



Mes émotions

Il est souvent difficile pour les enfants d'identifier, de contrôler ou de gérer leurs émotions. Pour cela, il existe de nombreuses techniques adaptées à leur âge et à leurs centres d'intérêts, qui peuvent leur permettre de mieux cohabiter avec elles.

Finalité:

- Découvrir des techniques de méditation pour parler de ses émotions et apprendre à les contrôler.

Objectifs:

1. Parler de ses émotions.
2. Apprendre une technique de méditation.

Matériel/ressources:

- Fiche professeur
- Fiche ressource
- Fiche élève



Mes émotions

Activité 1 - Quelles émotions ?

Proposer à la classe d'observer la ressource 1 et demander l'émotion exprimée par chacun des émojis.

Alternative : donner l'émotion et demander aux élèves de montrer sur la fiche l'émoji correspondant : Qui est en colère ? Qui a peur ? Qui est content ? Qui est triste ?

Activité 2 - Discussion

Inviter les élèves à discuter des différentes émotions vues à l'étape précédente.

Pistes d'exploitation:

Est-ce que tu es en colère parfois ? triste ? joyeux ? Dans quelles situations ? Comment réagis-tu dans ces cas-là ? Qu'est-ce qui se passe dans ton corps ? Pourrais-tu associer une couleur à chaque émotion ?

Activité 3 : Fiche d'identité des émotions.

Former quatre petits groupes et faire piocher une émotion de la ressource 1 à chacun.

Demander aux élèves de travailler autour de cette émotion en complétant la fiche d'identité de l'émotion (activité 1 de la fiche élève).

Chaque groupe présente son travail au reste de la classe.

Activité 4 : Les bouteilles de couleur

Pour bien comprendre le but de cette activité vous pouvez visionner cette courte [vidéo](#) lors de la préparation du cours :

<https://www.youtube.com/watch?v=9eLDRvMVXo4>

La vidéo n'est pas à montrer aux élèves, mais permet de comprendre l'idée des bouteilles.

Expliquer aux élèves que pour ne pas être submergé par ses émotions, on peut s'apaiser en déversant l'émotion ressentie dans une bouteille, par exemple. Ainsi on peut retrouver un état de calme.

Inviter les élèves à compléter l'activité 2 de leur fiche : colorier les bouteilles, puis compléter, découper et coller l'étiquette de l'émotion (ressource 2) sur la bouteille.

Activité 5 : cocktail magique d'émotion

Inviter maintenant les élèves à colorier la bouteille avec le dosage d'émotions qui leur correspond à ce moment.