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:\a%20imprimer\11\ATELIER-CULTUREL-livret-musique-Maliluno.pdf)

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