

## A la découverte de nos émotions



### Séance 5

A préparer avant la séance :

- film « Vice-versa »
- image « les émotions s'affolent »

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	Rappel du travail fait précédemment => les îles de la personnalité et les bulles de couleur Nous allons continuer notre travail sur les émotions
Commencer le visionnage du film à partir de 7 minutes 10 jusqu'à 7 minutes 32	=> que se passe-t-il ? => Riley déménage => Que se passe-t-il au niveau des émotions ? les émotions ont crié sauf Joie qui reste muette et stoïque <ul style="list-style-type: none"><li>• Attirer leur attention sur le fait que cela se passe dans la tête de Riley et qu'à aucun moment Riley crie</li></ul> => Pourquoi les 5 émotions ont la même émotion ? => elles sont étonnées => une autre émotion : la surprise => toutes les émotions expriment leur surprise en criant => les émotions peuvent avoir des émotions (cela devient compliqué !) En effet, le déménagement n'était pas prévu, c'est donc une surprise.
De 7 minutes 32 à 8 minutes 41	A l'arrivée à San Francisco, les émotions s'expriment : Joie s'émerveille du Golden Gate, mais Peur parle des tremblements de terre, Colère s'énerve à cause des habitants, Dégout râle. => Que fait la joie pour remettre tout le monde de bonne humeur ? => Elle nous a montré des images des maisons où on pourrait habiter => les laisser s'exprimer
De 8 minutes 41 à 8 minutes 50	Est-ce que la maison ressemble à ce qu'elle avait imaginé ? => non Pourquoi ?
De 8 minutes 50 à 9 minutes 06	Quelle émotion vient d'arriver ? => Dégout Vous savez pourquoi ? => ça sent mauvais !
De 9 minutes 06 à 9 minutes 33	Les émotions commencent à bouger dans tous les sens. Que se passe-t-il au niveau des émotions ? => ils appuient tous, les bulles d'émotions arrivent Les émotions veulent nous informer qu'il se passe quelque chose => c'est pour cela qu'il faut les écouter Attirer l'attention des enfants sur le fait qu'à ce moment toutes les

	<p>émotions « négatives » se mettent en route. Bien leur préciser que tout ce qui se passe à l'écran, c'est ce qui se passe dans la tête de Riley.</p>
De 9 minutes 33 à 9 minutes 51	<p>Joie reprend le contrôle des émotions en imaginant l'aménagement de la chambre de Riley. Que fait Joie ? =&gt; <b>Elle est en train d'imaginer Riley dans sa nouvelle chambre.</b> Pourquoi Joie fait-elle cela ? =&gt; <b>Parce que toutes les autres émotions appuyaient sur le bouton, elles mettaient le désordre dans la tête de Riley.</b> Que veut faire Joie ? =&gt; <b>Elle cherche à rassurer Riley.</b> Elle cherche à rassurer uniquement Riley ? Non, elle cherche à <b>rassurer toutes les émotions</b></p>
De 9 minutes 51 à 10 minutes 04	<p>Que se passe-t-il ? =&gt; <b>toutes les émotions s'affolent</b> Que s'est-il passé ? Qu'a dit le papa ? =&gt; <b>le camion de déménagement n'arrivera que le jeudi.</b> Qu'est-ce que cela signifie ? Que va-t-il se passer ? =&gt; <b>pas d'affaires, pas de vêtements, comment va-t-on faire pour dormir, pour manger...</b> Mettre en évidence ce qui se passe dans la tête de Riley en fonction de l'émotion qui s'exprime. Exemple : Dégout : « on ne va pas dormir par terre dans cette maison sale. » Colère : « comment je vais m'habiller ? » Reprendre ce que dit chaque émotion en le mimant.  =&gt; c'est le désordre dans la tête de Riley. Qui ne fait ne pas fait pas bien son travail à ce moment-là ? =&gt; le cerveau, le chef d'orchestre =&gt; il reçoit trop d'informations qui donnent des émotions et du coup il est descendu à la cave. =&gt; que faut-il faire ? =&gt; <b>il faut trouver la clé !</b> =&gt; quelle clé ? =&gt; <b>on respire</b> =&gt; qui nous aide à réfléchir dans cette histoire ? =&gt; <b>Joie.</b> =&gt; je suis revenu au premier étage donc je peux réfléchir =&gt; j'ai une idée =&gt; continuer la projection</p>
De 10 minutes 04 à 10 minutes 25	<p>Que s'est-il passé ? =&gt; île de la famille est remise en route pour faire un bon souvenir pour que tout le monde soit mieux. Qui va mieux ? =&gt; <b>le papa de Riley et Riley</b> Attirer l'attention des enfants sur la maman de Riley =&gt; elle est dans quelle émotion ? =&gt; voir les propositions des enfants</p>

De 10 minutes 25 à 10 minutes 36	Riley provoque sa maman. => qu'est-ce qui vient d'arriver ?=> une bulle jaune Pourquoi ?
De 10 minutes 36 à 10 minutes 57	Que s'est-il passé ? Ils étaient dans l'île de la famille, remplis de joie. => ils ne sont plus joyeux suite au coup de téléphone qu'a reçu Papa. Où en est-on dans nos émotions ? => tristesse
Bilan de la séance	<p>Afficher au tableau l'image des émotions qui s'affolent. =&gt; identifier les personnages =&gt; où sommes-nous ? =&gt; dans le quartier général des émotions =&gt; que s'est-il passé dans le quartier général des émotions aujourd'hui ? =&gt; les émotions ont toutes appuyé sur le bouton Les émotions s'agitent, elles s'affolent. Elles veulent toutes prendre le pouvoir.</p> <p>C'est donc le désordre dans le QG des émotions. Dans ce cas-là, que faut-il faire ? Où sommes-nous quand les émotions s'affolent =&gt; on se retrouve à la cave et il faut trouver la clé pour remonter au premier étage. Quelle émotion a permis à Riley d'être de nouveau bien ? =&gt; Joie Comment a fait Joie pour que tout le monde soit bien ? =&gt; elle a sorti sa clé : elle a envoyé des idées positives (aménagement de la chambre, puis partie de Hockey) Que se passe-t-il quand tout va bien et que l'île de la famille est de nouveau allumée ? =&gt; appel téléphonique du Papa.</p> <p>Attirer l'attention des enfants sur le fait que pour que l'île de la famille continue de briller, ils ont dû déménager à cause du travail de Papa.</p> <p>A chaque nouvel évènement dans la famille, on redescend à la cave =&gt; le signal d'alarme se met en route et on ne peut plus réfléchir =&gt; Il faut trouver la solution pour redevenir bien et remonter au premier étage pour être dans la joie. C'est dans la joie que l'on fonctionne le mieux.</p> <p>Quelle est l'émotion qui essaie de reprendre le contrôle à chaque fois ? =&gt; joie Comment fait-elle pour reprendre le contrôle des émotions ? =&gt; elle imagine des choses Grâce à quoi ? Que va-t-elle chercher dans son cerveau ? =&gt; elle va chercher un souvenir « jaune »</p> <p>Pour conclure, quand plus rien ne va, que faut-il aller chercher en nous ?</p>

=> des souvenirs jaunes, des souvenirs joyeux

La joie est une émotion agréable contrairement aux autres qui sont plutôt désagréables et que l'on n'aime pas trop ressentir.

Mais toutes les émotions sont importantes pour bien se construire et pour apprécier encore plus les moments joyeux.

Finir la séance en demandant aux enfants de ranger tout ce que nous avons fait dans le bon tiroir de la mémoire.

=> ajouter une bulle de souvenir « jaune » sur notre fil des souvenirs  
Cette bulle s'appellera «le déménagement de Riley, Joie en action».

Le tableau en fin de séance !

