

# EMC : les émotions

Objectif : Gérer ses émotions au CP

Compétences : Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments

Déroulement de la séquence :

- 1) DECOUVERTE
- 2) LEXIQUE
- 3) VERBALISATION
- 4) GESTION DES EMOTIONS
- 5) PRODUCTION D'ECRIT
- 6) POUR ALLER PLUS LOIN

## 1. Découverte

- Plusieurs entrées possibles : Visionnage de la vidéo « Vice Versa »/ Lecture de l'album « Aujourd'hui, je suis... » ou « quelle émotion » / découverte du diaporama des œuvres d'art.
  - <https://lutinbazar.fr/les-emotions-en-arts-visuels/>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=PRlvA4Z1sYE> (quelle émotion)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=yL4pUwZDVqo> (aujourd'hui je suis)
- Flashcards des émotions à partir de la vidéo/ jeu de mime (avec explicitation des positions du corps en fonction des émotions) / expliciter la différence entre émotions et sentiments.  
+ langage oral : raconter une expérience en lien avec une émotion.
- Reprendre des extraits pour chaque émotion + langage (voir séquence edumoov)  
<https://www.edumoov.com/fiche-de-preparation-sequence/246576/enseignement-moral-et-civique/ce1/les-emotions>
- Traces écrites pour créer un petit carnet des émotions (lexique, images, albums...)

## 2. Lexique (compléter les affichages au fur et à mesure)

- Tri d'étiquettes avec le vocabulaire à mettre sur des affiches de couleurs avec le personnage-émotion. <https://www.ecoledecrevette.fr/les-emotions-a125308464/>
- Diaporama des photos visage pour associer avec une émotion :  
<https://lutinbazar.fr/wp-content/uploads/2016/03/Diaporama-Emotions-LB.pdf>
- Lecture d'albums + compléter les affichages :

<p>Le loup qui apprivoisait ses émotions <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cjyyIEyrpYo">https://www.youtube.com/watch?v=cjyyIEyrpYo</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Un ange dans ma tête</li><li>- Parfois je me sens</li><li>- Au fil des émotions</li><li>- Au cœur des émotions</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- De quelle couleur sont les bisous ?</li><li>- A l'intérieur de moi</li><li>- Le magicien des couleurs</li><li>- Je veux qu'on m'aime</li><li>- Grosse colère</li><li>- Frimousses</li></ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le crafougna</li> <li>- Le snurtch</li> <li>- Ourson a disparu</li> <li>- Chhht !</li> <li>- Une histoire sombre</li> <li>- La couleur des émotions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le temps des émotions</li> <li>- Il y a des jours</li> <li>- Beaucoup de beaux bébés</li> <li>- P'tit doc les émotions</li> <li>-</li> </ul>
---	---

### 3. Verbaliser

- Tri de phrases : lire, mimer et faire deviner l'émotion  
<https://www.ecoledecrevette.fr/les-emotions-a125308464/>
- Revoir la technique des messages clairs
- Compléter l'affiche des émotions avec une étiquette prénom en arrivant le matin/ Choisir de partager ses émotions avec les autres en regroupement.
- Jeux de mime : situation à mimer

### 4. Gérer

- L'histoire du petit lapin blanc à lire + lister ensemble les stratégies de gestion de l'émotion (affichage).  
[https://www.ecoledecrevette.fr/wp-content/uploads/2019/03/K6oUx-H8w85Xk6K\\_GOhfXG-r0h0histoire-lapin-blanc-emotions.pdf](https://www.ecoledecrevette.fr/wp-content/uploads/2019/03/K6oUx-H8w85Xk6K_GOhfXG-r0h0histoire-lapin-blanc-emotions.pdf)

### 5. Production d'écrit

- Ecrire des phrases :
  - à la manière se « Quelle émotion »
  - « Je suis.... Quand.... » (livre hebdomadaire).
  - Quand je suis... je peux...

### 6. Pour aller plus loin

- Devinette autour des émotions
- Feelings en anglais
- Chanson sur les émotions : « écoutez-moi, « si tu as de la joie au cœur, « il en faut peu... »
- Poésie : la colère de Monique Müller par exemple
- Musique et émotions :  
<https://dessinemoiunehistoire.net/musique-emotions-maternelle-cycle-1/ATELIER-CULTUREL-livret-musique-Maliluno.pdf>
- Rituels autour de la roue des émotions et affichages en classe.