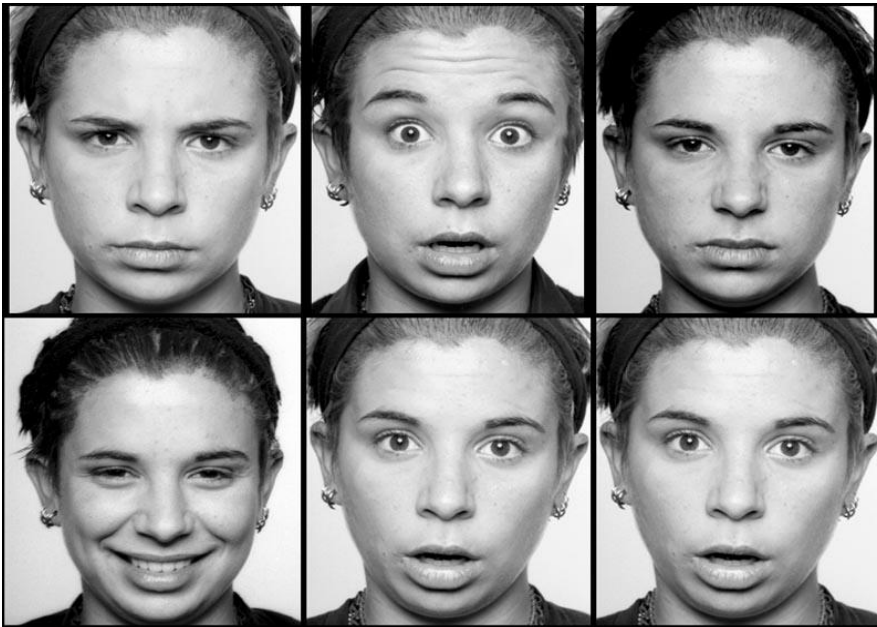


## E1 – Connaître les émotions\*

En développant cette compétence psychosociale (CPS), l'enfant pourra :

1. Savoir que les émotions sont utiles ;
2. Connaître les grandes familles d'émotion ;
3. Comprendre que les émotions sont déclenchées par des événements extérieurs, mais que leur origine est interne ;
4. Faire la distinction entre l'émotion et ses conséquences.

\* Fiche préalable aux fiches E2, E3 et E4.



## I. Je comprends

### C'est QUOI cette CPS ?

**1. Connaître les émotions...** C'est savoir que les émotions sont « comme des messagers » indispensables à notre adaptation et à notre survie.

Les émotions remplissent deux grandes fonctions :

- **Nous transmettre un message**
  - Elles véhiculent des informations sur comment nous percevons une situation.
  - Elles nous informent sur notre état et nous indiquent, en particulier, si nos besoins (psychologiques) sont satisfaits ou non.
- **Nous aider à agir (un peu comme un « chef d'orchestre » !)**
  - Elles orientent les comportements.
  - Elles nous permettent de nous adapter à notre environnement.

**2. Connaître les émotions...** C'est savoir que les émotions sont classées en plusieurs groupes.

Les émotions sont classées selon deux axes (indépendants).

- **Axe 1 : la valence (négative ou positive)** permet de différencier les états déplaisants des états plaisants.
 

Les « émotions dites négatives » (peur, colère, tristesse...) qui sont perçues comme désagréables et qui nous signalent que nos besoins (psychologiques) ne sont pas satisfaits peuvent ainsi être distinguées des « émotions dites positives » (joie, fierté, amusement, amour...) qui sont perçues comme agréables et qui nous informent que nos besoins sont satisfaits.
- **Axe 2 : l'intensité** permet de différencier le niveau de sensation généré, autrement dit l'importance du besoin et de sa satisfaction (ou non).

Il existe de nombreuses émotions parmi lesquelles sept sont reconnues comme étant **les émotions de base (ou émotions primaires)** qui se retrouvent dans toutes les cultures : la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise et

l'amour. Les émotions secondaires se déclinent ensuite à partir de ces sept émotions de base en apportant des nuances et en précisant l'intensité. Ces dernières peuvent varier en fonction des cultures.

Il est donc possible de regrouper les différentes émotions en **sept grandes familles** : deux familles d'émotions positives, quatre familles d'émotions négatives et une dernière famille dont la valence est variable selon la situation.

Tableau des émotions :

| Intensité<br>-----<br>Valence | ↓ Faible     |           |            | Sept familles           | ↑ Elevé  |            |            |
|-------------------------------|--------------|-----------|------------|-------------------------|----------|------------|------------|
| +                             | Confiant     | Satisfait | Content    | <b>Joie</b><br>(Joyeux) | Heureux  | Emerveillé | Extase     |
| +                             | Goût         | Tendresse | Affection  | <b>Amour</b>            | Passion  | Adoration  | Vénération |
| -                             | Mal à l'aise | Inquiet   | Anxieux    | (a) <b>Peur(é)</b>      | Paniqué  | Terrifié   | Horriifié  |
| -                             | Contrarié    | Irrité    | Enervé     | (en) <b>Colère</b>      | Exaspéré | Furieux    | Enragé     |
| -                             | Affecté      | Chagriné  | Peiné      | <b>Triste(ss)e</b>      | Déprimé  | Accablé    | Anéanti    |
| -                             | Dérangé      | Incommodé | Amer       | <b>Dégoût(é)</b>        | Eccœuré  | Désabusé   | Horripilé  |
| -/+                           | En alerte    | Etonné    | Embarrassé | <b>Surpris(e)</b>       | Frappé   | Stupéfait  | Ebahi      |

**3. Connaître les émotions...** C'est comprendre que les émotions sont toujours causées par deux éléments distincts, un déclencheur externe et un état interne.

Contrairement aux idées reçues, les événements extérieurs ne sont que les déclencheurs des émotions. C'est notre état intérieur, notamment la satisfaction ou non de nos besoins, qui est à l'origine des émotions. Quand nous ressentons une émotion désagréable, nous avons tendance à nous focaliser sur l'évènement extérieur qui a déclenché cette émotion, aussi nous cherchons la cause à l'extérieur de nous. Pourtant l'origine des émotions se situe en nous. Une émotion est causée parce qu'un besoin interne est menacé (émotions déplaisantes) ou satisfait (émotions plaisantes). Les émotions sont bien un messenger qui nous informe sur notre état intérieur et qui nous invite à agir en fonction. Ainsi, même les émotions ressenties comme « désagréables » ne doivent pas être considérées stricto sensu comme « négatives »... Elles sont surtout très utiles puisqu'elles nous

informent que nos besoins ne sont pas satisfaits et qu'il est important de faire quelque chose afin de rétablir équilibre et bien-être.

**4. Connaître les émotions...** C'est savoir que l'émotion est un phénomène subjectif (« ce que je ressens de façon impalpable à l'intérieur de moi ») qui se manifeste dans le corps de façon très concrète.

Ainsi les émotions sont des phénomènes à plusieurs facettes (ou composantes).

- Les **composantes internes** de l'émotion (automatiques)
  - Le ressenti subjectif : avoir conscience d'être joyeux, en colère, triste...
  - Les sensations corporelles : ressentir une boule au ventre, dans la gorge...
  - Les modifications biologiques +/- conscientes : rythme cardiaque, rythme respiratoire, température cutanée, pression sanguine, activation neuronale...
- Les **composantes externes** de l'émotion (réflexes)
  - Les expressions faciales
  - Le regard
  - Le paralangage : ton de voix, débit, silences, rires, pleurs...

**5. Connaître les émotions...** C'est savoir que les émotions ont des conséquences sur nos pensées et sur nos comportements.

- **Émotions et pensées sont associées.**
  - Une émotion entraîne des pensées.
  - Inversement, les pensées génèrent des émotions.
- **Les émotions modifient nos comportements.**
  - Elles peuvent notamment modifier nos gestes et notre posture par des secousses, hochements de tête, poings serrés...
  - Elles peuvent créer une impulsion qui nous pousse à agir comme courir, crier, taper, embrasser, jouer, rejeter, etc.

**QUESTION / REFLEXION - 1**

⇔ Points 4 et 5

**Les différentes manifestations des émotions**

- ✓ Connaître les composantes internes et externes des émotions.
- ✓ Connaître les manifestations chez l'autre et chez soi.

À partir de l'exemple ci-dessous, guider les enfants pour les aider à trouver les différentes manifestations des émotions (composantes externes et internes) par eux-mêmes.

**1. Commencer par des exemples d'émotions chez les autres**

*Exemple : Aujourd'hui Tom est triste. Comment suis-je au courant ? Qu'est-ce qui me permet de m'en rendre compte ?*

*=> Parce que je l'ai vu pleurer, parce qu'il a le regard sombre, parce qu'il n'a pas dit bonjour, parce que je ne l'ai pas entendu parler, parce qu'il ne veut pas jouer, etc.*

Proposer le même questionnement concernant d'autres personnes et d'autres émotions parmi la peur, la colère, le dégoût, la surprise, la joie, etc.

**2. Continuer par des exemples d'émotions chez soi**

*Exemple : Aujourd'hui je me sens inquiet. Comment suis-je au courant ? Qu'est-ce qui me permet de m'en rendre compte ?*

*=> Parce que j'ai mal au ventre, parce que j'ai un boule dans la gorge, parce que je me sens mal, parce que je n'ose pas parler, etc.*

**Pour aller plus loin :** Vous pouvez travailler sur les stéréotypes associés aux manifestations des émotions.

*Exemple : Nous pleurons généralement quand nous sommes tristes... mais nous pouvons aussi pleurer de joie, de plaisir, de peur...*

**QUESTION / REFLEXION - 2**

⇔ Point 3

**Les différentes causes des émotions**

- ✓ Faire la distinction entre les déclencheurs externes et les causes internes.

À partir des exemples travaillés dans la Q/R-1, demander aux enfants de donner des propositions de raisons pour lesquelles les personnes impliquées pourraient ressentir telle émotion.

Pour chaque émotion mentionnée, différencier l'évènement déclencheur de l'état intérieur. Poser des questions sur l'état intérieur et sur les besoins (satisfait ou non) de la personne impliquée.

**1. Commencer par des exemples d'émotions chez les autres**

*Exemple : D'après vous, pourquoi Tom pourrait-il être triste ? Que ressent-il ? Quels sont ses besoins (qui ne sont pas satisfaits) ?*

Proposer le même questionnement concernant d'autres personnes et d'autres émotions parmi la peur, la colère, le dégoût, la surprise, la joie, etc.

**2. Continuer par des exemples d'émotions chez soi**

**Expliquer :** Vous pouvez faire comprendre la différence entre les évènements déclencheurs et l'origine (interne) des émotions, ainsi que mettre en avant la fonction de « messenger » des émotions et l'ajustement comportemental qui s'en suit.

### POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Les émotions ont longtemps été perçues comme perturbantes, gênantes, voire dangereuses. Elles étaient souvent opposées aux pensées qui étaient elles considérées comme plus fiables et plus utiles... car « rationnelles » !

Aujourd'hui, « l'erreur de Descartes » (primauté de la raison et séparation raison/corps, raison/émotion) est confirmée par les scientifiques, mais encore peu connue et pas intégrée dans la vie de tous les jours.

Il est ainsi essentiel de savoir que, contrairement aux idées reçues, **les émotions sont des messagers utiles**. Elles nous transmettent des informations sur notre état intérieur, en particulier sur la satisfaction (ou non) de nos besoins psychologiques et nous permettent de prendre des décisions en fonction.

Si nous n'avons pas connaissance de la nature et de la fonction des émotions, nous percevons moins bien nos émotions, comme celles des autres. Nous pouvons avoir tendance à rechercher uniquement les émotions « positives » et à nier les émotions « négatives » : on parlera alors **d'évitement émotionnel**, où bien-être, santé et relations aux autres risquent de se détériorer.

Cette méconnaissance fait que nous pouvons nous méprendre en ayant des difficultés à **nous comprendre**, à **nous orienter**, à **faire les bons choix**, à **prendre des décisions** et à **résoudre efficacement les problèmes rencontrés**. Il est alors plus difficile de s'adapter et de faire face aux défis de la vie.

### QUESTION / REFLEXION - 3

⇔ Point 1

#### L'utilité des émotions

✓ Comprendre que les émotions sont utiles.

À partir des exemples travaillés dans les Q/R-1 et Q/R-2, demander aux enfants d'exprimer leurs représentations quant à la fonction des émotions et de réfléchir à leur utilité.

*Exemple : D'après vous à quoi servent les émotions ? Pourquoi existent-elles ?  
Que se passerait-il si Tom (et les autres personnes) ne ressentai(en)t pas d'émotions ?*

## II. J'expérimente

### ACTIVITÉ - 1

⇔ Points 2 et 4

#### Les émotions en photo-langage

- ✓ Connaître les émotions de base (et l'expression faciale associée).

Matériel pour l'activité : un appareil photo (numérique, polaroid), un ordinateur, (éventuellement, un vidéo projecteur).

Les enfants qui l'acceptent peuvent être pris en photo en train de mimer une émotion.

Ces photos pourront servir, entre autre, pour l'activité suivante : le « dé des émotions ».

### ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 2

#### Les émotions artistiques

- ✓ Connaître et ressentir les émotions de base.

Matériel pour l'activité : matériel artistique (dépendant de l'activité choisie).

Les enfants peuvent ressentir et exprimer les émotions par l'art. Ils choisissent une des émotions de base (qui a été évoquée dans les Q/R), puis la représente de manière artistique en utilisant le dessin, l'écriture, la musique, le chant, le théâtre, etc.

### ACTIVITÉ - 3

⇔ Points 2 et 4

#### Les émotions vécues

- ✓ Connaître les émotions de base (et l'expression faciale associée).
- ✓ Connaître les composantes internes et externes des émotions.

Matériel pour l'activité : matériel nécessaire à la fabrication du support représentant les émotions.

Fabriquer un support représentant les émotions de base à partir : des photos (A-1), des réalisations artistiques (A-2), d'un dé géant dont les six faces représentent chacune une émotion de base (sous forme de mots, images, photos, smileys/émoticônes, dessins, ...), d'une roulette avec des émotions, etc.

Demander aux enfants de jeter chacun leur tour le dé des émotions (ou un autre support), puis de vous raconter la dernière fois qu'ils ont ressenti cette émotion ou qu'ils ont observé cette émotion chez quelqu'un.

### ACTIVITÉ - 4

⇔ Point 2

#### Les familles d'émotions

- ✓ Connaître les sept familles des émotions.

Matériel pour l'activité : « cartes émotions » construites à partir du **tableau des émotions** (cf. point 2) => Mettre une émotion par carte.

Proposer aux enfants de classer les « cartes émotions » en sept grandes familles et introduire la notion de valence émotionnelle.

Puis, au sein d'une même famille, proposer aux enfants de classer les émotions entre elles afin d'introduire et de discuter au sujet de la notion d'intensité émotionnelle.

**ACTIVITÉ - 5**

⇔ Fiche E4 – Réguler ses émotions (stress)

**Le stress et les stressseurs**

✓ Connaître le stress.

*Matériel pour l'activité : tableau, livret, crayon.*

1. Demander aux enfants de définir la notion de « stress » (par exemple : se sentir nerveux, tendu, anxieux...).

Après avoir échangé sur les différentes réponses des enfants, proposer une définition du stress avec ses deux composantes : 1. Réactions de stress, 2. Situation perçue comme stressante.

*Stress : Ensemble des réactions (impressions de nervosité/malaise, sensations de tensions/douleurs, émotions d'anxiété, pensées agitées) que nous éprouvons face à une situation perçue comme difficile.*

2. Demander aux enfants de raconter une situation dans laquelle ils ont déjà ressenti du stress.

Proposer à ceux qui le souhaitent de décrire leur expérience, en précisant les réactions ressenties au niveau des :

- Sensations corporelles : augmentation du rythme cardiaque, transpiration, tension des muscles, « fourmis » dans le ventre, tremblements, crampes... ;
- Impressions ;
- Pensées ;
- Émotions.

Puis leur demander de distinguer la situation qui a déclenchée ce stress de leurs état intérieur/besoins.

3. Demander aux enfants de réfléchir ensemble sur les différentes situations/choses qui peuvent déclencher du stress (appelées des stressseurs). Inviter les enfants à noter les stressseurs qu'ils connaissent.

Vous pouvez faire remarquer que :

- Une source de stress donnée, à un moment donné, peut générer du stress chez une personne, mais pas chez une autre ; ni même chez la même personne à un moment différent => La réponse de stress dépend donc à la fois de la personne et du contexte dans lequel elle se trouve.
  - Les déclencheurs de stress peuvent être internes (pensées ou croyances négatives, etc.) et/ou externes à la personne (vie familiale ou scolaire, relations avec les autres).
4. Expliquer à la classe que le stress peut aussi provoquer quelques fois des réactions positives. Le stress positif peut alors être distingué du stress négatif.
    - Le stress positif est une énergie positive qui permet d'être motivé et performant pour réaliser certaines choses.
    - Le stress négatif nous donne l'impression d'être débordé par ce qui nous arrive et peut nous faire perdre nos moyens.
  5. Demander à la classe de reprendre la liste des stressseurs complétée précédemment. Proposer de mettre un « - » à côté des items qui causent du stress négatif. Demander également aux élèves s'il y a des situations qui peuvent provoquer du stress positif dans la liste. Si c'est le cas, ils doivent écrire un « + » à côté de la situation concernée. Sinon, proposer aux élèves de chercher un exemple de situation qui cause du stress positif, puis l'ajouter à la liste.

**ACTIVITÉ - 6** ⇔ *Fiches E3 et E4 – Exprimer/Réguler ses émotions (colère)***La colère**

✓ Connaître la colère.

*Matériel pour l'activité : tableau, (échanges à l'oral).*

1. Rappeler aux enfants que la colère est une émotion qui correspond à une des sept émotions humaines de base. Cette émotion se manifeste par un état de tension (physique et psychologique). La colère nous indique que quelque chose ne va pas. Si nous n'en prenons pas conscience et que nous ne nous en occupons pas, celle-ci peut provoquer des réactions brutales, ainsi qu'entraîner des conséquences problématiques pour soi et pour les autres.

2. Demander aux enfants s'ils veulent donner des exemples de situations dans lesquelles ils ont déjà ressenti de la colère.

Proposer de décrire leur expérience : les composantes de la colère (sensations corporelles, impressions...), les conséquences (pensées, comportements), l'évènement déclencheur, les besoins internes, etc.

3. Vous pouvez raconter l'histoire suivante en guise d'exemple :

*Ian est un jeune garçon de huit ans. L'été dernier, sa grande sœur l'a poussé dans l'eau par surprise en pensant que cela l'amuserait. En fait, il a eu très peur. Aujourd'hui, Ian va à la piscine avec sa classe. Lorsque sa maîtresse le voit sur le côté, elle s'approche pour comprendre pourquoi il ne se baigne pas et Ian se met en colère.*

Demander aux enfants d'expliquer à cette maîtresse la raison de la colère de Ian (il ne sait pas nager, il a peur de l'eau, il a pensé que la maîtresse le forcerait ou le pousserait dans l'eau, etc.). Guider les enfants dans leur recherche d'hypothèses.

4. À partir de la réflexion entamée avec l'exemple de Ian, inviter les enfants à réfléchir sur les raisons de la colère en reprenant des exemples de situations évoquées précédemment au point 2.

Essayer de (faire) dégager les points communs entre les différentes situations qui peuvent déclencher de la colère.

Essayer de faire apparaître la différence entre le déclencheur externe (situation) et l'origine interne de la colère (état et besoins intérieurs).

5. Vous pouvez faire remarquer qu'une même situation peut générer de la colère chez une personne à un moment précis, mais pas forcément chez une autre personne ou dans un autre contexte (notamment selon le niveau de fatigue ou de stress).

Souligner l'origine interne de la colère.

6. Demander aux enfants quels peuvent être les signes annonciateurs d'une montée de colère, au niveau du corps, des pensées, etc. Lister les réponses au tableau en les classant selon le type de manifestation :

- Au niveau du visage (afflux sanguin, rougeurs...);
- Au niveau du corps (accélération du rythme cardiaque, respiration rapide et saccadée, chaleur, estomac noué, contractions musculaires...);
- Dans les idées (idées noires...);
- Dans la parole (accélération, hausse du volume...);
- Dans les actions (gestes brusques, mouvements rapides...).

Compléter si besoin les réponses des enfants avec les exemples proposés ci-dessus.



### III. Je partage et retiens

#### PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

##### 1. L'expérience vécue durant l'activité

*Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.*

##### 2. La spécificité de l'expérience

*Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?*

##### 3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

*Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?*

#### RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences émotionnelles.

*Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.*

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

##### 1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

*Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?*

*Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.*

##### 2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

*Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.*

*Écrivez-les dans votre livret.*