

HISTOIRES DE MALADES !



Improvisation
littéraire



40 min



Objectif(s)

S'exprimer et partager ses émotions en créant une histoire inspirée et inspirante



Lien avec les socles de compétence

Orienter sa parole et son écoute en fonction de la situation de communication

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



Déroulement de l'activité



Enoncer le thème (virus) à travailler

Pour le dé à personnaliser, recueillir les mots associés à la thématique au travers d'un brainstorming

Voter/Retenir 6 mots et y associer un pictogramme (à choisir/à créer)

Construire le dé et y coller / dessiner les 6 pictogrammes



A tour de rôle et en sous-groupe, faire lancer de 3 à 5 dés

Inviter l'enfant à inventer/raconter une histoire qui reprend l'entièreté des pictogrammes

Matériel(s)

- 5 dés construits ou à construire par sous-groupe
 - Personnages / Emotions / Actions / Fun
 - A personnaliser
- Symboles présélectionnés à coller ou dessiner sur chaque face du dé (facultatif)



Inspiration pour des pictogrammes :

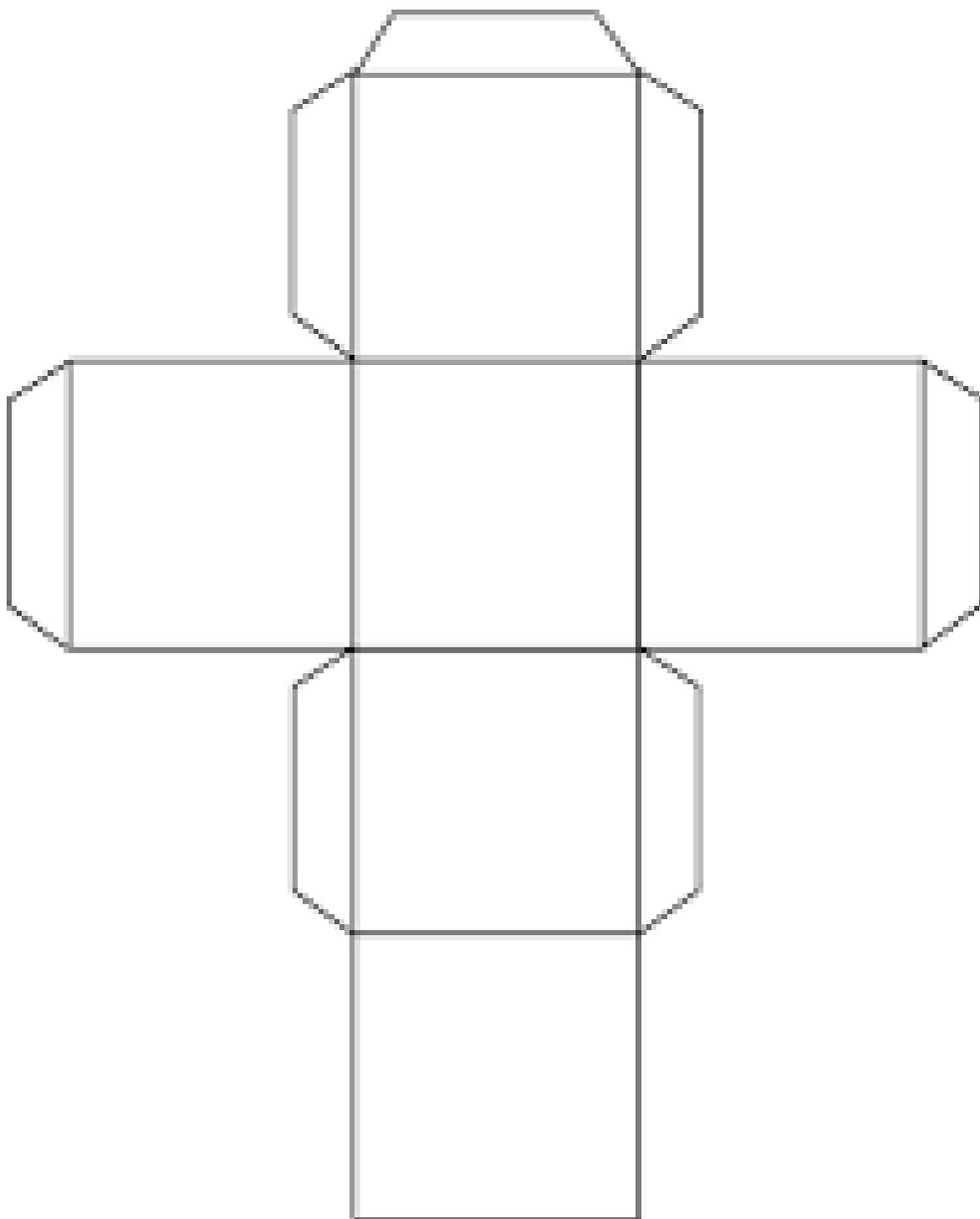
The noun project (en anglais) et Picto-dico.fr

CROIX-ROUGE
JEUNESSE de Belgique



LES EMOTIONS

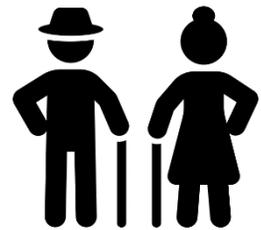
Dé



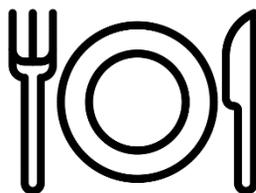
LES EMOTIONS

Pictos pour dés

Les personnages



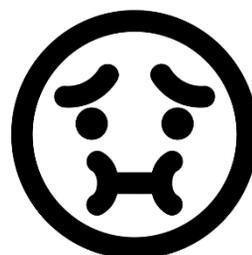
Les actions



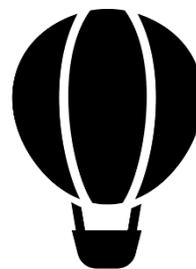
LES EMOTIONS

Pictos pour dés

Les émotions



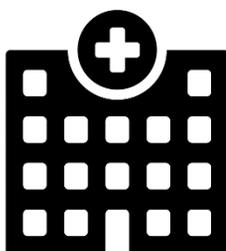
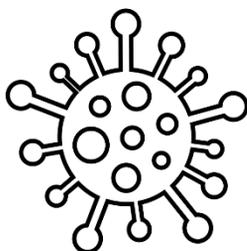
Les extras



LES EMOTIONS

Pictos pour dés

Personnalisation au tour du Covid



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 :

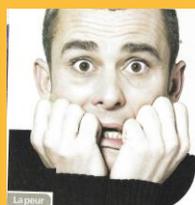
COLERE



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.

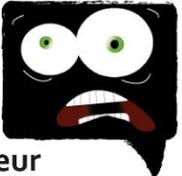
Le second tableau proposé ci-dessous peut vous permettre d'enrichir les expressions des enfants lorsqu'ils parlent de leurs émotions.

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

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 |
|---------------------|--|--|---|---|
| Faible | Content Satisfait Réjoui | Préoccupé Soucieux Méfiant | Agacé Contrarié Impatient | Déçu Affecté/ embarrassé Désolé |
| Moyenne | Heureux Optimiste Enchanté | Anxieux Inquiet Tourmenté | Mécontent Irrité Frustré | Peiné Blessé Navré |
| Forte | Enthousiaste Excité Euphorique | Angoissé Effrayé Paniqué | Exaspéré Furieux Enragé | Désespéré Anéanti Déprimé |