Séance 1 semaine 3 (50')
les émotions agréables : les décrire, les caractériser, trouver des situations exemplaires

Supports
TBI, liseuse, fleur de vocabulaire, carnet de vocabulaire, jeu de carte des émotions

5' Ambiance
Aujourd'hui, nous allons parler des émotions et des sentiments
Regardez votre fleur de vocabulaire : Quelles sont les émotions d'Emilie Jolie et des personnages que nous avons rencontrés ?

- Peur d'Emilie Jolie au début
- Espoir, colère, remords de la sorcière
- Différence, acceptation du hérisson
- Joie des lapins bleus (parapluies), ……

10' Enrichissement
Connaissez-vous d'autres émotions ?
Lister sous la dictée des élèves en faisant un tri gauche / droite du TBI (agréable/désagréable)
Si blocage : trouver le contraire d'émotions déjà listées
Maintenant nous allons donner un **titre** à la première liste : qu'en pensez-vous ? (arriver à positif ou agréable) Idem seconde liste (négatif ou désagréable).

30' Observation et justification + copie des mots au carnet de voc
Afficher l'image du jeu de carte des émotions.
Observez bien les petits monstres : ils présentent tous une émotion. Nous allons deviner ensemble laquelle.
A chaque carte placée sous la liseuse, faire exprimer l'émotion représentée et **justifier**.
Puis donner un **exemple** de situation **vécue** par un élève de la classe.
Bannir toute moquerie et veiller à l'écoute des élèves entre eux.

joie : se ressent quand on fait quelque chose qui nous rend heureux
amour : se ressent quand tu est avec des personnes qui comptent pour toi : famille, amis proches
reconnaissance ; se ressent quand quelqu'un te console ou t'aide : cela montre à quel point les gens sont précieux pour toi
fierté : se ressent quand tu réussit quelque chose de spécial ou de difficile
sécurité : se ressent quand tu es avec tes parents, ou dans ton lit et que rien ne peut t'arriver, par exemple
curiosité : se ressens quand tu remarques quelque chose de nouveau et que tu as très envie d'explorer, de découvrir cette chose
sérénité/calme : se ressent quand tu es tranquille même si tout s'agite autour de toi
soulagement : se ressent quand tu as terminé quelque chose de difficile
satisfaction : se ressent quand tu es en harmonie avec toi même : tu as fait quelque chose de plaisant pour toi
excitation : se ressent quand quelque chose de spécial se passe, quand un nouveau défi t'attend

5' Oral
Maintenant, tout le monde va essayer de faire une phrase avec le mot qui lui plait.
Par exemple, pour moi : je me sens calme quand je bois mon café du matin.
Interroger à l'oral chacun des élèves.

Séance 2 semaine 4 (50')
les émotions désagréables : les décrire, les caractériser, trouver des situations exemplaires

Supports
TBI, liseuse, fleur de vocabulaire, carnet de vocabulaire, jeu de carte des émotions

5' Ambiance
La dernière fois, nous avons parlé des émotions agréables. Qui peut me les rappeler ?
Maintenant, trouvons les antonymes : donc ? (les contraires). Ou bien des émotions désagréables.

10' Enrichissement
Connaissez-vous d'autres émotions ?
Lister sous la dictée des élèves en faisant un tri gauche / droite du TBI (agréable/désagréable)
Si blocage : trouver le contraire d'émotions déjà listées
Maintenant nous allons donner un **titre** à la première liste : qu'en pensez-vous ? (arriver à positif ou agréable) Idem seconde liste (négatif ou désagréable).

30' Observation et justification + copie des mots au carnet de voc
Afficher l'image du jeu de carte des émotions.
Observez bien les petits monstres : ils présentent tous une émotion. Nous allons deviner ensemble laquelle.
A chaque carte placée sous la liseuse, faire exprimer l'émotion représentée et **justifier**.
Puis donner un **exemple** de situation **vécue** par un élève de la classe.
Bannir toute moquerie et veiller à l'écoute des élèves entre eux.

Déception : se ressent quand quelqu'un ne tient pas sa promesse ou que quelque chose ne fonctionne pas.
Culpabilité /remord : c'est comme si tu avais fait quelque chose de mal et que tu voulais le réparer.
Honte : se ressent quand tu penses avoir fait quelque chose de mal.
Solitude : se ressent quand on est exclu des autres, ou qu'on n'a personne pour partager un jeudi
Colère : se ressent quand quelque chose te semble injuste ou agaçant.
Frustration : se ressent quand tu n'arrive pas à résoudre quelque chose de difficile ou que tu n'obtiens pas ce que tu souhaites.
Peur : se ressent quand tu penses que quelque chose de mauvais peut t'arriver.
Tristesse : se ressent quand quelque chose te blesse ou quand tu perds quelque chose de précieux pour toi.
Nervosité, stress : se ressent quand tu dois faire quelque chose de spécial devant les autres ou parfois quand tu rencontres des gens nouveaux.

5' Oral
Maintenant, tout le monde va essayer de faire une phrase avec le mot qui lui plait.
Par exemple, pour moi : je me sens nerveuse le jour de la rentrée, quand je ne sais pas encore qui seront mes élèves.
Interroger à l'oral chacun des élèves.

Séance 3 semaine 4 – le respectomètre
Comprendre la notion de respect – appréhender le respectomètre – caractériser des situations de mal-être et les réponses à y apporter

Supports
TBI, jeu de carte des émotions, image du respectomètre

5' Ambiance
Rappelez-vous, les dernières fois, nous avons parlé des émotions. Essayons de nous souvenir ensemble : peur, joie, ……. Très bien.

20' Associer une situation à un ressenti - oral
Maintenant, nous allons voir des situations et essayer de deviner quelles émotions elles procurent. Chacun à son tour tire un papier, le lit, et tout le monde essaye de trouver ce que cela peut nous faire.

20' Découverte du respectomètre
Montrer l'affiche.
Comment sont rangées les situations ?
Situations normales → situations dangereuses.
Nous allons lire ensemble les situations et voir si cela vous arrive à l'école.

Faire écho à des situations problèmes rencontrées en classe, en récré...
Indiquer et faire indiquer les ressources pour sortir de ces situations :
- en parler, ne pas rester isolé : les adultes ressources de l'école
- jouer avec quelqu'un d'autre
- choisir avec qui on est copain, accepter qu'on ne peut pas être copain avec tout le monde
- pour les situations dangereuses : en parler le plus vite possible à un adulte

Apprendre par cœur le numéro d'enfance en danger : 119

Papiers à tirer :

Jules n’arrête pas de faire grincer sa chaise, alors Léa n’arrive pas à se concentrer. Que ressent Léa ?
Luc a reçu un avion en légo, il le partage avec sa sœur Lison. Que ressent Lison ?
Nadia a réussi un puzzle très difficile. Que ressent Nadia ?
Karim voudrait jouer au basket avec les copains, mais ils sont si occupés qu’ils ne le remarquent pas. Que ressent Karim ?
Anaïs voudrait tellement ressembler à sa grande sœur, si forte et si géniale ! Que ressent Anaïs ?
Michel regarde Tom jouer avec la fusée, il voudrait bien avoir une fusée lui aussi. Que ressent Michel ?
Nouria n’arrive pas à terminer l’exercice de français, elle a beau chercher et chercher encore, elle ne trouve pas les mots. Que ressent Nouria ?
Kamel essaye de viser le but à chaque fois, mais à chaque fois le ballon passe à côté. Que ressent Kamel ?
A chaque fois qu’il faut se mettre en rangs, c’est pareil : Maria est si petite que les grands la bousculent. Que ressent Maria ?
Jonas donne toujours des tapes dans le dos à tout le monde quand il arrive dans la cour. Il ne comprend pas pourquoi les autres s’éloignent de lui. Que ressentent les autres ?

Le respectomètre :

Tout va bien.	Je me sens bien et en sécurité.
	Je peux dire « non » sans avoir peur.
	Je sais où trouver de l’aide si besoin.
	On ne me touche pas sans mon accord.
Ce n’est pas normal : parle-en à un adulte Les adultes de confiance Dans ta famille À l'école Dans ton entourage proche (ton médecin, ton coach...) Si le premier ne t'écoute pas, dis-le à un autre adulte.	Je me sens seul.e.
	Je n’ai personne à qui parler.
	J’évite certains endroits parce que j’ai peur.
	J’évite certaines personnes parce que j’ai peur.
	On me parle mal.
	On m’ignore.
	On se moque de moi.
	On me bouscule en faisant exprès.
	Des inconnues viennent me parler dans la vie ou sur internet.
	On me regarde quand je suis nu.e alors que ça me gêne.
C’est grave : demande de l’aide.	On m’insulte souvent
	On me menace, on me critique ou on me crie dessus tous les jours.
	J’ai des images violentes dans la tête qui me font peur.
	On m'oblige à garder des secrets poisons* qui rendent triste ou me font peur.
	J'ai des bleus et des marques sur le corps à cause d'une personne.
	On me frappe ou on me force à faire des choses qui me font mal.
	On touche mes parties intimes ou on me force à envoyer des photos de moi nu(e).