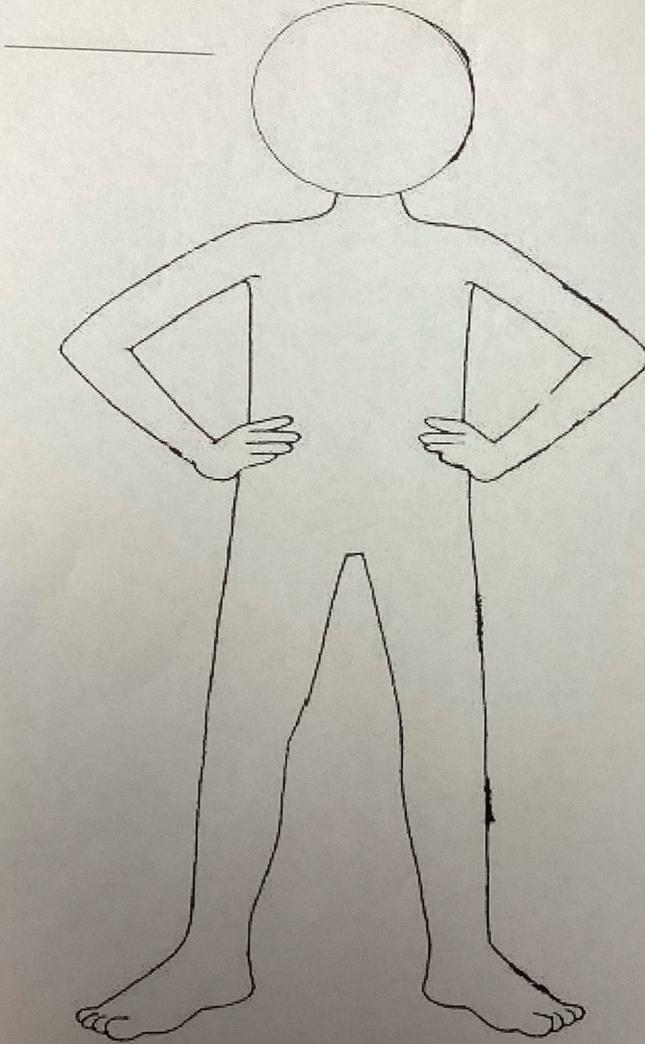
Puis le cortex il y a environ 2,5 millions d'années

Travail sur le document « une tête bien remplie » (S2)  
3 couleurs et colorier les 3 zones importantes



A quoi sert le cerveau selon toi ?

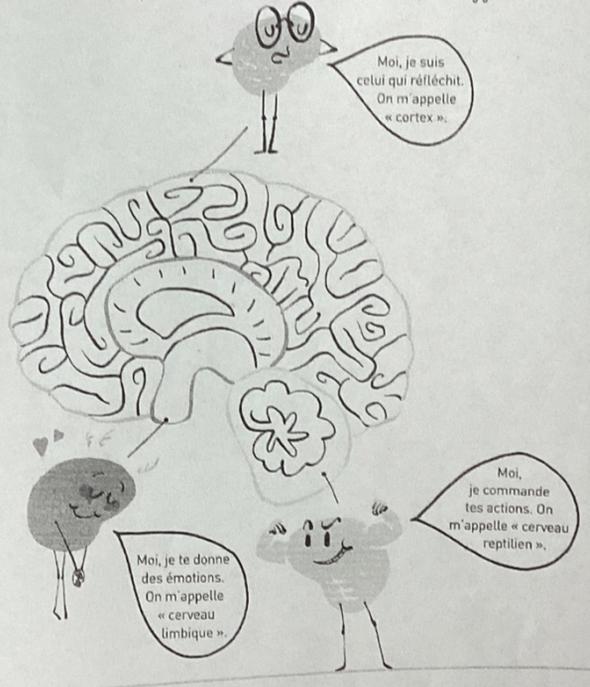
Dessine et/ou écrit ce que tu sais ou ce que tu penses.



# UNE TÊTE BIEN FAITE

Le cerveau est composé de trois parties bien distinctes.

Colorie ces trois parties avec trois couleurs différentes.



« La vie cachée des émotions des grands » Hatier

## Séance 4 : Les différents cerveaux et leurs fonctions

### Séquence 2

Le limbique garde la mémoire de vos expériences vécues, ce qui va vous aider à réagir si cette situation est vécue de nouveau

Le cortex est dans la raisonnement

Le cerveau contrôle notre corps  
Par ex : bouger mains pieds,

Petit exercice de communication entre les neurones

Visionnage

<https://youtu.be/hXFBWxuZIdo> (notre cerveau et son fonctionnement)

<https://youtu.be/gKicMJzu3MO> (émotions et cerveau)

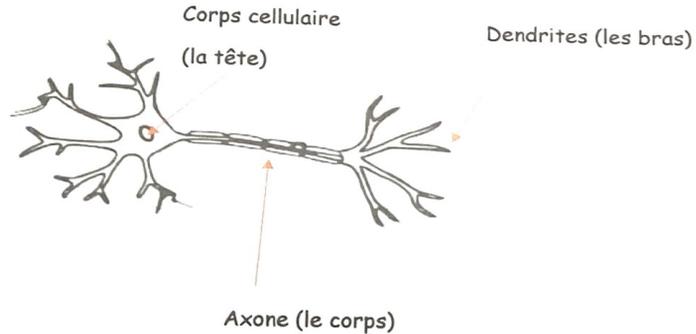


## Séance 5 : Les neurones

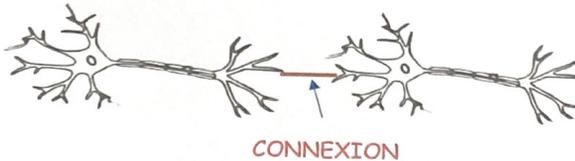
### Séquence 3

Alors comment ça fonctionne ?

Dans notre cerveau il y a des toutes petites cellules : les neurones. Ça ressemble à un bonhomme avec pleins de bras !!!!



Les neurones ont pour mission de recevoir et d'envoyer les informations. Lorsque l'on apprend, le cerveau va créer des **CONNEXIONS** entre les neurones.



Il est important de répéter plusieurs fois les choses afin que toutes les connexions s'installent bien et qu'ensuite nous puissions faire ce que nous avons appris sans réfléchir.

Par exemple, quand on apprend à lire, on doit reconnaître les lettres puis les sons puis le mot. Après s'être entraîné nous arrivons à lire facilement. Et c'est pareil pour marcher, manger, taper dans un ballon, danser....



Le cerveau est un des organes de notre corps dont il faut prendre soin.  
Pour cela il est important de :

- Bien dormir
- Bien manger, bien boire
- Ne pas être stressé donc gérer ses émotions
- Et l'entraîner chaque jour pour permettre de nouvelles connexions

Et oui nous apprenons de nouvelles choses toute notre vie, les connexions entre les neurones se font donc à n'importe quel âge.

Une chose importante à retenir, nous pouvons faire des erreurs car c'est aussi comme ça que nous apprenons. Et ce n'est pas parce que tu n'arrives pas à faire quelque chose aujourd'hui que tu n'y arriveras jamais. Il faut peut-être apprendre différemment !!! (par exemple les tables de multiplication)

Film d'animation à visionner :

<https://ecolepositive.fr/une-video-pour-expliquer-le-fonctionnement-de-leur-cerveau-aux-enfants/>



## Séance 6 : Les différents étages du cerveau

### Séquence 4

Rappel des différents cerveaux

Rappel sur l'utilité des émotions : elles nous permettent de nous adapter au monde qui nous entoure et aux différentes situations de notre vie

Qu'est ce qui se passe quand on est face à un danger ?

Je vois par ex un lapin sanguinaire.....cette info, la peur est transmise dans mon cerveau. Le thalamus envoie l'info à l'hippocampe et au niveau de l'amygdale

.....DANGER, la question se pose

« est ce que j'ai déjà connu cette info? Est ce possible? »

L'amygdale prend alors le contrôle de tout votre cerveau et elle décide :

- d'attaquer
- De se figer
- De fuir

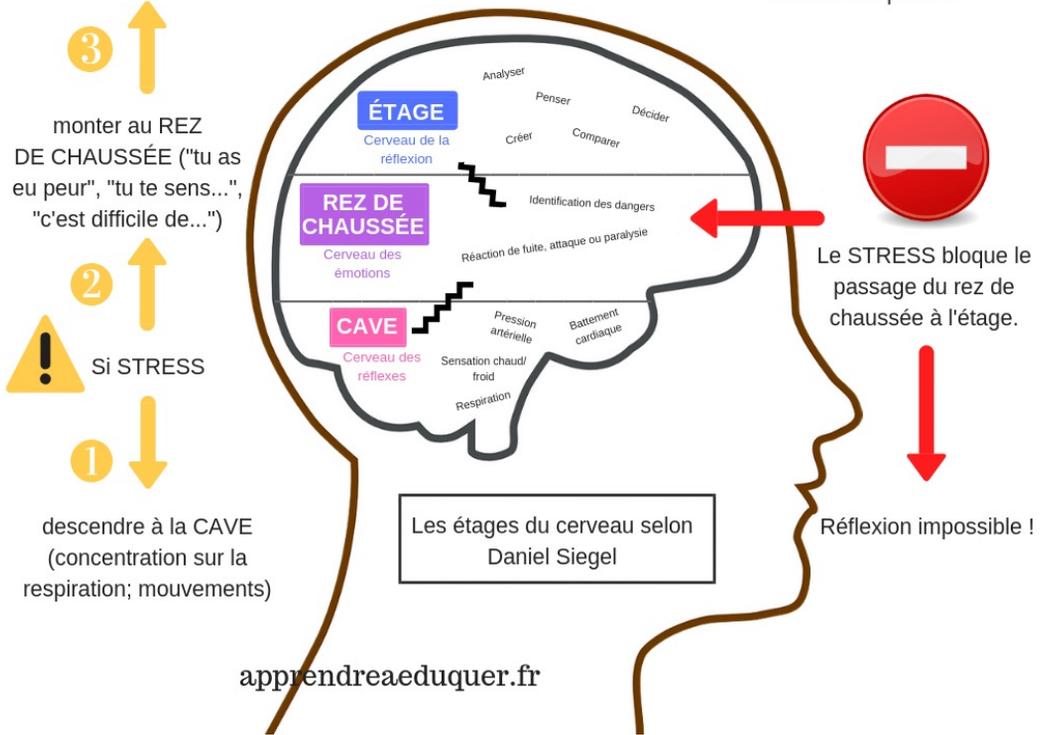
En revanche si la réponse est impossible qu'un lapin soit sanguinaire, mon cortex réfléchit et je ne met pas en route les alertes DANGER

Les différents étages du cerveau

Qd on a peur, il faut trouver un moyen de repasser par le cerveau reptilien afin de reprendre l'escalier pour remonter au cortex



emprunter le passage débloqué pour aller à l'ÉTAGE et poser des questions : qu'est-ce qui s'est passé ? comment réparer ?



# Séance 7 : le cerveau dans la main

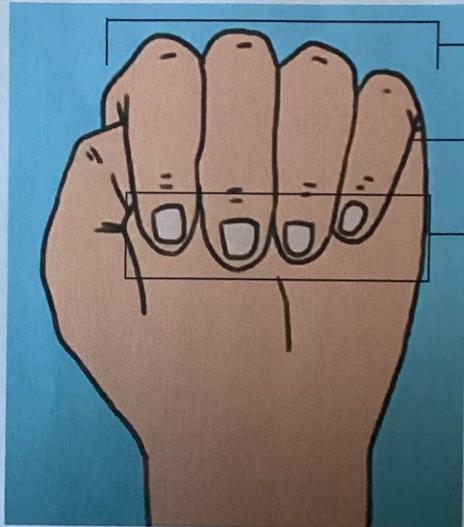
## Séquence 5

### Le cerveau dans ma main

Je suis zen.

Je suis centré.

Lorsqu'on baisse les doigts, on se recentre, on prend un temps.



cortex

Front

Cortex PRE-FRONTAL  
Siège des fonctions supérieures du cerveau

- Régularisation des émotions
- Organisation
- Logique

Le cortex : permet de raisonner, penser, décider.

Par ex : J'ai eu une journée chargée et riche en émotions.

En rentrant, je vois que mon fils n'a pas rangé ses chaussettes.

⇒ Je me mets en colère immédiatement, je crie.

Il ressent tout de suite mon émotion et se met dans le même état que moi.

⇒ Conflit

**Les neurones miroirs situés devant au niveau du front.**

La personne en face de moi ressent mon émotion comme mon reflet dans un miroir.

En discipline positive, nous décidons de prendre un temps de pause afin de se ressourcer et avoir de nouveau accès à notre capacité à réfléchir, raisonner...

Chez les ados, les connexions neuronales ne sont pas terminées, ils sont donc plus facilement en prise directe avec à leurs/nos émotions.

Chez eux, les doigts sont à moitié refermés (prêts à attaquer).

Donc ils perdent plus facilement leur empathie.

Le cerveau de l'ado et ses connexions se terminent vers 25 ans.

Je suis en colère.

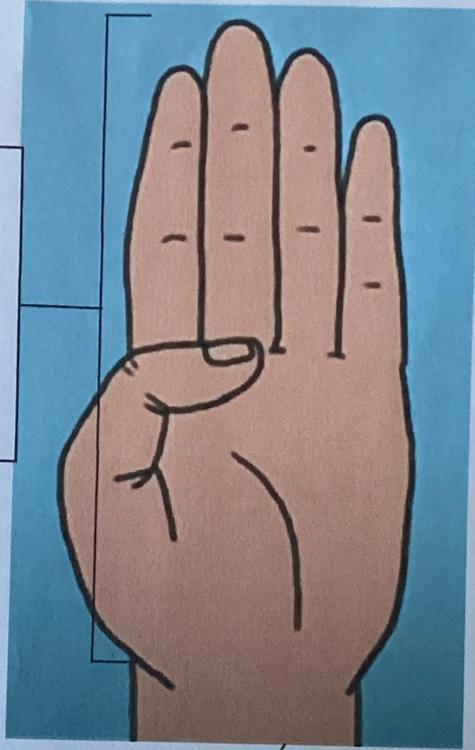
En réaction de stress.



Là c'est quand on est en colère.



On ne peut plus être organisé, logique et empathique.



Colonne vertébrale

### Tronc cérébral

Partie limbique  
(cerveau moyen)

Siège des émotions +  
réaction en cas de stress  
(attaque – immobilisation  
– fuite)

Régule les fonctions  
automatiques (digestion –  
respiration)



### \* Sommeil réparateur

Entre 0 et 6 mois : 16 à 17 heures  
Entre 6 et 12 mois : 13 à 14 heures  
Entre 1 et 2 ans : 11 à 14 heures  
Entre 3 et 5 ans : 10 à 13 heures  
Entre 6 et 12 ans : 9 à 12 heures  
Entre 13 et 17 ans : 8 à 10 heures  
A partir de 18 ans : 7 à 9 heures

Il y a deux phases de sommeil :

- le sommeil lent qui comporte des phases de sommeil léger et profond
- le sommeil paradoxal qui est la période des rêves

Ces deux phases de sommeil constituent un cycle de sommeil qui dure environ 1h30.

Nous en avons plusieurs durant la nuit.

Il est important de repérer les signes de fatigue car ils nous permettent de ne pas louper le début d'un cycle.

Les signes de fatigue : yeux qui piquent, se ferment, fatigue du corps, bâillements.

La nuit ton cerveau est très actif puisque ton organisme tourne au ralenti alors ton cerveau se concentre sur les tâches de fond.

Durant ton sommeil ton cerveau consolide les apprentissages, intègre les expériences de la journée, transfère ce qui doit aller dans ta mémoire à long terme, régénère ton corps entier, répare ce qui a besoin d'être réparé, élimine les toxines, gère les difficultés émotionnelles, grandit, développe tes défenses immunitaires.

### \* Attention à la lumière bleue

Les écrans LED diffusent une lumière bleutée qui réduit la production de mélatonine (hormone du sommeil) et stimulent notre cerveau.

Le sommeil est difficile à trouver et le cerveau ne se met pas en mode nuit, il ne peut donc pas faire tout ce qu'il a à faire pendant ton sommeil.

### \* hydratation

Ton cerveau est composé de 80 % d'eau.

Quand tu es déshydraté, ton cerveau passe en mode ralenti, tes capacités sont réduites.

Les problèmes de maux de tête, de concentration, de mémorisation viennent souvent d'un problème de déshydratation.



### \* Oxygène ton cerveau

Ton cerveau utilise 20% de ta consommation d'oxygène.

Il est important de bien respirer pour apporter de l'oxygène à tout ton corps dont ton cerveau.

Proposer des exercices : la respiration du ballon, la cohérence cardiaque avec une musique ou simplement un dessin, la petite boule qui grandit en yoga

### \* une bonne alimentation

4 repas équilibrés par jour : céréales, produits laitiers, protéines, fruits, sucres et matières grasses en quantité raisonnable

### \* faire du sport

En faisant du sport tu fais circuler ton énergie.  
Tu évacues le stress, et tu prends soin de ton corps

### \* surprends ton cerveau

A chaque fois que tu fais quelque chose de nouveau, ton cerveau crée une nouvelle connexion cérébrale. Il doit être particulièrement actif et attentif, car lorsqu'il est surpris, il apprend.

Lors de nouvelles expériences il sort de son mode « veille » ou mode « automatique » car habituel. Donc expérimente de nouvelles choses, sois curieux, sors de ta routine en te faisant plaisir car ton cerveau adore le plaisir, la joie, les surprises !





## Aventure du jour

Fais un petit bilan personnel de ton sommeil et de ton hydratation pour savoir si tu prends bien soin de toi et de ton cerveau. Observe tes habitudes durant les quatre prochains jours pour vérifier.

Sommeil	JourJ	J+1	J+2	J+3
Te réveilles-tu fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non			
Je me suis couché(e) hier soir à...				
Je me suis levé(e) ce matin à...				
Pré-total des heures de sommeil				
Endormissement lent : - X min (ex. : - 15 min)				
Réveils dans la nuit : - X min (ex. : - 15 min)				
Total des heures de sommeil				
Hydratation	JourJ	J+1	J+2	J+3
Nombre de verres d'eau				
Consommation de légumes et de fruits				

## Séance 9 : Les besoins

Qu'est ce qu'un besoin selon vous ?

Pouvez vous citer des besoins que vous connaissez ?

Les besoins sont essentiels à notre équilibre. Si un besoin n'est pas satisfait alors une émotion désagréable se déclenche.

En revanche, lorsque nos besoins sont satisfaits, nous ressentons des émotions agréables.

Apprendre à identifier nos besoins et à en prendre soin permet donc de se sentir mieux, de trouver des solutions à nos soucis, et aussi de mieux communiquer.

Rappelez-vous lorsque nous avons parlé du cerveau, nous avons aussi vu les neurones miroirs. Si je suis en colère et que je m'adresse à quelqu'un avec cette émotion, il se peut qu'elle aussi soit en colère si elle ne se protège pas.

Les émotions, Les sentiments, Les besoins fonctionnent ensemble !!!!

Exercice :

Comment je me sens ?

Proposition d'un petit temps pour observer ce que les élèves ressentent grâce aux cartes « ÉMOTIONS et RESENTIS » de L'apprenti-girafe.

Étaler les cartes « ressenti » et leur demander de trouver mentalement la carte qui leur correspond au moment où nous travaillons.

Puis le demander de noter leur ressenti sur une feuille.

Petit partage au sein de la classe pour ceux qui le souhaitent.

Quels sont mes besoins ?

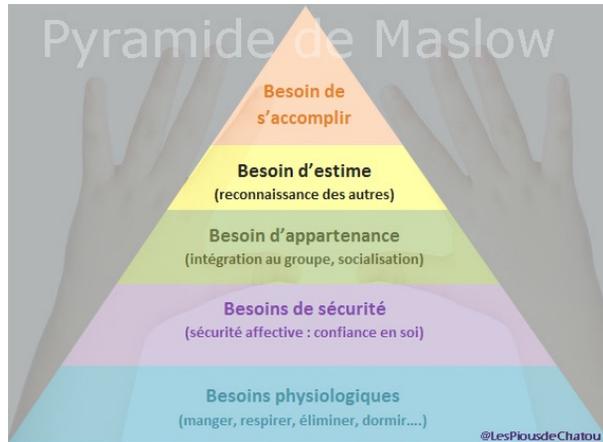
Mentalement leur demander de réfléchir à leur « besoin » par rapport à ce ressenti.

Consigne importante : ce besoin doit être réalisable

Échange pour ceux qui le souhaitent comme précédemment.

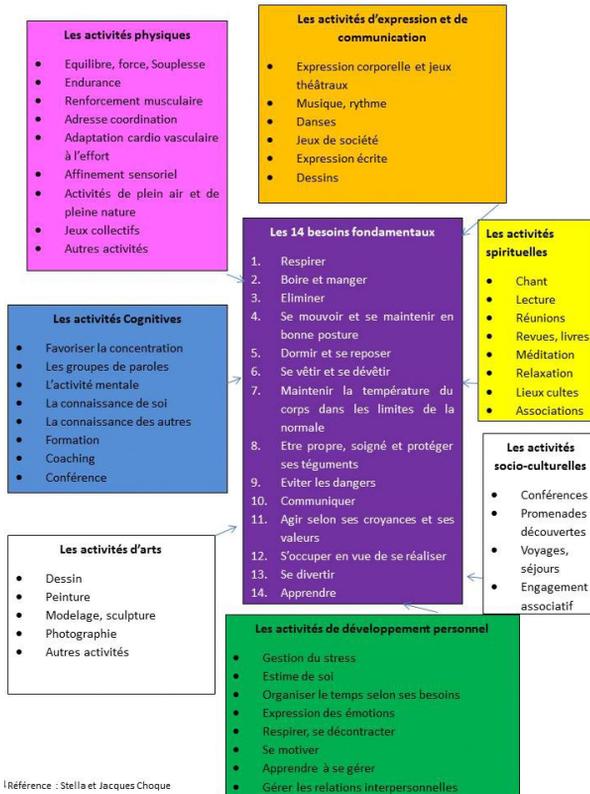
Puis présentation des cartes « besoins », explication de spots si besoin, puis à eux de rechercher leur besoin.





14

Les réponses possibles, en termes d'activités pour satisfaire nos 14 besoins fondamentaux



Référence : Stella et Jacques Choque



## Fiche bilan des séances

Une émotion est une information reçue de ton cerveau qui s'exprime dans ton corps, ta tête et ton cœur.

Tes émotions, c'est ta « MÉTÉO INTÉRIEURE »... Et dans une journée la météo peut changer....tout comme tes émotions.

Quand tu sais reconnaître, comprendre et agir sur tes émotions (et celles des autres), c'est ce qu'on appelle : l'intelligence émotionnelle

Les 6 émotions principales sont :

- Joie
- Colère
- Tristesse
- Peur
- Dégoût
- Surprise

Elles sont toutes utiles, mais il est important de ne pas les laisser s'installer trop longtemps.

Un sentiment provient d'une émotion et dure plus longtemps.

Les sentiments les plus courants :

- L'amour
- L'amitié
- La sérénité/l'inquiétude
- La confiance/la méfiance
- La patience/l'impatience

Notre cerveau est le chef d'orchestre de notre corps. Il permet au corps tout entier de fonctionner.

Nous avons 3 cerveaux :

- Le reptilien (assure notre survie et satisfait nos besoins primaires)
- Le limbique (siège de la mémoire et des émotions, lieu où l'on retrouve l'amygdale qui scrute toutes les situations de danger et qui donne l'alerte)
- Le cortex (assure les fonctions supérieures : réfléchir, comprendre, penser...)

C'est grâce aux neurones que toutes les informations circulent dans le corps entier.

On peut imaginer que dans notre cerveau il y a 3 étages :

- La cave ou cerveau reptilien
- Le rez-de-chaussée ou cerveau limbique
- L'étage ou le cortex



Lorsque nous ressentons une forte émotion désagréable, l'amygdale lance l'alerte et nous n'avons plus accès à notre cortex, la réflexion est donc impossible.

Il faut alors redescendre à la cave pour retrouver nos besoins primaires et pouvoir ensuite remonter dans notre cortex.

Petit rappel de l'exercice : le cerveau dans la main

[https://youtu.be/9a0NSCU9v\\_w](https://youtu.be/9a0NSCU9v_w)

Autre exercice proposé : la cohérence cardiaque

<https://youtu.be/kotLWEesyPY>

Pour prendre soin de notre cerveau il faut :

- bien dormir
- Manger équilibré
- S'hydrater
- Faire du sport
- S'oxygéner
- Limiter les écrans
- Surprendre son cerveau

Être à l'écoute de ses besoins est important car cela nous permet de mieux trouver les solutions pour gérer les émotions passagères ou les informations transmises par notre cerveau.



Pose ton doigt sur le point blanc au centre du huit couché.  
A l'inspiration (quand l'air entre dans ton nez), commence à suivre le huit couché dans le sens de la flèche "inspire".  
Une fois arrivé au centre du huit couché, tu peux expirer (l'air sort de ton nez) en suivant le huit couché avec ton doigt dans le sens de la flèche "expire".  
Une fois revenu au centre, tu peux recommencer un cycle d'inspiration/ expiration.



