

# A la découverte de nos émotions



## Séance 8

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 du travail fait précédemment</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bilan des bulles de souvenirs de la classe</li><li>- Le meuble avec les 3 tiroirs</li></ul> <p>=&gt; nous sommes prêts à travailler car nous sommes nous sommes joyeux !</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel de ce qui s'est passé dans la vie de Riley et toutes les émotions qui se sont manifestées =&gt; toutes les émotions s'agitent et <b>appuient sur tous les boutons.</b></li></ul> <p>Quand toutes les émotions s'emballent, qui intervient ? =&gt; <b>joie</b></p> <p>Que fait-elle ? =&gt; <b>elle a une super idée, elle propose une solution, elle va chercher une bulle jaune pour calmer toutes les autres émotions.</b></p>
Reprendre la vidéo à 13 minutes 55 à 15 minutes 40	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel concernant l'épisode de la pluie avec la façon de voir de « Joie » et celle de « Tristesse »</li><li>- « Tristesse » dit que cela lui fait du bien de pleurer, c'est pour cela qu'on l'a mis dans la fiche des solutions</li><li>- Ne pas hésiter à commenter au fur et à mesure de la projection</li></ul>
De 15 minutes 40 à 15 minutes 53	<ul style="list-style-type: none"><li>- Une boule verte apparaît =&gt; <b>Dégout ???</b></li></ul> <p>Qu'est-ce qui provoque cette émotion chez Riley ? =&gt; Riley entend la conversation de son père et voit que sa maman est affairée.</p>
Reprendre à 15 minutes 50 jusqu'à 15 minutes 53	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demander aux enfants de bien observer le visage de Riley quand elle descend les escaliers =&gt; <b>elle est triste, elle est dégoûtée</b></li></ul> <p>Pourquoi ? =&gt; <b>parce que le camion du déménagement ne va pas arriver de suite</b></p> <p>C'est également sa première nuit dans cette nouvelle maison.</p>
Poursuivre de 15 minutes 53 à 15 minutes 59	<p>Dans quelle émotion est Riley quand elle appelle ses parents pour venir lui dire « bonne nuit » ? =&gt; triste et joyeuse.</p> <p>Que fait Riley ? Elle descend les escaliers avec la tête triste mais elle</p>

	<p>change d'émotion au moment d'appeler ses parents.  =&gt; mettre en évidence que l'on passe vite d'une émotion à une autre  Est-ce que lorsqu'elle appelle ses parents, Riley est vraiment joyeuse ? =&gt; <b>non</b></p>
<p>De 15 minutes 59 à  16 minutes 12</p>	<p>Que se passe-t-il ? Quelle émotion est en train de prendre le pouvoir ? =&gt; <b>Peur</b>  Riley est dans un environnement qu'elle ne connaît pas (nouveaux bruits, nouvelle maison, nouvelle ville) et dans des conditions assez spartiates.  Identifier les bruits avec les enfants  Peur a pris le contrôle du quartier général des émotions et dit qu'il y a des millions de raisons d'être effrayé dans cet endroit.</p>
<p>De 16 minutes 12 à  17 minutes 10</p>	<p>« Colère » dit que ce déménagement est un fiasco !  =&gt; expliquer ce que cela veut dire aux enfants</p> <p>Les émotions expliquent en quoi ce déménagement est un fiasco :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dégout : l'odeur de la maison donne la nausée</li> <li>- Colère ne comprend pas les parents de Riley</li> <li>- Joie intervient et dit qu'elle comprend qu'ils soient soucieux =&gt; que veut dire soucieux ? =&gt; mot de la famille de souci  =&gt; dans quel état sommes-nous ? Attention, ce n'est pas une émotion, c'est un état : nous sommes inquiets (c'est un synonyme)</li> </ul> <p>Toutes les émotions sont soucieuses sauf Joie  Pourquoi Colère est-il soucieux ? : Parce que la maison est nulle, la chambre est nulle  Pourquoi Dégout est-elle soucieuse? La pizza est bizarre, on dort par terre dans la poussière  Pourquoi Tristesse est-elle soucieuse ? Nos amis sont loin  Pourquoi Peur est-il soucieux ? Le camion avec les affaires a disparu  Riley n'a aucune raison d'être heureuse.  Les émotions « négatives » veulent prendre le pouvoir !  Voir quelles sont les solutions proposées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peur suggère de sécher l'école demain de s'enfermer dans sa chambre</li> <li>- Dégout dit qu'on n'a rien à se mettre, personne ne doit nous voir</li> <li>- Colère veut dire des gros mots</li> <li>- Tristesse veut passer la journée à pleurer</li> </ul> <p>Ils veulent tous que Riley soit malheureuse.</p>

	<p>Qui va intervenir ? =&gt; <b>Joie</b>, elle essaye de calmer les autres émotions</p> <p>Dans quel étage du cerveau sommes-nous ? =&gt; <b>Nous sommes à la cave.</b></p> <p>Que doit-on faire ? =&gt; <b>On doit trouver une solution, la clé pour remonter au 1<sup>er</sup> étage (cerveau qui réfléchit)</b></p>
De 17 minutes 10 à 17 minutes 34	<p>Arrivée de la mère de Riley dans la chambre.</p> <p>=&gt; « Colère » trouve encore une raison d'être en colère.</p> <p>=&gt; Au fur et à mesure que la maman donne des informations à Riley, Riley sent la colère qui monte en elle.</p> <p>=&gt; Elle fronce les sourcils, elle fait les gros yeux =&gt; Riley montre à sa maman qu'elle n'est pas contente</p>
De 17 minutes 34 à 18 minutes 15	<p>La maman de Riley la remercie d'être restée « sa petite fille joyeuse ».</p> <p>=&gt; A ces mots, <b>Joie se retourne.</b></p> <p>Joie était en train de partir, pourquoi ? Dans quelle émotion était Riley quand Maman est venue lui dire que le camion de déménagement allait avoir encore plus de retard ? =&gt; <b>Colère et elle a froncé les sourcils.</b></p> <p>Pourquoi Joie s'arrête-t-elle ? Pourquoi Joie va-t-elle revenir dans la tête de Riley ? =&gt; <b>La maman a rassuré Riley en lui disant qu'elle était fière qu'elle soit restée « sa petite fille joyeuse ».</b></p> <p><b>Joie a repris le contrôle.</b></p> <p>Pourquoi ? =&gt; <b>parce qu'elle la remercie d'être restée elle-même.</b></p> <p>Qui d'autre doit rester joyeux ? =&gt; <b>Maman</b></p> <p>Pourquoi doivent-elles rester joyeuses ? =&gt; <b>parce que le papa doit aller travailler et qu'il a beaucoup de soucis.</b></p> <p>Si elles sont toutes les 2 joyeuses, elles vont pouvoir le soutenir, l'aider à rester joyeux.</p> <p>=&gt; rappeler que les émotions sont dans toutes les têtes.</p>
De 18 minutes 15 à 18 minutes 27	<p>Riley s'endort et tout va bien. Joie prend le contrôle et « envoie les autres émotions se coucher ».</p> <p>Riley entre dans le sommeil paradoxal.</p> <p>=&gt; Expliquer ce qu'est le sommeil paradoxal :</p> <p>C'est un sommeil pendant lequel on bouge, on a les yeux qui bougent et on fait des rêves. C'est celui où on apprend.</p> <p>Qu'est-ce que c'est que les rêves ? ce sont des choses que l'on a apprises, vécues dans la journée et qu'on va voir d'une autre façon et cela permet d'apprendre et d'intégrer dans sa mémoire les leçons et les expériences de la journée. Les émotions que l'on ressent vont « teinter », influencer les rêves, ce qui fait que parfois nous faisons des cauchemars.</p>

	<p>=&gt; il faut éviter de parasiter l'endormissement avec la télé, le téléphone ... se coucher de bonne heure et s'endormir avec ce qui nous rend joyeux (veilleuse, histoire, doudou ...) =&gt; il faut rester avec de belles images dans sa tête pour bien dormir.</p> <p>Parfois le matin, on ne se souvient pas d'avoir rêvé.</p>
<p>De 18 minutes 27 à 18 minutes 49</p>	<p>Riley commence à rêver.</p> <p>S'arrêter après chaque rêve et identifier l'émotion ressentie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la voiture qui vole, quelle émotion ? =&gt; <b>Joie</b>.</li> </ul> <p>Pourquoi ? =&gt; Riley est contente d'arriver à San Francisco.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la maison avec les fantômes et la souris, quelle émotion ? =&gt; <b>Peur et Dégout</b></li> <li>- l'ours avec la pizza aux brocolis ? =&gt; <b>Peur et Dégout</b></li> </ul> <p>Attirer l'attention des enfants sur le comportement de Riley.</p>
<p>De 18 minutes 49 à 20 minutes</p>	<p>Joie reprend le pouvoir en envoyant un souvenir joyeux.</p> <p>Que fait Joie ? =&gt; <b>elle va chercher un souvenir joyeux</b></p> <p>Pourquoi ? =&gt; <b>pour qu'elle s'endorme joyeusement et qu'elle dorme bien.</b></p> <p>Observer le visage de Riley et identifier l'émotion.</p>
<p>Bilan de la séance</p>	<p>Finir la séance en demandant aux enfants de ne pas ranger tout ce que nous avons appris dans le tiroir de la mémoire comme les autres fois et en particulier un souvenir joyeux du jour afin de s'en rappeler au moment d'aller se coucher</p> <p>=&gt; on commence à fermer nos yeux avec ce souvenir rempli de joie pour pouvoir faire de jolis rêves au moment du sommeil paradoxal.</p>