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
7. 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…)

1. 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 :

|  |  |
| --- | --- |
| Le loup qui apprivoisait ses émotions<https://www.youtube.com/watch?v=cjyyIEyrpYo>* Un ange dans ma tête
* Parfois je me sens
* Au fil des émotions
* Au cœur des émotions
* Le crafougna
* Le snurtch
* Ourson a disparu
* Chhht !
* Une histoire sombre
* La couleur des émotions
 | * De quelle couleur sont les bisous ?
* A l’intérieur de moi
* Le magicien des couleurs
* Je veux qu’on m’aime
* Grosse colère
* Frimousses
* Le temps des émotions
* Il y a des jours
* Beaucoup de beaux bébés
* P’tit doc les émotions
 |

1. 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
1. 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>

1. Production d’écrit
* Ecrire des phrases :
	+ - à la manière se « Quelle émotion »
		- « Je suis…. Quand…. » (livre hebdomadaire).
		- Quand je suis… je peux…
1. 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](file:///G%3A%5Ca%20imprimer%5C11%5CATELIER-CULTUREL-livret-musique-Maliluno.pdf)

* Rituels autour de la roue des émotions et affichages en classe.