

# HISTOIRES DE MALADES !



Lecture



20 min



## Objectif(s)

Identifier des émotions au travers d'une histoire et exprimer leurs propres ressentis face à la maladie



## Lien avec les socles de compétence

Se reconnaître dans ses sensations, ses émotions et reconnaître les autres



## Déroulement de l'activité

1

Lire une histoire traitant de la maladie

2

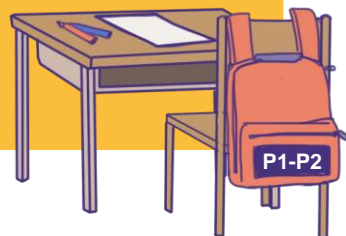
Demander aux enfants d'identifier les émotions qu'ils ont perçues

Interroger-les sur ce qui a, selon eux, déclenché ces émotions

Note : vous pouvez vous référer à l'outil « La couleur des émotions » ou tout autre outil permettant de personnifier les émotions.

## LISTE DE LIVRE [NON EXHAUSTIVE]

- Rien qu'une petite grippe, A. Modéré – D. Dufresne
- Max et Lili sont malades, D. de Saint Mars
- Mini à l'hôpital, C. Nöstlinger
- Sami est malade, L. Lamarche



# LES EMOTIONS

Les conseils de notre experte

Les émotions sont omniprésentes dans notre quotidien et indispensables à l'élaboration de la pensée, des comportements et de l'intégration sociale.

Les enfants dans votre classe ressentent des émotions quotidiennement. Certains les expriment par des comportements, d'autres y mettent des mots, d'autres encore les gardent pour eux. Ces derniers mois, durant la crise sanitaire, les enfants ont été exposés à des situations stressantes et inquiétantes qui ont pu les amener à ressentir des émotions inédites ou plus intenses.

Le retour à l'école est une opportunité pour les enfants de retrouver leurs repères et de reprendre un rythme de vie plus stable. Il se peut que les enfants ressentent le besoin d'exprimer leur vécu durant ces longs mois d'absence.

Les activités que nous vous proposons sont l'occasion de proposer cette espace de parole aux enfants.

En tant qu'enseignant.e, vous pouvez accompagner les enfants dans cette démarche de partage et d'expression de leurs émotions. Nous vous invitons à les écouter avec bienveillance, à accueillir leurs représentations et à veiller au respect de la parole au sein de vos classes.

Afin de vous accompagner dans l'accueil des émotions, nous vous proposons ci-dessous quelques informations de base sur les émotions.

## Les émotions

L'expression d'une émotion est universelle, un sourire ou un froncement de sourcils a la même signification partout dans le monde.

Il existe communément 6 émotions primaires qui viennent se greffer sur le caractère et la personnalité de chacun.

Les expressions les plus communes de chaque émotion sont les suivantes :

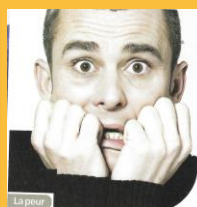
### COLERE



Sourcils tirés vers le bas  
Rides verticales au-dessus du nez  
Yeux mi-clos  
Visage rouge

Lèvres retroussées ou fermées  
Posture corporelle tendue, corps « prêt à bondir »

### PEUR



Sourcils relevés  
Paupières supérieures relevées laissant voir le blanc des yeux  
Front plissé  
Lèvre supérieure retroussée  
Sueur sur le front ou les mains  
Respiration accélérée  
Bouche sèche  
Peau pâle  
Posture corporelle montrant une tendance à la fuite

## **DEGOUT**



Yeux mi-fermés  
Sourcils tombants  
Joues bombées  
Lèvres pincées  
Paumes des mains tournées  
vers l'avant, comme pour  
repousser quelque chose  
Sensation de nausée

## **TRISTESSE**



Paupières baissées  
Yeux rougis ou  
larmoyants  
Bouche incurvée vers le  
bas

Profonds soupirs  
Corps replié sur lui-  
même

## **JOIE**



Large sourire ou rire  
Yeux mi-clos  
Corps tonique

## **SURPRISE**



Paupières grandes  
ouvertes  
Bouche entrouverte

Respiration parfois  
bloquée

Les émotions ne sont pas des sentiments. L'émotion est passagère et le sentiment plus durable.

Contrairement à l'adulte, l'enfant dissimule peu, voire pas ses émotions.

Il est normal que les enfants ressentent des émotions plus fortes durant cette crise sanitaire. Cet état de fait peut être exacerbé par la crainte du retour à l'école après, pour certains, près de 6 mois d'arrêt et le confinement dans le cocon sécurisant du milieu familial.

Le cadre scolaire n'est pas prévu pour le travail des émotions. Néanmoins, il est intéressant, en tant que professeur, d'accueillir les émotions et de les normaliser.

Lorsque le caractère passager de l'émotion s'estompe au profit d'une expression plus intense ou plus longue ou lorsque les émotions entravent la vie quotidienne, dont la vie scolaire, il peut être judicieux de s'entretenir avec l'enfant et ses parents afin de préconiser le recours à une prise en charge psychologique, dans un premier temps via le centre PMS.

Les caractéristiques consignées plus haut peuvent vous aider à détecter une émotion chez les enfants ou les adolescents qui s'expriment peu.





Le second tableau proposé ci-dessous peut vous permettre d'enrichir les expressions des enfants lorsqu'ils parlent de leurs émotions.

Pour finir, le dernier tableau, vous permet de jauger avec les enfants de l'intensité de leurs émotions en fonctions des situations vécues.

*Lexique associé aux émotions de base*

Joie	Joie (suite)	Colère	Tristesse	Dégoût	Surprise	Peur
agréable	heureux	agacé	abattu	amer	alerte	affolé
allègre	hilaré	contrarié	accablé	dégoûté	abasourdi	alarmé
amusé	jouette	crispé	affecté	désabusé	atterré	angoissé
béat	joueur	de mau-	affligé	désen-	baba	anxieux
bien dis-	jovial	vaise	anéanti	chanté	confondu	apeuré
posé	joyeux	humeur	aterré	désillu-	confus	choqué
charmé	radieux	courroucé	attristé	sionné	consterné	craintif
captivé	ravi	enragé	bouleversé	écœuré	décon-	déconcerté
comblé	réjoui	écœuré	cafardeux	horripilé	certé	dérouté
confiant	regonflé	en colère	chagriné	incom-	désorienté	déseparé
content	remonté	énervé	consterné	modé	ébahi	désorienté
de bonne	revigoré	enragé	déchiré	ulcéré	ébaubi	déstabilisé
humeur	riant	exaspéré	défait		ébouffé	effaré
décon-	rieur	excédé	déprimé		embar-	effarouché
tracté	satisfait	fâché	désabusé		rassé	épouvanté
délivré	serein	frustré	désen-		émerveillé	glacé de
détendu	stimulé	furieux	chanté		épaté	peur
ébloui	stupéfait	haineux	désespéré		époustouffé	horrifié
égayé	surexcité	irrité	désolé		estomaqué	inquiet
émerveillé	touché	mécontent	ému		étonné	intimidé
émoustillé	vibrant	nerveux	éploré		étourdi	mal à
ému	vivant	remonté	lugubre		frappé	l'aise
en extase	vivifié		malheu-		interdit	mal assuré
enjoué			reux		interloqué	paniqué
en harmo-			maussade		médusé	sur le qui-
nie			mélancoli-		pantois	vive
enchanté			que		penaud	terrifié
encouragé			morose		quinaud	transi
enjoué			navré		renversé	tremblant
enthousi-			nostalgique		saisi	
aste			peiné		sidéré	
épanoui			sombre		sot	
euphorique			soucieux		soufflé	
exalté			taciturne		stupéfait	
excité					stupéfié	
folâtre					stupide	
fou					suffoqué	
gai					surpris	
gaillard						
guilleret						

Pour finir, Ce dernier tableau, vous permet de jauger avec les enfants de l'intensité de leurs émotions en fonctions des situations vécues.

Émotion / Intensité	Joie 	Peur 	Colère 	Tristesse 
<b>Faible</b>	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté/ embarassé Désolé
<b>Moyenne</b>	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré
<b>Forte</b>	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Paniqué	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé