

# A la découverte de nos émotions



## Séance 9

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 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- le soir, avant de s'endormir, il faut se rappeler d'un souvenir joyeux (boule jaune) afin de faire de jolis rêves =&gt; questionner les enfants afin de savoir s'ils mettent en place cela</li><li>- rappel de ce qu'est le sommeil paradoxal</li></ul>
	<p>Lors de la séance précédente où nous sommes- nous arrêter ? =&gt; quand la maman a rassuré Riley Où était Riley ? à quel moment de la journée ? =&gt; le soir dans son lit. Pourquoi l'a-t-elle rassuré ? =&gt; elle lui a fait un compliment en lui disant qu'elle était restée « sa petite fille joyeuse » malgré cette journée catastrophique. Riley change donc d'émotion alors qu'elle venait d'avoir peur dans cette nouvelle chambre très mal aménagée et lugubre avec plein de bruits étranges et inquiétants.</p> <p>Riley a passé sa première nuit dans sa nouvelle chambre. Que doit faire Riley ce matin ? =&gt; elle doit aller dans sa nouvelle école A votre avis, quelle émotion va-t-elle ressentir ? Les enfants ont nommé toutes les émotions. Pourquoi la peur ? =&gt; parce qu'elle ne connaît pas sa nouvelle école Pourquoi la tristesse ? =&gt; parce que ses amis ne sont pas dans cette école Pourquoi la joie ? =&gt; parce qu'elle va se faire de nouveaux amis, elle est curieuse de voir sa nouvelle école</p>
De 19 minutes 51 à 20 minutes	<p>Riley s'endort en se souvenant d'un souvenir joyeux. « Joie » fait donc son travail. « Joie » est dans le noir dans le cerveau de Riley. Pourquoi ? =&gt; Riley dort et elle a les yeux fermés</p>

	<p>Observer le visage de Riley (elle sourit) et identifier l'émotion dans laquelle elle se trouve.</p> <p>=&gt; elle est joyeuse et va donc pouvoir passer une bonne nuit.</p>
De 20 minutes à 20 minutes 30	<p>Réveil de Riley. Dans quelle émotion est Riley ?</p> <p>=&gt; elle est joyeuse, elle est excitée</p> <p>Leur montrer la vidéo de Joie qui joue de l'accordéon.</p>
Reprendre la vidéo à 21 minutes 30 à 21 minutes 44	<p>Riley s'apprête à partir pour l'école. Elle est joyeuse.</p> <p>Discussion entre Riley et sa maman.</p> <p>Quelle île vient de s'activer ?</p> <p>=&gt; l'île de la famille.</p> <p>Dans quelle émotion est Riley ?</p> <p>=&gt; elle est joyeuse mais un peu nerveuse et impatiente.</p> <p>Elle est très très joyeuse.</p> <p>Donc Riley part à l'école, elle a activé l'île de la famille.</p> <p>Est-ce que vous, vous activez l'île de la famille avant de venir à l'école ?</p> <p>Que faites-vous pour activer l'île de la famille avant de partir à l'école ?</p> <p>=&gt; bisous, câlins, ...</p> <p>Que vous disent vos parents avant d'aller à l'école ?</p> <p>=&gt; sois sage, travaille bien, je t'aime ....</p> <p>=&gt; les parents vous disent des petits mots gentils pour que vous soyez joyeux et que vous soyez bien =&gt; ils activent l'île de la famille, ils vous encouragent</p>
De 21 minutes 44 à 22 minutes	<p>Passer les commentaires de « Dégoût »</p> <p>Riley dit au revoir à ses parents =&gt; activation de l'île des bêtises.</p> <p>=&gt; Cette famille a des habitudes qui les rendent joyeux.</p> <p>Riley part donc à l'école joyeuse et sereine.</p>
De 22 minutes à 22 minutes 08	<p>Riley arrive à l'école.</p> <p>Observer le visage de Riley =&gt; nous avons déjà vu cette expression sur le visage de Riley. Quand ?</p> <p>=&gt; au moment du bisou du soir, quand elle est arrivée devant la nouvelle maison, quand elle a vu sa nouvelle chambre</p> <p>Elle était dans quelle émotion ?</p> <p>=&gt; surprise</p> <p>Mais attention ce n'est pas une surprise joyeuse, c'est une surprise accompagnée de peur.</p>

<p>De 22 minutes 08 à 22 minutes 12</p>	<p>Bien écouter ce qui se dit et bien observer le visage de Riley.          -« Est-ce qu'on est vraiment obligé d'y aller ? »          =&gt; c'est « Peur » qui parle          Bien rappeler que c'est ce qui se passe dans la tête de Riley.          - « En avant toute » ?          =&gt; c'est « Joie » qui parle</p>
<p>De 22 minutes 12 à 22 minutes 29</p>	<p>Dialogue entre « Joie » et « Dégout » =&gt; ne pas commenter pour le moment. Leur dire que plusieurs émotions vont s'exprimer.          Arrivée de « Peur » avec sa liste de tout ce qui pourrait transformer cette journée en catastrophe (liste demandée par « Joie » entre 20 minutes 21 à 20 minutes 25)          On va maintenant s'intéresser à « Peur » et à ce qu'il va nous dire.</p>
<p>De 22 minutes 29 à 22 minutes 39</p>	<p>Que fait « Peur » ?          =&gt; il apporte des papiers          Qu'y a-t-il dans ces papiers ? Qu'est-ce que « Joie » avait demandé à « Peur » ?          =&gt; la liste de toutes les mauvaises choses qui pourraient arriver dans la journée          Que peut-il arriver le jour de la rentrée quand on ne connaît pas l'école, quand on ne connaît pas la maitresse, quand on ne connaît pas les copains ?          « Joie » a donc demandé à « Peur » d'écrire tout ce qui peut faire peur à Riley dans sa journée.          Faire le point avec eux en fonction des propositions de peur :          - sables mouvants =&gt; non          - combustion spontanée =&gt; non          - interroger par la maîtresse =&gt; cela peut-il arriver le jour de la rentrée ?          =&gt; oui          =&gt; que peut-on demander à un nouvel élève le jour de son arrivée dans une nouvelle école ?          =&gt; son prénom, d'où il vient, ...          On lui demande de se présenter.</p>
<p>De 22 minutes 39 à 22 minutes 45</p>	<p>Riley est installée dans sa classe à sa place.          Pourquoi « Peur » s'agite-t-il ?          =&gt; la maitresse va interroger Riley          Qu'est ce qui fait peur dans le fait d'être interrogé ?          =&gt; ne pas savoir ce qu'on va dire, la peur de parler devant toute la classe, la peur de se tromper, la peur que l'on se moque de soi, la peur qu'on dise des méchancetés ...</p>

<p>De 22 minutes 45 à 22 minutes 50</p>	<p>Observer le visage de Riley =&gt; elle a peur</p> <p>Mais il n'y a pas que le visage de Riley qui exprime sa peur. Bien regarder la posture de Riley à ce moment-là : elle a rentré sa tête dans les épaules =&gt; elle a voulu disparaître =&gt; la peur s'exprime aussi par notre corps.</p>
<p>De 22 minutes 50 à 23 minutes 39</p>	<p>Que s'est-il passé au niveau de ses émotions ? =&gt; « Joie » a repris le contrôle.</p> <p>Riley se présente et répond aux questions de la maîtresse joyeusement car « Joie » est allée chercher une boule de souvenir jaune. Pourquoi « Joie » a-t-elle été chercher une boule jaune ? =&gt; Pour aider Riley à ne plus avoir peur.</p> <p>Donc nous avons donc déjà une solution pour dépasser sa peur : on va chercher un souvenir joyeux dans notre mémoire.</p> <p>Dans la prochaine séance, nous allons donc trouver d'autres solutions pour surmonter sa peur. =&gt; rappeler ce qui s'est passé quand Riley a eu peur quand elle était dans son lit (bruit des voitures, ombre sur les murs) =&gt; elle a été cherché un souvenir joyeux dans sa mémoire.</p> <p>Qu'est-ce qui est le plus important pour Riley ? =&gt; le hockey, sa famille (voir les îles de la personnalité)</p> <p>Insister sur l'importance des îles de la personnalité qui se créent grâce aux souvenirs joyeux.</p>
<p>Bilan de la séance</p>	<p>Quelle émotion a-t-on travaillé aujourd'hui ? Demander aux enfants de réfléchir à d'autres solutions pour chasser sa peur.</p> <p>Demander aux enfants de fermer leurs yeux. Se rappeler ce qui a été dit lors de cette séance : comment réagit notre corps quand on a peur ? =&gt; le mettre en mémoire.</p>