

Comprendre les émotions

E1.1

Compétences émotionnelles - Renforcer sa conscience des émotions

E1

Savoir-faire 1

2 principaux savoirs

Connaître la nature des émotions

(composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types)

Savoir-faire 2

Connaître la fonction des émotions

(fonction d'information et fonction d'impulsion pour l'action)

Définition conceptuelle : Comprendre les émotions implique de mieux connaître la nature et la fonction des émotions [SpF, 2022].

Définition opérationnelle : Comprendre les émotions nécessite de développer deux principaux savoirs psychologiques :

1. Connaître la nature des émotions :

■ **Les émotions comprennent plusieurs composantes :**

Les composantes internes qui regroupent les manifestations qui ont lieu à l'intérieur de soi et dont nous pouvons avoir conscience :

- un **ressenti subjectif** global qui nous permet de définir l'émotion (ex. : se sentir énervé, joyeux, triste...) ;
- **des sensations corporelles perceptibles** (ex. : cœur qui bat, boule au ventre, gorge serrée...) et **des modifications physiologiques** (ex. : accélération du rythme cardiaque, modification du rythme respiratoire...).

Les composantes externes regroupent les manifestations qui sont visibles à l'extérieur de soi : réactions réflexes au niveau du visage, des gestes, du paralangage (ton de voix, débit...).

■ **Les émotions sont reliées aux cognitions et aux comportements**

Les émotions provoquent **des changements au niveau cognitif** ; elles influencent nos perceptions, nos pensées et notre mémoire. Parallèlement, nos perceptions, nos pensées ou nos images mentales provoquent **des changements au niveau émotionnel**. C'est pourquoi on peut affirmer aujourd'hui que les émotions et les pensées sont associées. Ainsi, il y a une interaction permanente entre pensées et émotions.

Les émotions génèrent aussi **une tendance à l'action** qui nous pousse à nous mettre en mouvement (ex. : rire, taper, courir...). Elles facilitent ainsi la réalisation de nos comportements, variables se-

lon le type d'émotion ressentie (ex. : attaquer ou se défendre avec la colère, fuir avec la peur).

■ **Les émotions sont provoquées par un événement déclencheur, en réponse aux besoins psychologiques**

Une émotion est une réponse de l'organisme face aux besoins psychologiques. Les émotions sont provoquées par deux éléments qu'il est important de distinguer : **un événement déclencheur** et **un besoin psychologique** (voir liste des besoins psychologiques : compétence cognitive C1.3). **Les déclencheurs des émotions** peuvent être **des événements externes** (ex. une parole jugeante) ou **des événements internes** (ex. une pensée telle que « je ne vais pas y arriver »). Contrairement aux idées reçues, ces événements sont les déclencheurs des émotions et non leur origine. L'émotion est produite par l'organisme afin de lui permettre de **répondre à ses besoins psychologiques**. Les besoins psychologiques sont inhérents au fonctionnement psychologique des individus. La satisfaction des besoins psychologiques permet de maintenir l'homéostasie (c'est-à-dire, un état d'équilibre) de l'organisme et le bien-être psychologique de la personne.

Les émotions perçues comme désagréables (peur, colère, tristesse...) sont produites lorsque les besoins psychologiques ne sont pas satisfaits.

Par exemple, je peux ressentir de la tristesse car mon besoin de reconnaissance (ou d'estime de soi) n'est pas satisfait lorsqu'un adulte me dit que je suis nul au foot (événement externe) ou que je pense que « je ne vais jamais y arriver, je ne sais pas bien jouer au foot » (événement interne).

Les émotions perçues comme agréables (joie, amour, fierté...) sont produites lorsque les besoins psychologiques sont satisfaits.

Par exemple, je peux ressentir de la joie car mon besoin de reconnaissance (ou d'estime de soi) est satisfait lorsqu'un adulte me dit que je suis vraiment doué au foot (événement externe) ou que je pense que « je suis bon, je joue bien au foot » (événement interne).

La valence de l'émotion (agréable/désagréable) est donc déterminée par la satisfaction ou la non-satisfaction d'un besoin psychologique.

L'intensité de l'émotion (forte/faible) est fonction de l'ampleur de la satisfaction ou de la non-satisfaction ; plus celle-ci est grande plus l'émotion est intense.

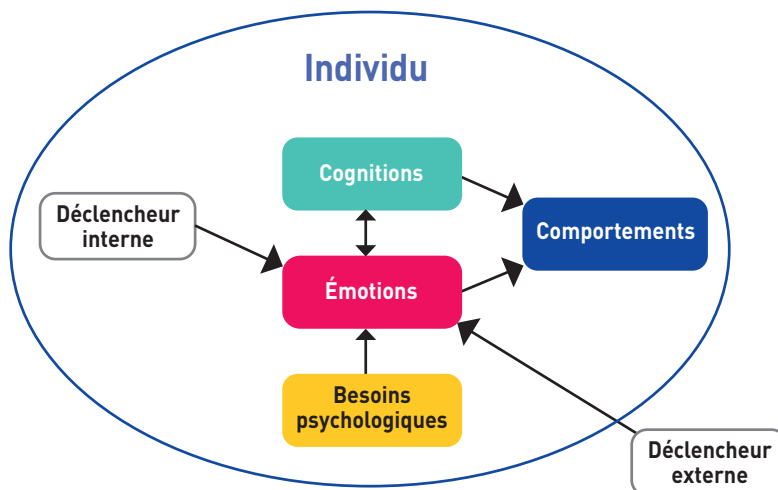


Figure E1.1 : Les liens entre les émotions, les cognitions, les comportements, les besoins psychologiques et les événements déclencheurs

■ Il existe différents types d'émotions

Il existe plusieurs classifications des émotions. Certaines émotions sont dites « de base » ou « primaires » ou « universelles ». Elles sont présentes chez tous les êtres humains quelle que soit leur culture. Parmi les principales émotions de base, et bien que leur nombre puisse varier selon les auteurs, on peut citer : la joie, l'amour, la colère, la peur, la tristesse, la surprise et le dégoût. Les émotions secondaires ou complexes sont construites ensuite à partir de ces émotions de base ; elles apportent des nuances et précisent l'intensité. Ces dernières peuvent varier en fonction des cultures.

2. Connaître la fonction des émotions

■ Les émotions ont une fonction informative essentielle

Les émotions transmettent des informations essentielles pour maintenir l'équilibre psycho-

logique de la personne. Il est ainsi possible de leur attribuer **une fonction de « messagers » ou de « guides »**. Les émotions désagréables (ex : colère) peuvent signaler des besoins psychologiques insatisfaits. Les émotions agréables (ex : joie) peuvent nous informer à propos des besoins psychologiques satisfaits. Toutes les émotions sont donc utiles et nécessaires puisqu'elles nous transmettent des informations essentielles pour maintenir notre équilibre psychologique.

■ Les émotions poussent à agir pour satisfaire nos besoins psychologiques

Les émotions ne véhiculent pas seulement de l'information, elles sont aussi porteuses d'une tendance à l'action, d'une impulsion, qui nous pousse à agir pour répondre à nos besoins psychologiques. Les émotions désagréables (peur, colère, tristesse, etc.) nous informent que nos besoins ne sont pas satisfaits et qu'il est nécessaire d'agir afin de rétablir

notre bien-être psychologique. Les émotions agréables (joie, amour, fierté, etc.) nous permettent de savoir que nos besoins psychologiques sont satisfaits ; en avoir conscience

permet d'en profiter pleinement, de les exprimer, de les partager avec les autres et de les entretenir afin de maintenir un niveau de bien-être psychologique durable.

Principaux effets

Comprendre les émotions permet de :

- mieux accepter ses émotions et porter plus facilement attention à son monde intérieur : en comprenant que toutes les émotions sont utiles et nécessaires puisqu'elles constituent des indicateurs/informations qui permettent à la personne de mieux repérer ses besoins et de maintenir son équilibre psychologique, il est plus facile d'accepter ses ressentis émotionnels (qu'ils soient agréables ou désagréables).
- mieux satisfaire ses besoins psychologiques (et accroître son équilibre psychologique, à terme) : les informations transmises par les émotions permettent de s'orienter, se réguler et ainsi de rétablir notre équilibre psychologique. Un grand nombre de nos difficultés (individuelles et relationnelles) proviennent de notre tendance à refuser les émotions désagréables, perçues comme négatives, intolérables ou inacceptables (mécanisme d'évitement émotionnel). Cependant, ne pas accepter cette gamme d'émotions, nous prive des informations qu'elles apportent et donc de la capacité à répondre à nos besoins psychologiques et à rétablir notre bien-être.

Principales conditions

Comprendre les émotions nécessite au préalable :

- Reconnaître nos idées reçues sur les émotions : au cours de l'histoire et dans de nombreuses cultures, les émotions ont été perçues comme gênantes voire dangereuses, opposées à la pensée rationnelle considérée comme la seule source des comportements adaptés. Les neurosciences et les sciences psychologiques nous montrent aujourd'hui que cette opposition entre pensée (ou raison) et émotion, conduisant à la survalorisation de la raison/pensée et au rejet des émotions, n'est pas fondée. Il y a actuellement un consensus scientifique sur le fait que les émotions et les cognitions sont interreliées.
- Modifier notre rapport aux émotions et notre vocabulaire émotionnel : Certaines émotions (notamment certaines émotions désagréables) sont encore perçues individuellement et collectivement comme des phénomènes honteux voire tabous. Une meilleure connaissance des émotions implique de pouvoir identifier nos représentations et nos freins et questionner notre rapport aux émotions tant pour soi que pour autrui. La connaissance de la fonction cruciale des émotions ressenties comme désagréables devrait ainsi pouvoir être facilitée par une modification du vocabulaire émotionnel, notamment l'abandon de qualificatifs péjoratifs tels que « négatif/positif ».

EXEMPLES DE PRATIQUE – Renforcer sa CPS

(Adultes)

Les causes multiples des émotions

(Extrait et adapté de (Lamboy B, Shankland R & Williamson M, 2021))

Public : ☐ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Mieux connaître la nature des émotions

☐ Comprendre la fonction des émotions

Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : Liste des besoins (voir C1.3)

« Rappelez-vous une situation où vous avez ressenti l'émotion mentionnée. Pour chacune des situations, identifiez le déclencheur (externe ou interne) de cette émotion ainsi que votre (vos) besoin(s) psychologique(s) (voir liste des besoins psychologiques : compétence cognitive C1.3) dans cette situation. »

Émotion ressentie	La situation (en quelques mots)	Le déclencheur (externe ou interne)	Mon besoin psychologique
PEUR			
COLÈRE			
TRISTESSE			
SURPRISE			
DÉGOÛT			
AMOUR			
JOIE			

Améliorer ses compétences émotionnelles

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : ☐ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1

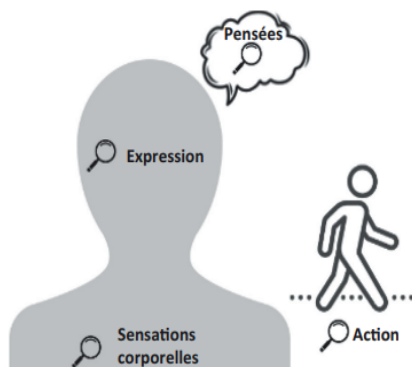
Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Mieux connaître la nature des émotions
- ☐ Comprendre la fonction des émotions

Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : modèle ci-dessous

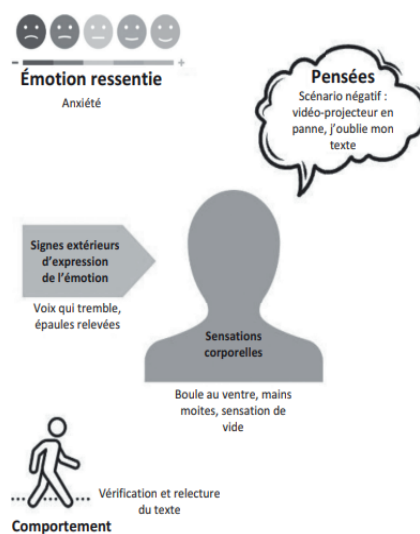
À présent, tel un aventurier, vous allez explorer les autres indices qui vont vous permettre de découvrir les différentes composantes d'une émotion. Munissez-vous de votre loupe personnelle et partez à la recherche des traces laissées sur son passage : les sensations corporelles, les pensées ou souvenirs associés, l'expression de l'émotion et la tendance à l'action qu'elle génère. Pour vous accoutumer à la reconnaissance de vos émotions, vous pouvez effectuer l'exercice suivant.



L'exemple d'Alice

Alice doit faire une présentation orale de son projet auprès de l'ensemble de ses collaborateurs. La présentation se déroule dans une heure. Alice ressent une boule au ventre, elle commence à avoir les mains moites et éprouve une sensation de vide. Elle s'imaginer alors des scénarios négatifs tels que : si j'oublie mon texte ? Si le vidéoprojecteur tombe en panne ? Les épaules relevées et la voix tremblante, elle décide de relire plusieurs fois le texte pour s'assurer qu'elle le connaît bien, elle vérifie aussi à plusieurs reprises que le vidéoprojecteur fonctionne bien.

➤ À partir de la situation d'Alice, observez dans le dessin suivant les indices qui composent cette situation émotionnelle.



➤ À vous maintenant !

Rappelez-vous d'une situation récente dans laquelle vous avez ressenti une émotion désagréable d'une intensité modérée. Pour cela, imaginez-vous un thermomètre émotionnel allant de 1 à 10, 0 étant l'absence d'émotion et 10 l'émotion la plus désagréable vécue. Choisissez une situation émotionnelle d'intensité de 3 à 5. Souvenez-vous des différents aspects de cette expérience : de ce qui s'est passé, de ce que vous avez ressenti, des sensations dans votre corps, de ce que vous avez pensé et de la manière dont vous avez réagi. Complétez le dessin ci-après :

● Réflexion

Prenez à présent quelques instants pour revenir sur cet exercice. Voici quelques questions qui pourront vous guider dans votre réflexion.

Qu'avez-vous observé, découvert, appris en identifiant les différentes composantes de l'émotion ?

.....

.....

.....

Quelles différences avez-vous observées entre les exercices sur les émotions désagréables et celles sur les émotions agréables ?

.....

.....

.....

Quelles étaient les caractéristiques les plus simples à identifier ? Et celles qui ont été les plus difficiles pour vous ?

.....

.....

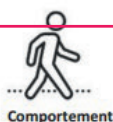
.....

Quelles différences ces découvertes feront-elles pour vous demain, dans votre quotidien ?

.....

.....

.....



EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

La journée de Margot

(Programme « Le Voyage des Toimoinous, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS NA – Inspiré du cartable des compétences psychosociales de Promotion Santé Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Mieux connaître la nature des émotions
- ☒ Comprendre la fonction des émotions

Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : ballon de baudruche

La journée de Margot

Source : Le cartable des compétences, Ireps Pays de la Loire



Rappel des objectifs

- identifier et exprimer ses émotions,
- comprendre qu'une émotion répond à un besoin individuel,
- trouver des stratégies pour gérer ses émotions et en particulier la colère.

Matériel

Ballon de baudruche
La « journée de Margot »

Déroulé et consignes

Lire l'histoire de Margot tandis qu'un autre adulte ou un participant du groupe gonfle un ballon de baudruche, au fur et à mesure des événements que subit Margot.

Animer un échange à partir des questions suivantes :

« Que ressent Margot au fur et à mesure de la journée ? A quoi le sait-on ? »

« Que représente le ballon ? »

« Combien de personnes ont senti la colère de Margot dans sa journée ? »

« Avec qui Margot est-elle vraiment fâchée ? » (Introduire la notion de bouc-émissaire - exprimer sa colère contre quelqu'un qui n'a rien à voir avec la raison réelle de notre colère)

« Que pensez-vous de la réaction de Margot ? En particulier quand elle répond à Sylvie ? »

« Que veut Margot ? Qu'est-ce qui la trouble ? » (Introduire la notion de frustration)

Elargissement : inviter le groupe à s'exprimer sur ce que l'on peut retenir de cette histoire et de cet échange. Reprendre et compléter les éléments clés dégagés par les élèves.

- La colère fait partie des émotions, elle est liée à la frustration, au besoin de justice, de respect.
- La colère est une émotion qui est déclenchée par un ÉVÉNEMENT et qui produit une REACTION physique, une tension corporelle.
- Cette réaction du corps donne le SIGNAL de ce qui se passe en nous : sentiment d'injustice, de manque de respect, d'un besoin non satisfait.
- Elle peut conduire à l'EXPLOSION si la personne ne fait rien pour apaiser sa tension.

Conclure sur l'intérêt d'être à l'écoute des signaux donnés par le corps et d'apaiser la tension provoquée par la colère avant qu'un autre événement ne provoque une nouvelle tension.

Points forts

Cette technique permet d'animer une discussion sur le thème : « *Vous est-il déjà arrivé de voir quelqu'un exploser devant vous sans raison apparente ? Comment avez-vous réagi ?* ».

Mieux comprendre les besoins de Margot à chacun des évènements : De quoi a-t-elle besoin ? Que peut-elle faire pour satisfaire son besoin ?

Rechercher les pistes pour mieux faire face à la colère qui monte. Les enfants peuvent travailler par groupes avec différentes consignes :

- Quelles bonnes idées pour « dégonfler » le ballon au fur et à mesure de la journée ?
- Comment Margot aurait-elle pu réagir pour exprimer sa colère autrement ? En particulier, aux différents moments où elle est face à quelqu'un (sa camarade Sylvie, son frère Daniel).

Mettre en commun les productions des groupes. Les valoriser dans des documents collectifs et/ou individuels.

Variante

L'histoire de Margot est tirée du guide référencé ci-dessous. Il est tout à fait possible de la remplacer par une autre histoire créée pour l'usage.

En fonction du temps disponible, il est possible d'approfondir la connaissance des signaux corporels qui indiquent la colère : à tour de rôle, en cercle, chacun est invité à s'avancer et mimer la colère puis à identifier comment la colère s'exprime dans le corps

La journée de Margot

Il est 7h30 du matin. Margot se réveille en sursaut. Elle est en retard. « Zut », dit-elle. « J'ai encore oublié de régler mon réveil hier soir ».

(Gonfler un peu le ballon)

Vite, elle se lève et cherche son tee-shirt rose... qu'elle trouve en dessous d'un tas de linge sale. Elle donne un coup de pied dans la pile de vêtements.

(Gonfler encore un peu le ballon)

Margot arrive à l'école stressée et irritée. La sonnerie retentit, Margot entre en classe. « Contrôle de géographie » annonce le professeur. « Ah zut », se dit Margot, « J'ai complètement oublié de réviser ma géo ! » En plus, sa mère l'avait avertie que si elle avait une mauvaise note à ce contrôle, elle ne la laisserait pas partir en week-end à la montagne avec son père ! Margot mordille le bout de son Bic.

(Gonfler le ballon)

A la récré, Sylvie sa meilleure amie lui demande comment s'est passé le contrôle de géo. « Occupe-toi de tes oignons », lui répond Margot.

(Gonfler le ballon)

En rentrant de l'école, elle trouve son petit frère Daniel assis devant la télévision. Margot s'installe confortablement à côté de lui. « Maman a dit que c'était ton tour de préparer le repas ce soir », lui dit Daniel. « Qu'est-ce qu'on va manger, j'ai faim ! »

Margot se lève d'un bond. « C'est toujours moi qui dois tout faire dans cette maison. Tu ne t'occupes jamais de rien. »

(Gonfler le ballon)

En colère, Margot va à la cuisine, ouvre l'étagère et prend un paquet de spaghetti. Elle arrache rageusement le papier et les spaghetti s'éparpillent par terre. A ce moment, sa mère entre dans la pièce

Source : *Pour une éducation à la non-violence*, J. Gerber, 2006

Échanges autour des émotions

(Extrait de Lamboy B, Shankland R & Williamson MO, 2021)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Mieux connaître la nature des émotions

☒ Comprendre la fonction des émotions

Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

« Proposer aux enfants d'échanger sur les émotions.

- Qu'est-ce qu'une émotion ? comment se manifestent les émotions ?
- Invitez les enfants à donner des exemples d'émotions et de manifestation d'émotions
- À quoi servent les émotions ?
- Est-ce que vous aimez les émotions ?

– Dans un premier temps, notez toutes les réponses au tableau et invitez-les à échanger librement, à donner des exemples. Essayez de créer un débat ouvert. Si l'exercice semble difficile pour les enfants, présentez des situations vécues et demandez-leur ce qu'ils ont alors ressenti.

– Dans un second temps, à partir des exemples des enfants, présentez les principaux éléments à connaître sur les émotions :

- **les émotions sont utiles** ; ce sont « comme des messagers » ; elles expriment un besoin.
- **les émotions sont à l'intérieur de soi** : elles se manifestent concrètement dans le corps.
- **les émotions ont des conséquences** sur nos pensées et nos comportements.
- **les émotions sont classées en 7 grandes familles** selon leur valence (agréable/désagréable) et leur intensité (faible/forte) ».

Le mime collectif

(Extrait du Programme « Le Voyage des Toimoinous, grandir et vivre ensemble »,
consortium d'opérateurs et ARS NA

– inspiré du cartable des compétences psychosociales de Promotion Santé Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Mieux connaître la nature des émotions

☐ Comprendre la fonction des émotions

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : cartes émotions préalablement préparées, récipient

Les émotions : mime collectif

Rappel des objectifs

- enrichir le vocabulaire des émotions,
- travailler sur les signes permettant de les identifier en soi-même (ce que je ressens dans mon corps ou dans ma tête).

Déroulé et consignes

Les enfants sont répartis en plusieurs sous-groupes (à ajuster selon le nombre).

Chaque sous-groupe pioche une émotion au hasard parmi un lot de cartes émotion préparés par l'animateur.

Le groupe va devoir proposer un mime collectif et statique (immobile) correspondant à l'émotion piochée (comme s'il fallait poser avant de prendre une photo de groupe).

Les autres participants doivent trouver de quelle émotion il s'agit.

Ensuite, l'animateur aborde les questions suivantes :

- ✓ Comment avez-vous trouvé quelle était l'émotion mimée ? (Quels étaient les signes physiques ?)
- ✓ Comment se sent-on dans notre corps lorsqu'on éprouve cette émotion ? (Quels sont les effets / sensations sur moi ?)
- ✓ A quoi peut servir cette émotion ? (Quelle est son utilité ?)
- ✓ Dans quelles situations peut-on ressentir cette émotion, dans la vie réelle ?

Selon le temps disponible et l'âge des enfants, l'animateur peut prévoir plusieurs passages pour chaque groupe, et donc adapter le nombre d'émotions à piocher.

Les 4 familles d'émotions fondamentales :

Famille de la PEUR : mal à l'aise, paniqué, coupable

Famille de la JOIE : heureux, enthousiaste, décontracté

Famille de la TRISTESSE : malheureux, chagrin, découragé

Famille de la COLERE : agacé, mécontent, fâché...



Durée

Variable en fonction du nombre de participants.

15 min.

Matériel

- ✓ Un espace suffisant
- ✓ Récipient
- ✓ Cartes des émotions

Jeux des 7 familles d'émotion

(Extrait de Lamboy B, Shankland R & Williamson MO, 202)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Mieux connaître la nature des émotions

☐ Comprendre la fonction des émotions

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : tableau des 49 émotions et matériel pour construire des cartes-émotions

« **Construire des sets de cartes-émotions :** Prenez le temps avec les enfants de faire connaissance avec les 49 émotions regroupées en 7 familles et classées selon leur intensité (voir tableau ci-dessous). Vous pouvez constituer des sets de 49 cartes d'émotions individuellement ou par petit groupe, à partir d'émoticônes, de dessins ou de photos (collées) en mentionnant bien le nom de l'émotion sur la carte.

Jouez avec les cartes-émotions :

– Donnez aux enfants un set de 49 cartes-émotions individuellement ou par petit groupe.

– Puis énoncez plusieurs consignes :

- Montrez-moi les 7 émotions primaires (les enfants doivent lever les cartes au-dessus de leur tête).
- Faites un tas avec toutes les émotions proches de la peur ; de la tristesse ; de l'amour ; etc.
- Montrez-moi au moins 3 émotions très fortes ; puis 3 émotions très faibles.
- Faites 2 tas : un tas avec toutes les émotions agréables ; un tas avec toutes les émotions désagréables.
- Montrez-moi une émotion qui est parfois agréable et parfois désagréable (=la surprise)

Pour aller plus loin :

– Vous pouvez demander aux enfants d'illustrer leurs réponses avec des exemples de situations où ils ont ressenti cette émotion.

– Vous pouvez proposer de jouer au jeu de 7 familles (sur les émotions) à l'aide de ces cartes émotions. »

Valence	7 Familles	Intensité						
		Très faible	Faible	Moyen	Medium	Fort	Très Fort	Extrêmement fort
+	JOIE	Confiant	Satisfait	Content	Joyeux	Heureux	Émerveillé	En extase
+	AMOUR	Doux	Tendre	Affectueux	Amoureux	Passionné	En adoration	En vénération
-	PEUR	Préoccupé	Inquiet	Anxieux	Apeuré	Paniqué	Terrifié	Horrifié
-	COLÈRE	Contrarié	Irrité	Énervé	En colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	TRISTESSE	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	DÉGOÛT	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégoûté	Écœuré	Désabusé	Horripilé
- ou +	SURPRISE	En alerte	Étonné	Embarrassé	Surpris	Frappé	Stupéfait	Ébahi

Le monde caché des émotions
Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants
(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Mieux connaître la nature des émotions
☐ Comprendre la fonction des émotions
Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe
Matériel : Modèle « Les flammes du dragon » ci-dessous

« Activité : les flammes des dragons et dragonnes »

Chaque dragon ou dragonne représente une émotion, le dragon air représente la joie, le dragon eau la tristesse, le dragon terre la peur et le dragon feu la colère.

La flamme de chaque dragon va être d'une intensité différente selon que l'émotion est faible ou forte. Il faudra classer les émotions dans la partie de la flamme qui correspond : 1 est d'une intensité faible, deux et une intensité moyenne et 3 une intensité forte.

L'animateur propose en premier des exemples à partir de la famille émotion du dégoût et de l'amour pour illustrer l'activité.

L'activité peut se faire soit en individuel à partir de la fiche ou alors en groupes, à ce moment-là écrire chaque émotion sur un papier, puis faire tirer au sort les papiers et demander aux enfants de venir les positionner sur les flammes des différents dragons qui seront affichés au tableau. »

Les flammes du dragon

Classe, selon chaque famille d'émotions, les émotions selon l'intensité de la flamme du dragon : en vert l'émotion est d'une intensité faible, en orange l'émotion est d'une intensité moyenne et en rouge l'émotion est d'une intensité forte. Ecris l'émotion dans chaque case correspondante.

JOIE 		Satisfait Émerveillé Content
PEUR 		Paniqué Inquiet Apeuré
TRISTESSE 		Peiné Anéanti Triste
COLÈRE 		Énervé Furieux En colère

La chasse aux émotions

(Extrait du programme *Pilou et Filou - Approche de soutien au développement des compétences psychosociales chez les enfants de 18 mois à 5 ans. Centre de psycho-éducation du Québec & Ensemble pour la Petite Enfance. Édition 2023*)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle

Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Mieux connaître la nature des émotions

☐ Comprendre la fonction des émotions

Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : supports visuels avec des personnages

« En milieu scolaire, en dehors des séances, il est possible de favoriser la connaissance des émotions et des ressentis, en proposant aux enfants de chercher dans des albums jeunesse, des images de personnages qui vivent une émotion, puis de leur permettre d'expliquer comment ils ont repéré que ces personnages expriment telle ou telle émotion (position du corps, expressions du visage...) et enfin d'imaginer ce qui a pu leur arriver. »

Cerceaux des émotions

(Extrait du programme *Pilou et Filou - Approche de soutien au développement des compétences psychosociales chez les enfants de 18 mois à 5 ans. Centre de psycho-éducation du Québec & Ensemble pour la Petite Enfance. Édition 2023*)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Mieux connaître la nature des émotions

☐ Comprendre la fonction des émotions

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : Cerceaux ou craies

« • Objectifs : Reconnaître et exprimer les expressions du visage qui signifient la joie, la tristesse ou la colère.
• Durée approximative : 10 minutes à 15 minutes
• Matériel requis : Cerceaux - craies
• Moments propices : Jeux extérieurs/intérieurs
• Déroulement : Le professionnel dépose des cerceaux et il y dessine des émoticônes joyeux, tristes et fâchés. Les enfants sautent dans les cerceaux et au signal « stop » ou d'une musique ils s'immobilisent et miment l'émotion illustrée dans leur cerceau ».