

LA COULEUR DES EMOTIONS

Séance 1

A préparer avant la séance :

- livre « la couleur des émotions » : on pourra utiliser les 2 versions : version « pop-up » ou « normale »
- image du monstre des couleurs dans les 5 émotions
- image d'un flacon

Présenter la séance aux enfants :

Cette année nous allons travailler sur les émotions en utilisant le livre intitulé « la couleur des émotions ».

Pour la présentation, nous avons utilisé la version « normale ».

=> Voir si les enfants connaissent le livre.

Dans le livre	Dans la classe
<p>Voici le monstre des couleurs. Aujourd'hui, il s'est levé du mauvais pied. Il se sent bizarre, perdu, désorienté. Dans sa tête et son cœur, tout s'embrouille et se bouscule !</p>  <p>+ montrer l'image aux enfants</p>	<p>Commencer la lecture puis poser les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que vous voyez qu'il ne va pas bien le monstre des couleurs ? • A quoi est-ce que vous voyez qu'il ne va pas bien le monstre des couleurs ? • Que veut dire « barbouillé » ? • Quelles sont les couleurs présentes ? • Est-ce que tout est bien organisé ?
 <p>« Mais qu'est-ce que ça fait drôle ? Tut tut son manteau le jette ! Tu es trop fatiguée, Tu t'es encore étouffée les phacochères ?</p> <p>+ montrer l'image</p>	<p>Poursuivre la lecture :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montrer chaque image et laisser les enfants faire des commentaires <p>La petite fille décide d'aider son ami le monstre et elle lui dit de la suivre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Où est-ce qu'elle l'emmène ?





+ montrer l'image



+ montrer l'image

La petite fille dit que ses émotions sont sens dessus-dessous.

- Qu'est-ce que cela veut dire ?

=> c'est le désordre (synonyme de bazar, pagaille, bord...)

Ton cœur est un vrai fourre-tout.

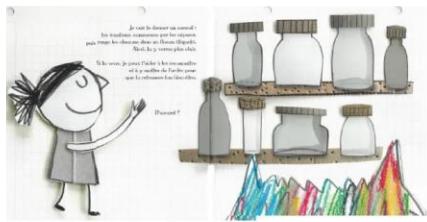
- Qu'est-ce que cela veut dire ?
- Est-il facile de retrouver ses affaires dans un fourre-tout ?

C'est fourre-tout sur son corps mais aussi dans son cœur, dans lui à l'intérieur de lui.

Qu'est-ce que cela signifie ?

=> faire un rappel sur la page d'avant quand la petite fille dit que ses émotions sont sens dessus-dessous.

- Qu'est-ce que c'est les émotions ?



+ montrer l'image

Reprendre la lecture

- Qu'est-ce que c'est un flacon ? (afficher l'image du flacon)
- Qu'est-ce que le bien-être ?

- Voulez-vous aider le monstre à ranger ses émotions ?

=> donc pour bien ranger les émotions, on a besoin de flacons et de couleurs



Montrer la page de la joie sans lire le texte (un peu difficile pour des GS/CP)

=> Identifier l'émotion en regardant le monstre (mettre l'affiche du monstre joyeux)

- Quelle couleur ? (jaune comme joie)
- Que voit-on sur sa bouche ?

=> bilan de la couleur jaune et de la joie

Quand nous ressentons de la joie, il faut le mettre dans le flacon jaune avec l'étiquette « joie »



	<p>Nous allons avoir besoin d'une autre couleur : bleu => identifier l'émotion</p> <p>Attirer l'attention des enfants sur l'image : pourquoi pleut-il ?</p> <p>=> bilan de la couleur bleu et de la tristesse Quand nous ressentons de la tristesse, il faut le mettre dans le flacon bleu avec l'étiquette «tristesse»</p>
	<p>Nous allons avoir besoin d'une autre couleur : rouge => identifier l'émotion</p> <p>=> bilan de la couleur rouge et de la colère Quand nous ressentons de la colère, il faut le mettre dans le flacon rouge avec l'étiquette «colère»</p>
	<p>Encore une autre couleur : noir => identifier l'émotion</p> <ul style="list-style-type: none"> Pourquoi la peur est-elle noire ? <p>=> bilan de la couleur noire et de la peur Quand nous ressentons de la peur, il faut le mettre dans le flacon noir avec l'étiquette «peur»</p> <p>Si on regarde de nouveau le monstre du début, y-a-t-il encore des couleurs que nous n'avons pas rangé ? => le vert</p> <p>Dans ce livre, le vert ce n'est pas le « dégoût » (en rapport avec « vice-versa » étudié l'année précédente)</p> <ul style="list-style-type: none"> Comment était le petit monstre au début de l'histoire ?



- Etait-il bien dans son corps et dans sa tête ?
- Aurait-il pu bien apprendre à l'école ?
- Comment doit-on faire pour être bien et bien apprendre à l'école ?
- Dans quelle émotion doit-on être pour bien travailler et bien apprendre à l'école ?
=> la « joie calme »
- Comment s'appelle cette « joie calme » ?
=> c'est comme si on était sur un nuage, comme si on était calme, tranquille, sage



Leur donner le nom de cette émotion : la sérénité

Expliquer ce que c'est et ce que cela nous permet.
La sérénité, c'est quand on se sent bien.

Peut-on bien apprendre quand nous sommes sereins ?

=> bilan de la couleur verte et de la sérénité

Quand nous ressentons de la sérénité, il faut le mettre dans le flacon vert avec l'étiquette «sérénité»



Faire un bilan de tous les flacons et de toutes les émotions qui y sont associées.

Retour au calme

- Demander aux enfants de s'asseoir comme il faut et de se détendre.
- Fermer les yeux
- Imaginer dans sa tête un joli meuble avec des tiroirs.
- Ouvrir un tiroir qui s'appelle « le tiroir des émotions »
- Dans ce tiroir, nous allons mettre l'histoire d'aujourd'hui et tout ranger : la tristesse en bleu, la colère en rouge, la peur en noir, la joie en jaune et on va s'installer sur le hamac de la sérénité.



- Comme tout est rangé, cela plus facile de les retrouver.
- On inspire par le nez, on souffle par la bouche et on ferme son tiroir.
- On ouvre les yeux.

Les activités faites après la séance seront mises sur le blog au fur et à mesure qu'elles auront été vécues en classe.

