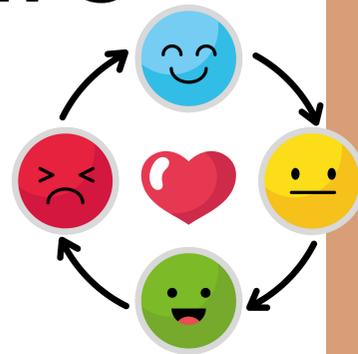


# 1. Développer le vocabulaire

On propose aux enfants une liste de noms d'émotions : **colère, tristesse, peur, joie, dégoût, surprise, honte.**



En introduisant chaque mot, on **l'illustre** avec une image et on le place dans un **contexte** (une petite situation inventée, une situation vécue au sein du groupe des enfants, une référence à une histoire connue par tous les enfants...)

Pour chaque émotion introduite, on demande aux enfants s'ils connaissent cette émotion, s'ils l'ont déjà ressentie et dans quelle situation, comment ça s'est passé pour eux à l'intérieur (les sensations dans leur corps, leurs pensées) et à l'extérieur (les mimiques du visage, les mouvements, les mots prononcés, les actions).

Une fois ce tour de table effectué, on peut demander aux enfants s'ils connaissent d'autres mots qui qualifient l'émotion en question.

## 2. Mimer les émotions

Une fois le premier jeu effectué, on peut proposer des mimes aux enfants. On donnera une consigne aux enfants en s'appuyant sur l'intensité des émotions primaires sans nommer les mots vus auparavant (par exemple, grosse colère/ moyenne colère/ petite colère).

Avec ces consignes ("mimez une **petite, moyenne, grosse** peur/ tristesse/ colère/ joie/ surprise"), les enfants sont donc invités à mimer les différentes **intensités** des émotions.

On profite de cet exercice pour enrichir le vocabulaire des enfants en nommant les émotions selon leur intensité :

- agacement/ énervement/ furie
- désagrément/ tristesse/ désespoir
- étonnement/ surprise/ stupéfaction
- enthousiasme/ joie/ excitation
- appréhension/ peur/ effroi
- écœurement/ dégoût/ malaise



# 3. Classifier les émotions

Les enfants sont en groupe de 4 ou 5. Un mot qualifiant une émotion est attribué à chaque enfant du groupe. Les enfants sont invités à se classer par ordre d'intensité selon leur mot.

## Exemples :

amusé/ content/ joyeux/ heureux/ rayonnant  
impatient/ contrarié/ agacé/ fâché/ furieux  
hésitant/ craintif/ apeuré/ paniqué/ terrifié  
peiné/ déçu/ triste/ malheureux/ désespéré  
gêné/ confus/ découragé/ honteux/ humilié  
calme/ apaisé/ serein/ confiant/ optimiste



On restera disponible et bienveillant pour répondre aux questions des enfants sans leur imposer une bonne réponse : c'est OK de ressentir une même intensité pour deux mots ou plus (par exemple, content et joyeux), et c'est aussi OK de ne pas être d'accord entre plusieurs personnes parce que chacun a son ressenti à l'intérieur et son propre vécu.

# 4. Dialogues en charabia

Les enfants sont assis sur des chaises par deux, face à face. Ils commencent à parler en **charabia** de différentes façons suivant des indications. “Imaginons que nous ressentions de fortes émotions. Comment nous parlerions-nous dans une **langue qui n'existe pas** ?” si nous étions :

- en colère,
- tristes,
- apeurés,
- surpris,
- dégoûtés,
- joyeux,
- honteux,
- timides,
- confiants.



On pourra guider vers des sons et des onomatopées différentes (pour éviter de tourner en boucle).

A la fin de ce petit exercice, on peut demander aux enfants quels sont les différences entre les divers manières de parler selon l'état émotionnel envisagé (ton de la voix, posture du corps, mimiques...)



## 5. Le désaccord

Les enfants sont par deux et un thème sujet à désaccord leur est donné où chaque enfant va prendre un parti. Ils auront la mission de trouver un accord qui convient aux deux. Quelques exemples :

- la destination des **vacances** : l'un veut partir à la mer, l'autre à la montagne;
- le **cinéma** : l'un veut voir un film d'aventure, l'autre un film d'amour;
- la **voiture** : l'un veut une voiture rouge, l'autre une voiture bleue;
- le **repas** : l'un veut aller au restaurant, l'autre veut rester manger à la maison...



Les enfants doivent passer du désaccord à l'**accord** sans qu'aucun des deux ne se sentent spolié et sans s'agresser. On peut imaginer laisser les enfants commencer à parler puis, s'ils ne trouvent pas de solution et campent sur leurs positions, leur proposer de parler de leurs émotions et de leurs besoins, émettre l'idée qu'il est possible de trouver une solution qui concilie leurs besoins sans que ce soit l'idée de départ de l'un ou de l'autre.