

SÉQUENCE CPS

Cycle

4

Thème

Les émotions

Séance n°

1

Matériels:

Cartes des 5 émotions principales, lexique des émotions, règlement, carte de jeu émotions, carte situations

Objectifs pédagogiques

- Connaître le vocabulaire des émotions
- Comprendre les différentes émotions
- Prendre la parole devant les autres
- Savoir expliquer son émotion
- Associer une émotion à une situation

CPS travaillées:

- Compétences émotionnelle:*
 - Comprendre et identifier ses émotions
 - Exprimer ses émotions
- Compétences cognitives:*
 - Connaissance de soi

Description de la séance

1. *Présentation de la séance et de ses objectifs*

Explication des règles qui seront valables pour chaque séance de cette séquence.

2. *Mise en route :*

En équipe de deux, les élèves doivent classer le lexique des émotions par catégorie d'émotion. Les premiers à terminer ont gagné.

3. *Activités :*

En grand groupe, on définit d'abord chaque émotion présente sur les cartes disposées au centre de la table. Les élèves peuvent, s'ils le souhaitent, partager leur émotion du jour avant de commencer. Ensuite, chaque élève doit lire une situation qu'il a tirée au hasard, puis chacun doit dire et expliquer l'émotion qu'il ressentirait s'il se trouvait dans cette situation. Lorsqu'ils se sentent prêts, les élèves peuvent partager des situations qu'ils ont vécues.

Confidentialité :

ce qui est partagé en
classe reste dans le
groupe

Bienveillance :

on parle de soi, pas
contre les autres.

Droit à la parole et au silence :

on peut s'exprimer... ou choisir
de ne pas le faire

Écoute active :

on écoute sans
interrompre.

Climat sécurisant :

chacun se sent
respecté, sans
moqueries ni
jugements

COLERE

JOIE

PEUR

TRISTESSE

DEGOUT

SURPRISE

Excitée	Inquiète	Dégoutée	Surprise	Nerveuse	Triste
Joyeuse	Apeurée	Ecœurée	Sidérée	Agressive	Mécontente
Satisfaite	Paniquée	Déçue	Ahurie	Angoissée	Chagrinée
Euphorique	Terrorisé	Blasée	Etonnée	En colère	Découragée
Enthousiaste	Méfiant		Choquée	Furieuse	Peinée
Contente	Horriée			Haineuse	Exaspérée
Excité	Inquiet	Dégouté	Surpris	Nerveux	Triste
Joyeux	Apeuré	Ecœuré	Sidéré	Agressif	Mécontent
Satisfait	Paniqué	Déçu	Ahuri	Angoissé	Chagriné
Euphorique	Terrorisé	Blasé	Etonné	En colère	Découragé
Enthousiaste	Méfiant		Choqué	Furieux	Peiné
Content	Horrié			Haineux	Exaspéré

SÉQUENCE CPS

Cycle

4

Thème

L'empathie

Séance n°

2

Matériels:

Fiche émotions mélangées, règlement, carte de jeu émotions, cartes situations

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ses émotions
- Se mettre à la place de l'autre

CPS travaillées:

- *Compétences émotionnelle:*
Comprendre et identifier ses émotions
- *Compétences sociales:*
Capacités d'écoute empathique

Description de la séance

1. *Présentation de la séance et de ses objectifs*
Rappel des règles.

2. *Mise en route :*
Les émotions mélangées (par deux, remettre les lettres dans l'ordre pour retrouver le mot)

3. *Activités :*
En grand groupe, on redéfinit chaque émotion présente sur les cartes. Cette fois, chaque élève a un jeu de cartes. Les élèves peuvent, s'ils le souhaitent, partager leur émotion du jour avant de commencer. Ensuite, un élève lit une situation qu'il a tirée au hasard. Chacun doit alors choisir l'émotion qu'il aurait ressentie dans cette situation. Une fois l'émotion choisie, les élèves posent la carte face cachée sur la table devant eux. Le lecteur de la situation peut ensuite évoquer l'émotion qu'il aurait choisie, puis essayer de deviner l'émotion choisie par les autres joueurs. Lorsqu'ils se sentent prêts, les élèves peuvent partager des situations qu'ils ont vécues.

Confidentialité :

ce qui est partagé en
classe reste dans le
groupe

Bienveillance :

on parle de soi, pas
contre les autres.

Droit à la parole et au silence :

on peut s'exprimer... ou choisir
de ne pas le faire

Écoute active :

on écoute sans
interrompre.

Climat sécurisant :

chacun se sent
respecté, sans
moqueries ni
jugements

Les émotions mélangées

ruexhe

édcu

éennot

eristt

epurxue

reevxun

SÉQUENCE CPS

Cycle

4

Thème

Communication

Séance n°

3

Matériels:

Fiche petit bac, Top Ten de la communication

Objectifs pédagogiques

- Gérer ses émotions
- Se mettre à la place de l'autre
- Donner une réponse adaptée à une situation menant au conflit

CPS travaillées:

- *Compétences émotionnelles:*
 - Gérer ses émotions
 - Capacité à faire face à une situation d'adversité
- *Compétences sociales:*
 - Communication efficaces
 - Résoudre des conflits de façon constructive
- *Compétences cognitives:*
 - Capacités à gérer ses impulsions

Description de la séance

1. *Présentation de la séance et de ses objectifs*
Rappel des règles.

2. *Mise en route :*
Petit bac des émotions

3. *Activité:*
TOP Ten de la communication. Le meneur du jeu propose une situation vécue (ex. : le professeur m'exclut du cours). Chaque joueur reçoit secrètement un numéro de 1 à 10. Ce numéro correspond au niveau d'adaptation de la réponse qu'il doit donner (1 = la moins adaptée, 10 = la plus adaptée). Les joueurs annoncent ensuite leurs réponses à voix haute. Enfin, le meneur du jeu doit classer toutes les réponses de la moins adaptée (1) à la plus adaptée (10)

Confidentialité :

ce qui est partagé en
classe reste dans le
groupe

Bienveillance :

on parle de soi, pas
contre les autres.

Droit à la parole et au silence :

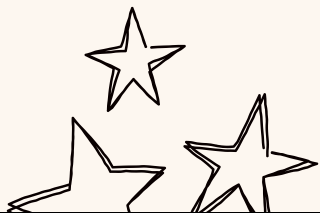
on peut s'exprimer... ou choisir
de ne pas le faire

Écoute active :

on écoute sans
interrompre.

Climat sécurisant :

chacun se sent
respecté, sans
moqueries ni
jugements



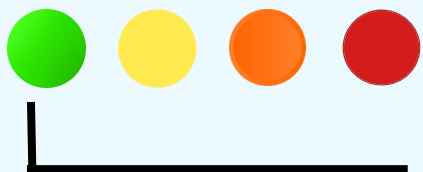
LE PETIT BAC DES EMOTIONS

Lettre	JOIE	PEUR	TRISTESSE	DEGOUT	COLERE	POINTS

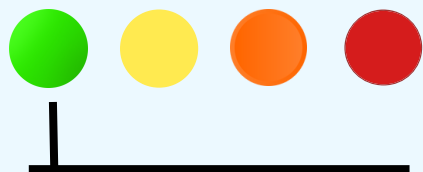
REGLE DU JEU:

- TIREZ AU SORT UN LETTRE DE L'ALPHABET ET TROUVEZ UN MOT QUE L'ON PEUT ASSOCIER A CHAQUE ÉMOTIONS (VERBES, NOMS COMMUNS, ONOMATOPÉES OU INTERJECTIONS (« BEURK ! », « SUPER ! »)).
- POUR CHAQUE MOT JUSTE : 2 POINTS, SI 2 OU PLUSIEURS JOUEURS ONT TROUVÉ LE MÊME MOT : 1 POINT !
- LES JOUEURS ARRÊTENT D'ÉCRIRE LORSQU'UN JOUEUR A TROUVÉ LES 5 MOTS.

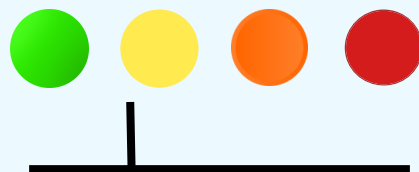
1



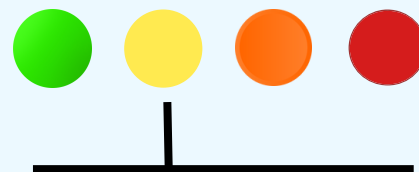
2



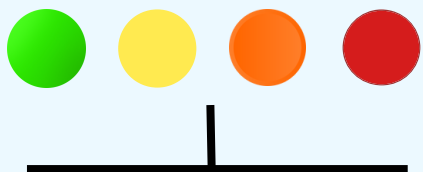
3



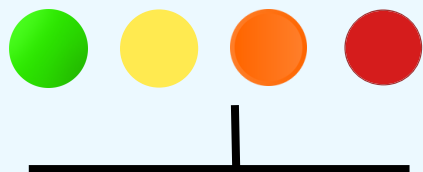
4



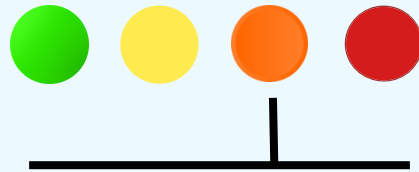
5



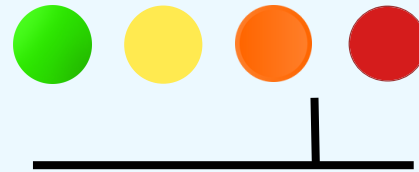
6

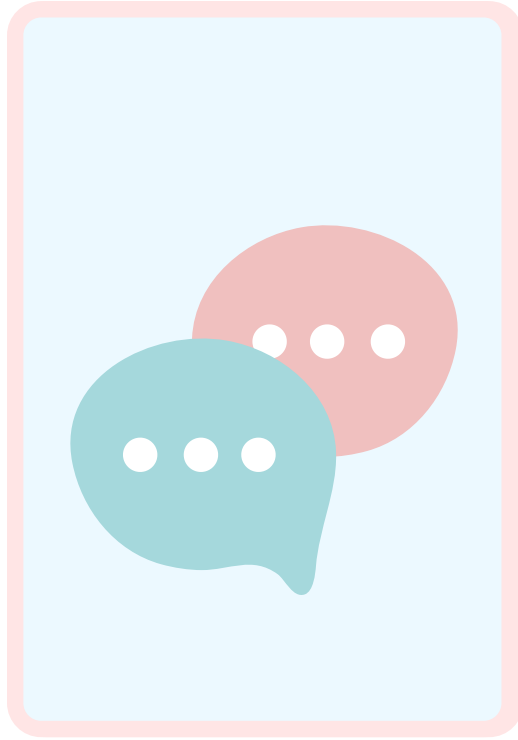
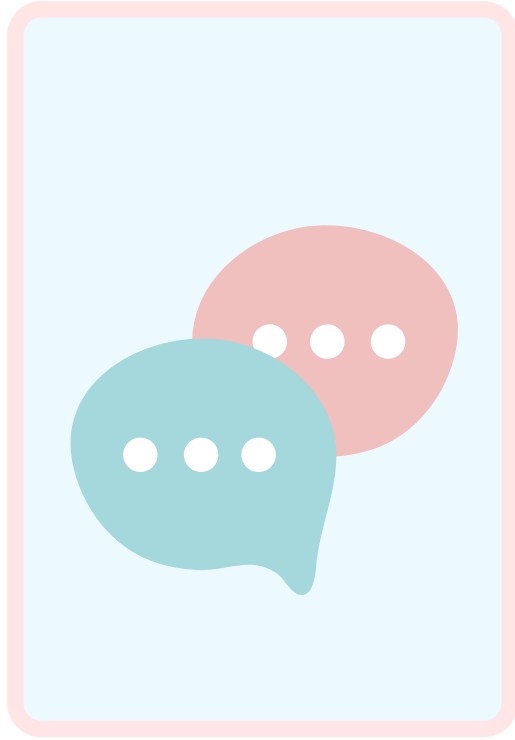
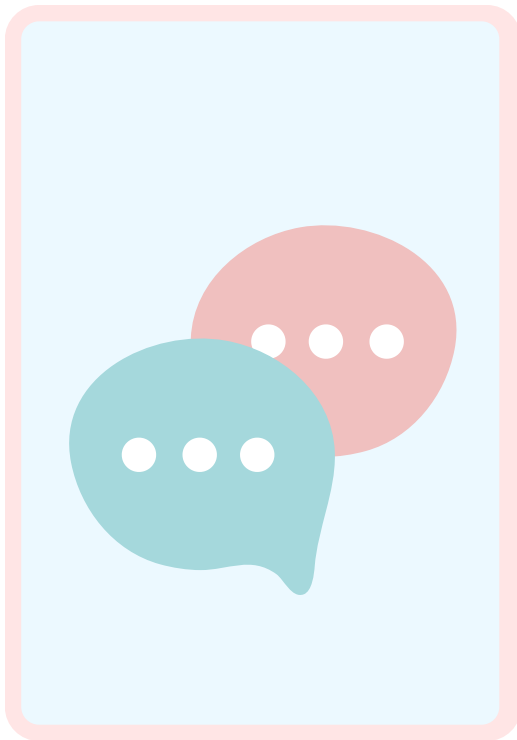
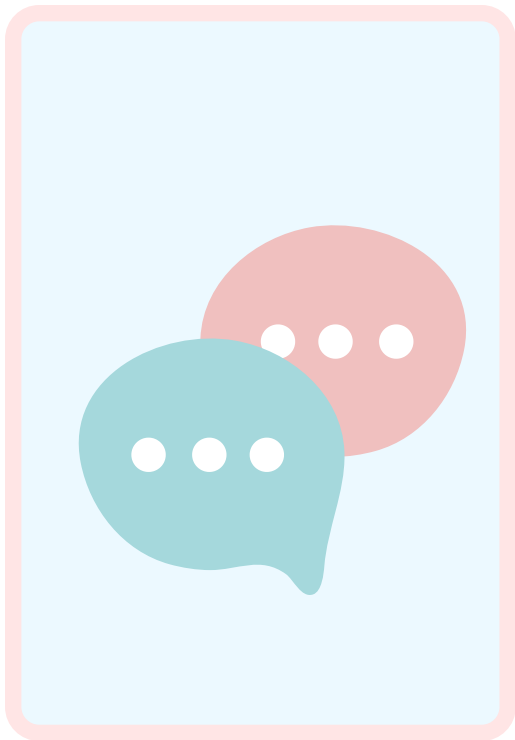
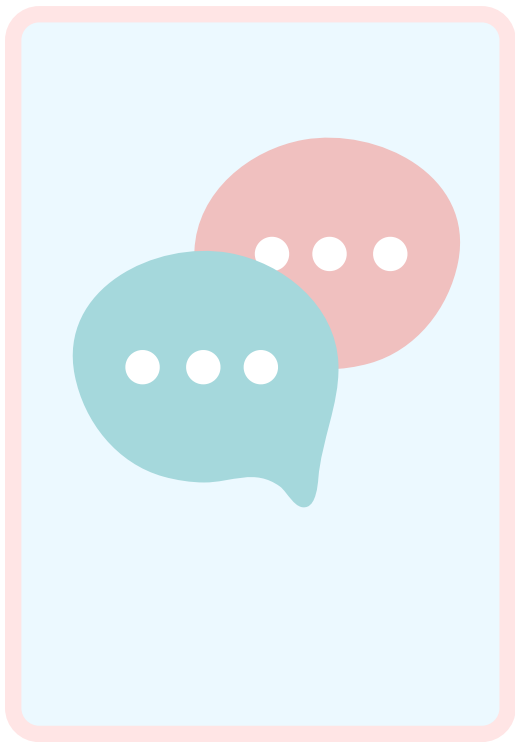


7



8





9



10





Dans la cour, un élève se fait ridiculiser à cause de son accent, de ses vêtements ou de ses résultats.

Un élève te provoque en classe

Un élève t'a insulté hier sur les réseaux. Tu le croises ce matin dans les couloirs.

Dans la cour un camarade est toujours seul.

Tu assistes à une bagarre dans les couloirs.

Tu as sorti ton téléphone en classe pour regarder l'heure ; le professeur te voit et te demande de le poser sur son bureau

Tu es en retard de 5minutes, le prof ne t'accepte pas en cours.

Tu te fais exclure du cours après plusieurs avertissements.

