

# A la découverte de nos émotions



## Séance 13

A préparer avant la séance :

- film « Vice-versa »

Explication code couleur :

En noir, ce que nous disons

En bleu, les réactions des enfants

En vert, ce qui est écrit dans le livre

En orange, visionnage du film

Mise en route de la séance	<p>Rappel de ce qui a été fait lors de la séance précédente =&gt; travail autour de la colère : les situations qui nous mettent en colère et les solutions pour calmer la colère =&gt; la « carte-solution » dans le « meuble-cerveau »</p> <p>Rappel de toutes les solutions trouvées pour les 3 émotions travaillées. =&gt; il nous reste 2 émotions à travailler : le dégoût et la joie</p>
Le dégoût	<p>C'est une émotion un peu particulière car propre à chacun =&gt; prendre des exemples</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ les brocolis : pour Riley, c'est dégoûtant mais pour d'autres personnes non</li><li>➤ les escargots, les huitres, les moules ....</li><li>➤ Manger ses crottes de nez</li><li>➤ .....</li></ul> <p>Tout cela ne nous empêche pas de travailler en classe.</p> <p>Quelle émotion nous reste-t-il ? =&gt; La joie</p> <p>Mais la joie normale (on est bien, on est heureux...) ne nous empêche pas de travailler.</p> <p>Qu'est-ce qui nous empêche de travailler ? =&gt; la joie « fou » =&gt; prendre des exemples de la vie de classe</p> <p>Quand des événements nous rendent trop joyeux, nous n'arrivons plus à nous concentrer pour travailler.</p> <p>Dans « Vice-Versa », vous rappelez-vous d'un moment où « Joie » est dans tous ses états et qu'elle est trop bien ? =&gt; quand c'est la rentrée de Riley dans sa nouvelle école</p>

De 20 minutes à 21  
minutes 40

Visionner la séquence du film  
Demander aux enfants de bien observer « Joie »

Comment était « Joie » ?  
=> super Joie !!

Quels sont les signes que l'on est trop joyeux ?

- On saute partout
- On jette des objets
- On est excité
- On court partout
- On parle vite, on parle fort, on parle beaucoup
- On n'écoute plus les autres car on suit son idée
- On est trop enthousiasme, on a trop envie que tout se passe comme on veut
- On se précipite
- On crie
- On rit sans s'arrêter, on a des fous-rires
- On pleure de joie

Les autres émotions n'ont plus de place, elles ne peuvent plus s'exprimer.

Aborder la notion de joie communicative.

Quelles sont les situations qui vous rendent trop joyeux ?

- Quand on est en vacances
- Quand on fait une activité qu'on aime
- Quand on vit une situation exceptionnelle (prévue ou non), un moment spécial
- Quand on a une bonne surprise
- Quand on est avec les gens, les animaux qu'on aime

Quelles sont les solutions pour calmer ce trop-plein de joie ?

- On peut respirer
- On peut mettre la tête dans les bras
- On peut s'allonger par terre pour faire un temps calme
- On peut se mettre dans une position de yoga
- On peut s'isoler
- On peut prendre un objet dans la malle sensorielle (objet transitionnel)
- On peut prendre un livre

=> Maintenant que nous avons trouvé les solutions, on va mettre la carte dans le « meuble-cerveau »

	<p>Attention, être dans la joie est normal car c'est dans cette émotion que l'on peut bien apprendre.</p> <p>C'est le « trop » de joie qui peut déranger.</p>
Bilan de la séance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fermer les yeux.</li> <li>- Nous allons dans notre cerveau, nous allons chercher le tiroir des émotions et l'ouvrir.</li> <li>- On prend une grande inspiration, on souffle tout doucement =&gt; on met dans son tiroir les solutions pour calmer le trop plein de joie.</li> <li>- On prend une grande inspiration, une profonde expiration pour refermer le tiroir.</li> <li>- Trouver une position qui va permettre de ramener le calme en nous.</li> <li>- S'assurer que les enfants ont tout bien rangé dans leur cerveau</li> </ul>