



EMOTIONS

“Reconnaître et guider les émotions”

Ref. 20545

Guide élaboré par Mar Romera, spécialiste en intelligence émotionnelle,
Présidente de l'Association pédagogique Francesco Tonucci.



RECONNAÎTRE ET GUIDER LES ÉMOTIONS

Ref. 20545

CONTENU :

Le jeu se compose de 35 cartes rondes en carton épais et résistant, durable et de grande qualité. Les cartes mesurent 9 cm de diamètre.

DESCRIPTION DES CARTES

- 30 cartes avec différents visages exprimant les 10 émotions de base (agréables, désagréables et neutres), avec trois degrés d'intensité pour chacune d'elles. Le degré d'intensité de chaque émotion est indiqué par des trèfles au dos des cartes :

 Intensité faible/légère

 Intensité modérée/moyenne

 Intensité élevée/forte

- 5 cartes trèfle / joker

Les 10 émotions de base représentées sur les cartes sont les suivantes :

AGRÉABLES

1. Joie
2. Curiosité
3. Admiration
4. Sécurité

DÉSAGRÉABLES

5. Tristesse
6. Colère
7. Dégoût
8. Peur
9. Culpabilité

NEUTRE

10. Surprise

Le jeu inclut une feuille associant chaque émotion à ses 3 images.



ÂGE RECOMMANDÉ:

De 2 à 99 ans.

L'éducation émotionnelle est enrichissante à tout âge. Elle s'avère particulièrement bénéfique lorsqu'il existe des difficultés en matière de reconnaissance, d'identification, d'empathie ou de socialisation émotionnelle.

POURQUOI ET DANS QUEL BUT ?

Pendant des siècles, on a pensé que les personnes intelligentes étaient celles qui dominaient le langage scientifique et mathématique et celles dotées d'un quotient intellectuel élevé. Aujourd'hui, on sait, grâce à la neuroscience, que ce sont les émotions qui déterminent nos réponses et nos choix. En définitive, nos conduites et nos formes de vie. La fonction neurologique est plus importante que la cognitive car la seconde est toujours mobilisée par la première.

Depuis l'acceptation de la théorie des intelligences multiples (H. Gardner), il semble que l'on a accepté que l'intelligence n'est pas unique mais multiple, et que chaque personne possède une combinaison unique de points forts et de points faibles. Deux des intelligences proposées pendant les années 80 par Gardner ont été l'intra-personnelle et l'interpersonnelle. En 1990, Salovey et Mayer combinent ces deux concepts et créent le terme d'« intelligence émotionnelle ». La plupart des modèles parlent de 6 émotions de base : peur, colère, dégoût, tristesse, surprise et joie.

À l'heure actuelle, la neuroscience avance avec des modèles plus explicatifs où, grâce aux nouvelles technologies appliquées à la connaissance du cerveau et à son diagnostic, il est possible de connaître les réponses chimiques, physiologiques et motrices que provoque chaque modèle émotionnel. Cette proposition d'investigation incorpore les contributions de Roberto Aguado (2010), qui considère qu'il existe un total de 10 émotions de base : peur, colère, dégoût, tristesse, culpabilité, surprise et curiosité, sécurité, admiration et joie.

Les émotions ne sont pas positives ou négatives mais simplement agréables ou désagréables pour la personne qui les vit et pour les personnes du contexte proche. Elles sont toutes nécessaires et sont des réponses adaptatives garantissant la survie.

Les émotions, leur connaissance (alphabétisation), leur manifestation ou leurs réponses (conscience), ce qui les provoque, la manière de les modifier si nécessaire (contrôle), ainsi que la relation émotionnelle avec les autres (socialisation) sont des processus et des aptitudes entraînaibles, comme s'il s'agissait d'un muscle. Elles s'améliorent si on les exerce. C'est ce que l'on peut dénommer « éducation émotionnelle ».

L'éducation émotionnelle, c'est s'entraîner pour la vie. C'est élargir le vocabulaire émotionnel, connaître le fonctionnement de notre cerveau au niveau émotionnel, reconnaître chaque émotion en nous-mêmes (geste, posture corporelle, physiologie...) et quels stimuli la provoquent (auto-conscience, autocontrôle et motivation), mais aussi chez les autres (empathie et aptitudes sociales).

Ce matériel, proposé dans ce sens, nous aide à identifier les émotions chez les autres ; le geste sert de principale source d'information. Il permet de connaître les émotions et de nous familiariser avec elles, tout en détectant les contextes pouvant provoquer ces états émotionnels. Voici les clés d'un jeu aux multiples possibilités et variantes.



PROPOSITIONS DE JEU:

1. « Comment s'appellent-elles ? »

- Préparation : placer toutes les cartes face vers le haut.
- Objectifs du jeu : nommer les émotions, les classer selon qu'elles sont agréables ou désagréables et les ordonner en fonction de leur intensité.
- Objectif éducatif : se familiariser avec les 10 émotions de base qui guident notre comportement, apprendre à les reconnaître, les nommer, prendre conscience des différentes intensités ainsi que du geste propre à chacune d'elles.
- Modalité de jeu : donner une instruction claire. Exemple :
 - Classe librement les émotions puis explique quel critère tu as utilisé.
 - Classe les cartes selon qu'elles sont agréables, désagréables ou neutres.
 - Classe les émotions en deux groupes : celles dont tu sais le nom et celle dont tu n'en es pas sûr.
 - Fais 10 groupes d'émotions composés de 3 cartes chacun. Puis classe les cartes de chaque groupe selon leur intensité.

Remarques:

- S'il y a plus de 2 enfants qui jouent, il est recommandable d'établir un roulement.
- Pour augmenter la difficulté, des instructions précises de recherche, d'ordre, etc., peuvent être données.

2. « Memory à trois cartes »

- Nombre de joueurs : de 2 à 8.
- Préparation : placer toutes les cartes à l'envers.
- Modalité de jeu : à tour de rôle, chaque joueur retourne une carte, nomme l'émotion et la garde. Au tour suivant, il en prend une seconde : si l'émotion représentée est la même que sur la première, il la conserve ; sinon, il la repose à l'envers. Lorsqu'il parvient à réunir les trois cartes d'une même émotion, il garde le trio. Celui qui réunit le plus de trios gagne la partie.
- Objectif du jeu : s'amuser et tâcher de réunir le plus de trios possibles d'une même émotion.
- Objectif éducatif : connaître le nom des 10 émotions de base et prendre conscience du geste propre à chacune d'elles. Renforcer la mémoire visuelle.

Remarques:

- Cada Chaque joueur doit essayer de réunir un trio différent. Si deux joueurs prennent la même émotion, le deuxième joueur devra la laisser à l'envers et retourner une nouvelle carte.
- Pour augmenter la difficulté, les cartes peuvent être mélangées après chaque tour.
- Il est possible de jouer avec ou sans trèfles / jokers. Les trèfles peuvent remplacer n'importe quelle émotion pour former un trio.



3. « Familles émotionnelles »

- Nombre de joueurs : de 2 à 6.
- Préparation : distribuer 3 cartes à chaque joueur et placer à l'envers, en un seul tas, les cartes restantes.
- Modalité de jeu : une fois que tous les joueurs ont trois cartes, ils passent tous en même temps, au joueur situé à leur droite, la carte (à l'envers) qu'ils ne veulent pas. Lorsqu'un joueur possède un trio d'émotions, il dit à haute voix : TRIO. Puis il mime l'émotion de son trio et lorsque les autres devinent l'émotion représentée, il peut conserver son trio. Il prend trois nouvelles cartes dans la pioche et le jeu se poursuit. Le joueur ayant réuni le plus de trios lorsque la pioche est épuisée remporte la partie.
- Objectif du jeu : s'amuser et tenter de réunir le plus de trios possibles.
- Objectif éducatif : connaître le nom des 10 émotions de base et prendre conscience du geste propre à chacune d'elles.

Remarques:

- Il est possible de jouer avec ou sans jokers. Les jokers peuvent remplacer n'importe quelle émotion pour former un trio.

4. « Tu devines ce que je ressens ? »

- Nombre de joueurs : de 2 à 8. Jeu en binômes et à tour de rôle.
- Préparation : placer toutes les cartes à l'envers en un seul tas.
- Modalité de jeu : un binôme commence. L'un des deux membres prend une carte, la montre au reste du groupe excepté à son binôme et représente, à l'aide d'une mimique, l'émotion figurant sur la carte. Si son binôme devine l'émotion du premier coup, l'équipe remporte la carte. Si son binôme ne réussit pas à deviner l'émotion du premier coup, la carte est remise sous la pioche. Puis c'est au binôme suivant de jouer. Le binôme ayant le plus de cartes lorsque la pioche est épuisée gagne la partie.
- Objectif du jeu : s'amuser. Réunir le maximum de cartes.
- Objectif éducatif : connaître le nom des 10 émotions de base et prendre conscience du geste propre à chacune d'elles. Renforcer la mémoire visuelle et la conscience émotionnelle.

Remarques:

- Il est important de souligner que la meilleure manière de reconnaître l'émotion d'une autre personne est d'imiter son geste.

5. « Parlons d'émotions »

- Nombre de joueurs : 1 adulte et 4 ou 5 enfants.
- Préparation : placer toutes les cartes face vers le haut.
- Modalité de jeu : l'adulte décrit une situation émotionnelle imaginaire. À tour de rôle, chaque enfant prend la carte de l'émotion qu'il estime correspondre à la description qu'a fait l'adulte. S'il a choisi la carte correcte, il la garde. Sinon, il la replace face vers le haut. Le jeu se fait sans jokers.
- Objectif du jeu : s'amuser. Réunir le maximum de cartes.
- Objectif éducatif : connaître le nom des 10 émotions de base et prendre conscience du geste propre à chacune d'elles. Reconnaître des contextes de la vie quotidienne dans lesquels apparaît chaque émotion.



Remarques:

- Pour simplifier ou corser la difficulté, le langage utilisé pour décrire la situation émotionnelle peut être plus ou moins complexe.

6. « Émotions dans l'ordre »

- Nombre de joueurs : trois équipes composées de 2 à 4 joueurs.
- Préparation : la partie se joue sans jokers. Les cartes doivent être séparées en 3 groupes, selon qu'elles ont 1, 2 ou 3 trèfles au dos. Un groupe de cartes est distribué à chaque équipe, de façon à ce que chaque équipe ait les 10 émotions, mais d'une intensité différente.
- Modalité de jeu : chaque équipe place ses cartes alignées et à l'envers. À tour de rôle, chaque équipe retourne une carte en commençant par celle située à gauche, la mémorise et la replace à l'envers. Au tour suivant, elle doit dire l'émotion vue au premier tour, puis elle retourne la carte et, si la réponse est correcte, elle peut retourner la carte située à côté. À chaque tour, les équipes doivent mémoriser les émotions de chaque carte dans l'ordre puis les replacer à l'envers, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'elles parviennent à mémoriser l'ordre des 10 cartes. La première équipe réussissant à retourner toutes ses cartes remporte la partie.
- Objectif du jeu : s'amuser. Réussir à retourner toutes les cartes en premier.
- Objectif éducatif : connaître le nom des 10 émotions de base et prendre conscience du geste propre à chacune d'elles. Renforcer la mémoire visuelle.



DESCRIPTION DES ÉMOTIONS:

Voici une description simple de chacune des 10 émotions de base.

Grâce à ces informations, il est possible de réaliser avec les enfants les différentes activités didactiques proposées.

JOIE

Légère accélération du rythme cardiaque. Sourire. Élévation de la commissure des lèvres. Plissement autour des yeux. Élévation du ton de la voix, sonorité plus importante. Mémoire et facilité à se souvenir accrues.

TRISTESSE

Diminution du tonus musculaire. Augmentation de la fréquence cardiaque, réduction du volume sanguin. Élévation de la partie inférieure des sourcils. Abaissement et rapprochement des sourcils. Paupières supérieures plissées. Yeux tombants. Abaissement de la commissure des lèvres. Inclinaison de la tête. Regard vers le bas. Voix gutturale et sanglots.

IRRITATION/COLÈRE

Tension musculaire importante. Fréquence respiratoire rapide. Respiration thoracique agitée. Afflux de sang vers la tête et les extrémités supérieures. Sensation de chaleur. Élévation des paupières supérieures. Regard fixe. Lèvres contractées, serrées et affinées. Dilatation des narines. Augmentation de l'intensité et de la fréquence vocale. Rougissement du visage. Poings serrés.

DÉGOÛT

Diminution de la pression sanguine. Légère contraction du muscle fronçant le nez et rapprochant les yeux. Le geste du nez froncé est simultanément à celui de l'élévation de la lèvre supérieure. Sourcils contractés. Commissure des lèvres contractée. Dents serrées et bouche fermée. Arrêt de la respiration. Amélioration de la capacité de vision.

CULPABILITÉ

Visage tourné vers le bas. Mains sur le visage ou sur la tête. Regard vers le bas, yeux presque fermés. Rougissement, sensation de chaleur. Fréquence de clignement des yeux parfois plus importante. Morsure de la lèvre inférieure. Ralentissement des mouvements. Diminution du ton de la voix.

PEUR

Les paupières supérieures s'abaissent et les sourcils s'incurvent vers le haut. Les sourcils se froncent également et les lèvres s'étirent horizontalement. Augmentation de la fréquence respiratoire, afflux de sang vers les extrémités inférieures et le cœur.



Pâleur du visage. Regard fixe. Mains sur le visage en signe de protection.

SÉCURITÉ

Musculature détendue. Regard direct. Tête droite dont le menton n'est pas relevé. Gestes de sécurité paraissant symétriques, corps exprimant une sensation de calme. Postures ouvertures. Regard empathique et détendu, bouche entrouverte. Épaules relevées, tête dressée.

CURIOSITÉ

Attention maximale. Yeux écarquillés et attentifs, regard fixe. Attention auditive importante. Lèvre supérieure en cul-de-poule. Bouche entrouverte. Léger sourire. Activation spéciale de la musculature du corps entier, légère tension au niveau des épaules, de l'abdomen et du fessier.

ADMIRATION

Les sourcils se soulèvent, les yeux s'écarquillent, fixent la personne admirée, deviennent brillants, transmettent de la tendresse et de l'approbation, alors qu'ils sont éteints lorsqu'il s'agit de la simple surprise. Enfin, la bouche, au lieu d'être ouverte toute grande, est légèrement ouverte et ébauche un sourire.

SURPRISE

C'est l'émotion la plus brève et elle peut se conjuguer à d'autres. Les paupières supérieures se relèvent, mais les paupières inférieures sont relâchées. Les yeux sont ronds et grand ouverts. Bouche ouverte, arrondie. Mâchoire tombante. La respiration s'entrecoupe puis s'accélère.



AUTRES ACTIVITÉS

Pour ces activités, la présence d'un adulte est requise. Ces situations d'apprentissage peuvent être réalisées en petits groupe ou individuellement.

1. « **QUELQU'UN LE RESSENT** »
2. « **MAINTENANT, À TOI D'IMAGINER !** »
3. « **LES CARTES EN MAIN** »

1. « QUELQU'UN LE RESSENT »

La situation décrite est d'abord racontée, puis les questions suivantes sont posées aux enfants (en évitant toujours de réaliser des jugements de valeur sur les réponses) :

1. À ton avis, qu'est-ce qu'il a ressenti à ce moment-là ?
2. À ton avis, qu'est-ce qu'il/elle a pu dire à ce moment-là ?
3. À ton avis, quelle tête il/elle a fait ? Est-ce que tu peux imiter son visage ?
4. Qu'est-ce qu'il/elle a fait avec ses mains ?
5. Est-ce que tu te rappelles avoir ressenti un jour quelque chose de similaire ? Tu veux le raconter ?
6. Est-ce que tu te rappelles un jour où quelqu'un que tu connais a ressenti quelque chose de semblable ?
7. Est-ce que tu peux inventer une situation dans laquelle quelqu'un ressent la même chose ? Est-ce que tu veux la raconter ?
8. Est-ce que tu connais un personnage de dessins animés ou de film qui a ressenti la même chose à un moment donné ?
9. Cherche, parmi toutes les cartes, le visage exprimant le mieux ce que ressent le protagoniste de l'histoire.

JOIE

« Cette femme souhaitait de toutes ses forces devenir maman. Ce jour-là, lorsque la doctoresse a placé un petit appareil sur son ventre, elle a enfin pu entendre les battements du cœur de son enfants et voir sur l'écran comment il bougeait. »

TRISTESSE

« Samuel adorait son chien, il l'avait vu grandir et jouait tous les jours avec lui. Un jour, son chien est tombé malade et il est mort une semaine plus tard. »

COLÈRE

« Elena s'était entraînée toute la semaine. Elle était vraiment prête à jouer le meilleur match de toute la saison. Elle est entrée sur le terrain, a couru avec plus d'énergie que jamais et une passe de sa coéquipière a permis au ballon d'atterrir à ses pieds. Elle s'apprêtait à marquer un but immanquable. Mais une adversaire est arrivée par derrière et l'a poussée, la faisant tomber par terre. Elle a perdu le ballon et n'a pas pu tirer vers le but. »



DÉGOÛT

« Malgré la couleur rouge intense des fraises et le fait que tous ses amis les adoraient, Mar les détestait. Rien que le fait de penser qu'une fraise entrait dans sa bouche lui donnait envie de vomir. Son nez se fronçait sans le vouloir et ses dents de serraient si fort qu'elle en avait mal aux mâchoires. C'est à ce moment-là que quelqu'un lui a proposé une fraise. »

CULPABILITÉ

« Ricardo jouait avec enthousiasme sur son ordinateur, assis sur le canapé de la maison. Son papa lui a dit : - Ricardo, je dois aller acheter le pain. S'il te plaît, éteins le feu sous la marmite dans cinq minutes.

- Oui papa, a répondu Ricardo sans prêter attention à ce qu'on lui disait.

Vingt minutes plus tard, Ricardo a senti une odeur de brûlé et s'est souvenu qu'il avait oublié d'éteindre le feu. Le repas était complètement brûlé. »

SÉCURITÉ

« Ander jouait dans la rue avec son oncle. Il était ravi et s'amusait énormément. Son oncle, un homme fort et jovial, le lançait dans les airs et le laissait retomber. Ander riait et lui demandait de recommencer encore et encore. Son oncle l'a fait monter en haut d'un mur et s'est placé en-dessous, les bras grand ouverts.

- Lance-toi, je t'attrape, lui a dit son oncle.

Et Ander, sans réfléchir, s'est lancé sans aucune peur dans les bras de son oncle. »

PEUR

« C'était la première fois que Victoria montait sur ce vélo. C'était un grand vélo. Elle pédalait de toutes ses forces pour grimper la côte. Après la côte, il y avait une descente assez raide. Au début tout allait bien mais le vélo a commencé à prendre de la vitesse et lorsque Victoria a essayé de freiner, elle n'a pas réussi. Les freins ne fonctionnaient pas. Le vélo allait de plus en plus vite et, en bas de la descente, il y avait un grand mur en pierre... »

CURIOSITÉ

« Laura jouait à faire des trous dans le sable de la plage. En faisant l'un des trous, elle a découvert quelque chose qu'il pouvait ressembler à la maison d'un petit insecte. Peut-être qu'il était à l'intérieur et qu'il pouvait sortir à n'importe quel moment. Est-ce qu'il était petit ou grand ? Est-ce qu'il avait à manger ? Est-ce qu'il était vivant ? Est-ce qu'il habitait seul ? Est-ce qu'il était de passage ?

La tête pleine de questions et les yeux grand ouverts, Laura a regardé ce trou qui était apparu dans le sable et qui était probablement l'entrée de la « maison » d'un être vivant. »

SURPRISE

« Ce matin-là, Alejandro s'était levé fatigué, si fatigué qu'il ne savait même pas quel jour c'était. Il est parti pour l'école mais avant, sa maman lui a dit que, ce jour-là, elle finirait de travailler assez



tard et qu'elle ne pourrait pas aller le chercher et qu'il devrait peut-être passer l'après-midi tout seul. En rentrant de l'école, alors qu'il était sur le point d'entrer chez lui, la porte s'est ouverte... Il n'y avait personne derrière, les lumières étaient éteintes, tout était sombre... On n'entendait aucun bruit.

Quand Alejandro est entré dans le salon, les lumières se sont allumées et... ses meilleurs amis étaient là, il y avait plein de ballons et une grande fête surprise pour Alejandro. »

ADMIRATION

« Un grand nombre de caisses était arrivé à la maison. Javier savait qu'elles contenaient son lit et son placard. Quand son papa a ouvert les cartons, il n'y avait que des planches... Alors, comme par magie, son papa, uniquement à l'aide de ses mains et d'un tournevis, a placé chaque planche à sa place et chaque vis dans son trou. Et c'est ainsi que toutes ces pièces se sont transformées en un magnifique lit et un placard. Javier regardait son papa les yeux grand ouverts, en rêvant qu'un jour il pourrait lui aussi faire quelque chose de similaire et être comme son papa. »



2. « MAINTENANT, À TOI D'IMAGINER ! »

Que se passe-t-il sur ton visage, dans ton corps et dans ta tête lorsque... ? ou qu'est-ce que tu ressens quand... ?

1. Ton meilleur ami, que tu n'as pas vu depuis longtemps, te rends visite... **JOIE**
2. Sur la table, un jour où tu as très faim, il y a ton plat préféré... **JOIE**
3. Tu retrouves un jouet que tu aimais beaucoup et que tu avais perdu il y a quelques temps ... **JOIE**
4. Tu gagnes un prix important à un tirage au sort ou à une loterie... **JOIE**
5. Le garçon qui te plaît t'invite au cinéma... **JOIE**

6. Lorsque tu arrives à la maison, il y a, sur la table, une boîte enveloppée dans du papier marron et sans aucun message... **CURIOSITÉ**
7. Ton copain a toujours avec lui un dossier noir et ne te laisse pas regarder ce qu'il y a à l'intérieur ... **CURIOSITÉ**
8. Tu sais que ta grande sœur a un grand secret qu'elle ne t'a pas raconté... **CURIOSITÉ**
9. À l'école, vous allez étudier un nouveau thème ayant pour titre « dans la grotte » **CURIOSITÉ**
10. Tu vois comment une feuille sèche bouge toute seule par terre alors qu'il n'y a pas de vent... **CURIOSITÉ**

11. Lors d'une course pour laquelle tu t'es beaucoup entraîné, le premier à arriver est un copain qui ne s'est pas exercé... **COLÈRE**
12. Tu as quelque chose d'important à raconter à ta grande sœur et elle ne t'écoute pas... **COLÈRE**
13. Tu viens de nettoyer la table et ton copain la salit volontairement... **COLÈRE**
14. Le jouet que tu aimes le plus se casse ... **COLÈRE**
15. En classe, on t'interroge justement sur la seule chose que tu ne sais pas... **COLÈRE**

16. Une personne que tu aimes beaucoup doit partir pour plusieurs mois... **TRISTESSE**
17. Ton meilleur ami ne veut pas jouer avec toi ... **TRISTESSE**
18. Il ne reste plus des bonbons que tu aimes le plus au monde et tu ne peux pas en acheter d'autres ... **TRISTESSE**
19. Ton animal de compagnie meurt ... **TRISTESSE**
20. Un ami en qui tu avais particulièrement confiance te déçoit... **TRISTESSE**

21. Ton papa te donne la main pour marcher dans une rue que tu ne connais pas... **SÉCURITÉ**
22. Quand ta grande sœur t'aide à faire quelque chose que tu as du mal à effectuer... **SÉCURITÉ**
23. Quand ta maman te fait un câlin et te borde le soir avant de dormir... **SÉCURITÉ**
24. Quand tu fais un sport dans lequel tu excelles ... **SÉCURITÉ**
25. Quand tu as terminé tous les devoirs de l'école et que tu sais qu'ils sont bien faits... **SÉCURITÉ**

26. Lorsque tu mets dans ta bouche quelque chose que tu n'aimes pas du tout... **DÉGOÛT**
27. Si tu changes la couche d'un bébé et que tu te salis les mains ... **DÉGOÛT**
28. Tu marches sur une crotte de chien dans la rue... **DÉGOÛT**
29. Tu dois aller dans des toilettes publiques et c'est très sale... **DÉGOÛT**



30. Lorsque tu ouvres une boîte et une odeur de viande pourrie en sort... **DÉGOÛT**
31. Tu vois ton chanteur préféré lors d'un concert... **ADMIRATION**
32. Ton meilleur ami gagne une course pour laquelle il s'est beaucoup entraîné... **ADMIRATION**
33. Ton joueur de basket préféré marque un panier spectaculaire... **ADMIRATION**
34. Une alpiniste atteint le sommet de l'Everest... **ADMIRATION**
35. Tu es à la plage et tu vois un coucher de soleil magnifique... **ADMIRATION**
36. Tu avais oublié que c'était ton anniversaire et, quand tu arrives chez toi, tous les amis sont là... **SURPRISE**
37. En remettant un pantalon de l'année d'avant, tu trouves dans la poche une pièce de monnaie très précieuse ... **SURPRISE**
38. Ta meilleure amie vient te rendre visite quand tu ne t'y attendais pas... **SURPRISE**
39. Quand tu trouves ton jouet préféré dans une caisse que tu pensais vide... **SURPRISE**
40. Tu voyages dans le désert quand une rivière apparaît tout à coup... **SURPRISE**
41. Tu cours trop vite dans le salon de ta maison, tu heurtes un meuble et tu casses un vase... **CULPABILITÉ**
42. Ta maîtresse est triste parce qu'il y a du laisser-aller dans tes devoirs... **CULPABILITÉ**
43. Tu casses le jouet préféré de ton frère... **CULPABILITÉ**
44. Deux de tes amies se disputent parce que tu ne leur as pas dit la vérité... **CULPABILITÉ**
45. Ton animal de compagnie préféré a été sur le point de mourir parce que tu as oublié de lui donner de l'eau... **CULPABILITÉ**
46. Tu dois aller te coucher seul et dans le noir après avoir lu un livre parlant de fantômes... **PEUR**
47. Si tu te perdais dans une ville inconnue et que tu ne saches pas revenir à la maison... **PEUR**
48. Tu restes coincé dans les toilettes de l'école et personne ne t'entends... **PEUR**
49. Tu vois un film très sombre où les portes s'ouvrent toutes seules... **PEUR**
50. Tu montes en haut d'un toboggan très haut et qui glisse très vite... **PEUR**

REMARQUES:

Ces phrases ne sont que quelques suggestions. Il est possible d'inventer autant de situations que souhaité. Il sera très enrichissant de « créer des situations » qui, sans nommer ou identifier un enfant protagoniste, lui sont familières et dans lesquelles l'enfant peut reconnaître des événements de sa propre vie, tout ceci sans oublier qu'il ne faut jamais personnaliser et encore moins émettre des jugements de valeur.

Les situations imaginaires sont regroupées par émotion mais peuvent être mélangées pour augmenter la difficulté. Après avoir lu chaque situation imaginaire, il faut rechercher la carte représentant l'émotion travaillée.



3. « LES CARTES EN MAIN »

Tenir dans la main les 3 cartes correspondant à une émotion précise et jouer à :

1. Les classer par ordre d'intensité
2. Inventer ce qui a pu arriver à chaque personne pour qu'elle fasse cette tête-là
3. Qu'est-ce qui pourrait t'arriver pour que tu fasses l'une de ces têtes ?
4. Jouer à imiter leurs gestes et leurs positions corporelles
5. Décrire les contextes dans lesquels il serait pertinent de faire les têtes apparaissant sur les trois images
6. Décrire des contextes dans lesquels cela NE serait PAS pertinent
7. Inventer des histoires-situations-contes ayant les personnes des images comme protagonistes.

Il ne s'agit là que de quelques suggestions. La créativité et le jeu mettent en évidence des états émotionnels agréables et des situations de vie propices à l'apprentissage. Nous vous invitons à créer, à l'aide de ce matériel, toutes les activités pouvant être adaptées et apportant une réponse aux besoins concrets de votre cadre.

« N'importe qui peut se mettre en colère... c'est facile. Ce qui est difficile, c'est se mettre en colère face à la bonne personne, dans la bonne mesure, au bon moment, pour un bon motif et de la bonne façon. » Aristote, « Éthique à Nicomaque ».

« Éduquer l'esprit sans éduquer le cœur revient à n'avoir aucune éducation du tout. » (Aristote)

« On peut trouver du bonheur même dans les endroits les plus sombres. Il suffit de se souvenir d'allumer la lumière. » (Albus Dumbledore)

MAR ROMERA.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

