

# **Mes émotions et moi -Armelle Vautrot-Anne Laffont-**

## **Les petits cahiers du Phare**

### **1. Repères rapides**

- Public : 9–12 ans (CM1–CM2–6e).
- Temps : 45-55 min, CM1-6e.
- Objectif principal : aider les élèves à identifier une émotion vécue récemment, à la décrire (situation, pensées, réactions) et à envisager une façon plus aider d'y répondre.

### **2. Objectifs et compétences**

- Savoir nommer une émotion (colère, peur, tristesse, joie, etc.).
- Décrivez le lien émotion / pensées / comportements sur un exemple vécu.
- Identifier au moins une stratégie possible pour mieux gérer cette émotion.

### **3. Matériel**

- 1 cahier Mes émotions et moi par élève.
- Vidéoprojecteur ou tableau pour noter les idées.
- Crayons / feutres.

### **4. Déroulement détaillé**

#### **a) Mise en route – 5 à 10 min**

1. Rappel des règles :
  - On parle de soi si on veut , on peut aussi rester en retrait.
  - On ne se moque pas, on ne répète pas les confidences à l'extérieur.
2. Question d'amorce (oral) :
  - « Il vous arrive tous de vous sentir très contents, très énervés, très tristes... Pourquoi c'est utile de mieux comprendre ce qu'on ressent ? »
  - L'enseignant note 3–4 idées au tableau (ex. mieux réagir, éviter de bénir, demander de l'aide...).

#### **b) Découverte guidée du cahier – 10 min**

1. Distribution ou ouverture du cahier.
2. L'enseignant montre/relit :

- la page d'introduction où l'autrice explique qu'on va parler de ses émotions pour mieux se comprendre;
- une page où Léa ou Samy exprime une émotion typique (colère/peur/tristesse).

3. Questions rapides :

- « Comment sait-on que Léa/Samy est en colère/triste/joyeux ? »
- « Qu'est-ce qui se passe dans son corps ? Dans sa tête ? »

Mais : montrer que le cahier va aider à observer ce qui se passe en soi .

**c) Activité centrale individuelle – 20 min**

*(Choisir une page du cahier où l'élève doit parler d'une émotion vécue ou d'une situation-type ; par exemple, une page « Je raconte une situation où j'ai ressenti... » ou « Quand je suis en colère... »).*

1. Consigne orale :

- « Choisissez une émotion que vous avez ressentie récemment (colère, peur, tristesse, joie, etc.). Avec l'aide de la page, vous allez :
  - décrire la situation,
  - dire ce que vous avez ressenti dans votre corps,
  - dire ce que vous avez pensé,
  - expliquez ce que vous avez fait. »

2. Temps de travail individuel (10-15 min) :

- Les élèves remplissent la page, avec possibilité de dessiner ou d'écrire selon le niveau.
- L'enseignant circule, aide à trouver le mot juste (ex. « agacé », « inquiet » plutôt que juste « ça n'allait pas »).

3. Petit ajout (si le temps le permet) :

- En bas de page, demander : « La prochaine fois que je sens ça, qu'est-ce que je pourrais faire pour que ça se passe mieux pour moi ? »
- Proposer des exemples si besoin (respirer, demander de l'aide, s'éloigner, écrire, écouter de la musique...).

**d) Mise en commun sécurisée – 10 à 15 min**

1. Volontaires uniquement :

- Proposer à quelques élèves de lire une partie de ce qu'ils ont écrit (sans obligation de tout dire).

- Alternative : ils montrent juste le dessin et nomment l'émotion.
2. Questions de relance (collectif) :
- « Est-ce que quelqu'un s'est déjà senti comme ça ? »
  - « Qu'est-ce qui pourrait aider quand on ressent cette émotion ? »
3. L'enseignant note au tableau un petit répertoire « Idées pour m'aider quand... » :
- Quand je suis en colère : respirer, compter, parler à..., sortir prendre l'air...
  - Quand je suis triste : en parler, demander un câlin, faire une activité qui me fait du bien...

Mais : normaliser les émotions et montrer que plusieurs stratégies existent.

#### **e) Conclusion / trace – 5 min**

- Faire reformuler par 2–3 élèves :
  - « Aujourd'hui, j'ai compris que... » (ex. « la colère peut m'aider à dire stop », « je peux voir quand la peur arrive dans mon corps »).
- Rappeler que le cahier est un outil personnel qui pourra être repris :
  - en tutorat,
  - en heure de vie de classe,
  - en entretien individuel si besoin.

---

#### **5. Pistes de prolongation**

- Reprendre la séance avec une autre émotion (peur, honte...) en changeant de page du cahier.
- Construire, après 2–3 séances, une grande affiche de classe : « Nos émotions et ce qui peut nous aider ».
- Croiser ensuite avec tes thèmes « respect de soi, violence, harcèlement » pour montrer comment les émotions guident les comportements.