

A la découverte de nos émotions



Séance 6

A préparer avant la séance :

- film « Vice-versa »
- image « tristesse transforme les souvenirs »

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 => le déménagement de Riley et toutes les émotions
Reprendre le visionnage du film à partir de 8 minutes 53 jusqu'à 10 minutes 57	Riley arrive devant la nouvelle maison => faire des arrêts sur image à chaque fois qu'une émotion arrive sur le visage de Riley et préciser l'émotion dans laquelle elle est.
De 10 minutes 57 jusqu'à 11 minutes 23	Riley est triste à cause du départ de son papa qui est rappelé à son travail. Poursuivre la projection afin d'aller voir ce qui se passe dans le quartier général des émotions à partir de ce moment. Tristesse veut prendre le contrôle => Joie réfléchit s'aperçoit que Riley n'a pas déjeuné. Joie réactive un souvenir (elle sort une boule jaune) : quand ils sont arrivés à San Francisco en voiture, Riley a vu qu'il y avait une pizzeria et elle propose donc à sa maman d'aller déjeuner dans cette pizzeria. => moment positif qui permet d'oublier la tristesse du départ de papa. => en conclure : quand on est triste, une des solutions pour ne plus l'être, c'est d'aller chercher un souvenir dans une boule jaune.
De 11 minutes 24 jusqu'à 11 minutes 29	Riley part avec sa maman à la pizzeria. La pizza servie est une pizza aux brocolis => « Dégout » entre en scène Les enfants ont tous fait une tête dégoutée.
De 11 minutes 29 à 11 minutes 35	Une nouvelle émotion fait son entrée : la colère Expliciter avec les enfants pourquoi « Colère » entre en jeu Demander aux enfants d'expliquer pourquoi « Colère » réagit.

	<p>=> Les habitants de San Francisco ont « dénaturé » la pizza => voir avec les enfants ce qu'est une pizza : nommer ensemble les ingrédients dits « normaux » une pizza comme en Italie. Expliciter la pizza hawaïenne avec l'ananas.</p> <p>Faire le point sur les émotions de Riley suite à cet épisode : Joyeuse d'aller à la pizzeria, puis dégoutée par la pizza aux brocolis puis en colère parce que une pizza aux brocolis, ce n'est pas une pizza. Mettre en évidence la rapidité du changement des émotions et parfois on ressent 2 émotions en même temps.</p>
<p>De 11 minutes 36 à 11 minutes 40</p>	<p>Définir l'émotion de cette séquence (départ de la pizzeria) => elle est triste parce qu'elle n'a toujours pas mangé, elle a donc toujours faim. => le mur des boules de souvenirs pour cette journée n'a presque pas de boules jaunes => pour l'instant, ce n'est pas une bonne journée pour Riley => faire le bilan de cette journée de déménagement pour Riley => il a beaucoup de boules vertes</p>
<p>De 11 minutes 40 à 11 minutes 52</p>	<p>La maman de Riley a une idée => elle lui rappelle un souvenir joyeux. La maman fait comme Riley en réactivant un souvenir joyeux => le restaurant du Nebraska où la soupe était aussi épaisse qu'une purée. Joie + l'île de la famille => attirer l'attention des enfants sur le fait que la maman a été chercher ce souvenir dans sa mémoire à long terme (il était déjà rangé et elle a été le chercher sur l'île de la famille).</p>
<p>De 11 minutes 53 à 12 minutes 14</p>	<p>Souvenir de la photo avec les dinosaures => la joie est de retour Qu'a fait la maman pour que Riley ne soit plus triste ? => elle a rassuré Riley. Donc quand on est triste, est-ce qu'on a besoin d'être rassuré ? => oui</p>
<p>De 12 minutes 15 à 12 minutes 20</p>	<p>Que se passe-t-il ? De quel couleur était ce souvenir ? => il était jaune, c'est la joie. De quelle couleur devient le souvenir ? => il est bleu, c'est la tristesse Quelles sont les émotions présentes sur l'image ? => Joie, Peur, Colère et Dégout Qui manque-t-il ? => Tristesse, elle a touché le souvenir.</p>

	<p>Cela veut-il dire qu'un souvenir joyeux, dans une boule jaune peut devenir un souvenir triste ?</p> <p>=>oui</p> <p>=> toutes les émotions peuvent faire ça !</p>
<p>Revisionner la séquence en prolongeant le temps jusqu'à 12 minutes 41</p>	<p>Que dit dégout ?</p> <p>=> le souvenir de la photo avec les dinosaures sera désormais un souvenir triste.</p> <p>Mais à ce moment-là, pourquoi Tristesse se remet-elle en route ?</p> <p>=> parce que le papa n'est pas là</p>
<p>Reprendre le visionnage à partir de 12 minutes 19 jusqu'à 12 minutes 48</p>	Reprendre toutes les séquences en mettant en évidence que c'est l'absence du papa à cause de son travail qui ramène « Tristesse » dans la tête de Riley à chaque fois que « Joie » essaie de revenir et de s'installer.
<p>De 12 minutes 49 à 13 minutes 03</p>	<p>Riley était triste.</p> <p>Joie va chercher à réactiver un souvenir rangé dans l'île des bêtises.</p>
<p>13 minutes 04 à 13 minutes 23</p>	<p>Riley, joyeuse, descend de la rampe d'escalier.</p> <p>Que se passe-t-il ?</p> <p>=> elle a peur, elle est triste</p> <p>Finalement, il s'avère que Tristesse a fait tomber la boule jaune du souvenir.</p> <p>C'est un souvenir essentiel => Il a permis de construire l'île des bêtises.</p> <p>Ce souvenir est tombé. Que va-t-il se passer ?</p> <p>=> Ca va dérégler l'île des bêtises</p> <p>Attention si un souvenir sort de la machine, cela dérègle les îles de la personnalité.</p> <p>Mais Joie a remis les choses en ordre en replaçant le souvenir.</p>
<p>De 13 minutes 23 à 13 minutes 26</p>	<p>Joie a repris le pouvoir et Riley descend sur la rampe d'escalier.</p> <p>Finalement avait-elle peur de descendre sur la rampe ? => non</p> <p>Alors pourquoi Tristesse est-elle apparue ?</p> <p>=> parce que cela lui rappelle un souvenir avec ses amies avec ses copines dans le Minnesota</p> <p>Mais Joie a repris le contrôle car Riley aime descendre les escaliers de cette manière.</p>
<p>De 13 minutes 26 à 13 minutes 57</p>	<p>Bien écouter le dialogue entre Tristesse et Joie :</p> <p>=> Joie met en évidence le problème de Tristesse : elle voit toujours les choses du mauvais côté et tout est négatif avec elle.</p> <p>Elle ne s'occupe que de ce qui va mal.</p>

	<p>Plus on pense à des choses tristes et plus on est triste. Quelle va être la solution pour chasser la tristesse ? => il faut s'occuper des choses qui sont bien. Il faut positiver.</p>
De 13 minutes 57 à 14 minutes 08	<p>Joie essaie de contrer Tristesse en lui demandant de penser à ce qui la fait rire. Tristesse aime le film avec le chien qui meurt => est-ce que c'est quelque chose qui fait rire ? => non</p>
De 14 minutes 09 à 14 minutes 22	<p>Le goûter de Riley où le lait sort par ses narines C'est souvenir joyeux ? oui C'est quelle île ? celle de l'amitié => Cela amuse Joie mais Tristesse se rappelle juste de la douleur que cela lui a causé (le feu dans les narines)</p>
De 14 minutes 23 à 14 minutes 39	<p>Joie demande à Tristesse ce qu'elle aime ? => la promenade dehors. Joie pense à la plage, le soleil => souvenir joyeux Tristesse pense à la pluie => souvenir triste</p>
De 14 minutes 40 à 14 minutes 48	<p>Transformation de ce souvenir triste en souvenir joyeux grâce à Joie qui reprend le contrôle. Une même situation n'est pas vécue de la même façon selon l'émotion dans laquelle on se trouve.</p>
De 14 minutes 49 à 15 minutes 11	<p>Tristesse parle de sa façon de voir les choses : le froid, l'humidité. Tristesse se met à pleurer et elle explique que cela lui fait du bien et que ça l'aide à affronter la vie et ses problèmes. Donc pleurer est également une solution qui nous permet de redevenir joyeux.</p>
Bilan de la séance	<p>Faire le point sur ce que nous avons appris lors de cette séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tristesse peut transformer un souvenir joyeux en souvenir triste. => afficher l'image de « Tristesse » qui transforme les souvenirs joyeux (boule jaune) en souvenir triste (boule bleue) Quelles sont les solutions que nous avons trouvées pour redevenir joyeux quand on est triste : <ul style="list-style-type: none"> - être rassuré par quelqu'un - se rappeler d'un souvenir joyeux, prendre une boule jaune - trouver le positif dans une situation négative - pleurer <p>Finir la séance en demandant aux enfants de ranger tout ce que nous avons fait dans le bon tiroir de la mémoire.</p>