



# LEÇON D'EPC

## Reconnaitre ses émotions et les exprimer

### Compétences

#### Éducation à la philosophie et à la citoyenneté

#### 4. Développer son autonomie affective :

##### ☞ Réfléchir sur ses affects et ceux des autres (4.1)

- Identifier, exprimer ou maîtriser la honte, la fierté, l'émoi amoureux, la jalousie, l'indignation, la culpabilité... (4.1 - étape 2)  
- Reconnaître et comprendre la complexité et l'ambivalence des affects.

- Dans le respect des autres, évaluer ses affects et ajuster son comportement (4.1 - étape 3)

##### ☞ Préserver son intimité, en ce compris son intégrité physique et psychique (4.3)

- Prendre conscience de son intimité (4.3 - étape 1)

- Exprimer ses limites et respecter celles des autres (4.3 - étape 2)

### Aptitudes générales

- ☞ Travailler ses émotions
- ☞ Se décentrer
- ☞ Penser la différence

### Objectifs

- ☞ Se questionner sur l'effet de la colère à partir du récit « La colère d'Achille ».
- ☞ Évoquer d'autres émotions et comprendre leurs effets.
- ☞ Comprendre la diversité des expressions des émotions et des sentiments.
- ☞ Progresser dans la connaissance de soi et dans la capacité à vivre-ensemble.

### Principaux concepts

émotion, sentiment, besoin, colère

### Matériel

- ☞ Le récit « La colère d'Achille », Philéas & Autobule n°62, pp. 16-17
- ☞ La fiche de l'élève « Le lexique des émotions » (voir annexe 2, p. 53)
- ☞ La fiche de l'élève « Quelles émotions ces personnages pourraient-ils ressentir ? » (voir annexe 3, pp. 54-55)

### Durée

3-4 x 50 minutes

### Niveaux visés

De 8 à 13 ans

### Référence

#### ☞ Pour les enseignants :

Voir Fiche pour l'enseignant, Annexe 2, « À propos des émotions » (pp. 53)



## PRÉPARATION

### 1. LIRE LA FICHE « À PROPOS DES ÉMOTIONS » (VOIR ANNEXE 1, P. 51)

Ces repères pourront être utiles pour l'enseignant et servir à pointer des notions qu'il jugera bonnes à aborder : au cours de l'activité, à partir d'exemples concrets, et en synthèse finale avec les élèves, selon leurs mots. Dans cette séquence, l'enseignant choisira le niveau et la complexité où il souhaite amener sa classe.

## DÉROULEMENT

### 1. COMPRENDRE L'EFFET DE LA COLÈRE À PARTIR DU RÉCIT « LA COLÈRE D'ACHILLE » (SÉANCE 1)

#### 1.1. Lire et comprendre le récit

##### a. Lire et comprendre l'introduction

L'enseignant précise éventuellement le cadre du récit dans la mythologie, en s'appuyant sur des représentations préalables des élèves.

Par exemple :

- La guerre de Troie est racontée dans des récits mythologiques, en grec par Homère dans **L'Illiade** et **L'Odyssee** et en latin par Virgile dans **L'Énéide**.
- Achille est un **héros**, c'est-à-dire qu'il se distingue par des qualités hors du commun, accordées par des dieux. Mais il a aussi, comme tous les héros (comme Héraclès par exemple), une grande part d'humanité et des faiblesses.



##### b. Lire le récit

Pour que les élèves comprennent assez vite que les passages en italique correspondent à une voix intérieure d'Achille, sa colère, l'enseignant peut faire lire à voix haute par des élèves les passages narratifs, et lire lui-même de manière suggestive ces passages en italique.

#### 1.2. Généraliser la portée du récit

##### a. Se questionner sur le bien-fondé de la colère d'Achille

L'enseignant demande à la classe « *Trouvez-vous qu'Achille a raison de se mettre en colère ?* »

## b. Généraliser

Généraliser la question à l'effet de la colère sur les humains en général : « *Quelle question pouvez-vous vous poser sur la colère en général ?* ».

Amener ainsi un questionnement à visée philosophique.

Discuter d'une question choisie selon la procédure habituelle en Communauté de Recherche Philosophique (CRP)<sup>6</sup>.

## 2. ÉVOQUER D'AUTRES ÉMOTIONS ET LEURS EFFETS (SÉANCE 2)

### 2.1. Faire le jeu philo « La puissance des émotions » des pages 10-11 de la revue

### 2.2. Ébaucher un lexique d'émotions

#### a. Rechercher des mots pour la colère

« Quels mots peut-on encore utiliser pour dire qu'on est **en colère** ? »

L'enseignant note les propositions et incite à en trouver d'autres, en observant la gradation.

Par exemple :

- Des nuances pour qualifier une personne en colère : de *contrarié, mécontent, fâché...* à *furieux, furibard*.
- Des noms pour nuancer la colère : *irritation... rage...*
- Des verbes : *râler, tempêter, exploser...*

#### b. Rechercher des mots pour d'autres émotions

« *Outre la colère, quelles autres émotions connaissez-vous ?* »

Sous le titre : *Je me sens parfois ...*, l'enseignant note en vrac des qualificatifs traduisant quelques états émotionnels connus des élèves, en les classant autour de la *peur*, la *joie*, la *tristesse*...

Ébaucher ainsi un « lexique des émotions »<sup>7</sup>.

### 2.3. Identifier et jouer des émotions

#### a. Identifier différentes émotions liées à des situations<sup>8</sup>

À partir des situations proposées en annexe 2, à l'aide du lexique :

« *Vous allez essayer d'interpréter, d'imaginer, quelle(s) émotion(s) ces personnages pourraient ressentir dans ces situations.* ».

Faire l'exercice individuellement puis comparer les réponses collectivement.

L'enseignant demande au groupe : « *Que peut-on constater ?* ».

6. Des pistes pour l'animation d'une Communauté de Recherche Philosophique se trouvent dans le Dossier pédagogique de *Philéas & Autobule* N°36, « Être ami, pour quoi faire ? », p. 47.

7. Compléter ce lexique peut se faire dans le cadre d'une leçon de français. Un lexique déjà complété peut aussi être donné à chacun. Voir Fiche de l'élève « Lexique des émotions » (Annexe 2, p. 53)

8. Il est important de savoir que l'on interprète, de dire « peut-être », et de faire expliquer les différences d'interprétation.



## b. Jouer les situations

Répartir les situations par groupes de 2.

Des volontaires jouent leur scène selon les émotions.

Décrire, après chaque saynète, les mimiques et gestes que les élèves-acteurs ont joués.

Par exemple :

*Sophie découvre que son frère a coupé les cheveux de sa poupée préférée.*

☛ Sophie est triste, alors elle pleure, serre sa poupée, va se plaindre à sa maman...

☛ Sophie est en colère, alors elle serre les poings, crie, attrape un jouet de son frère, le fracasse contre le mur, s'en prend à son frère...

Après l'ensemble des représentations, réfléchir à ces expressions d'états émotionnels :

« Qu'en pensez-vous ? Quelles réactions vous semblent efficaces ? Lesquelles paraissent faire du bien ? Lesquelles pas ? ».

### 2.4. Écrire à deux voix comme dans le récit « La colère d'Achille » (facultatif)

« Choisissez une de ces situations où on pourrait imaginer que le personnage soit en colère. Faites-en un court récit, à deux voix comme pour Achille : une ou deux phrases par la voix de la colère que vous écrivez dans une couleur / une ou deux phrases par la voix d'un narrateur qui décrit ce qui se passe dans une autre couleur. ».

Quelques volontaires viennent lire leur récit devant la classe.

## 3. QUE FAIRE DE NOS ÉMOTIONS OU NOS SENTIMENTS<sup>9</sup>? (SÉANCES 3 & 4)

L'enseignant choisit, selon les intérêts de la classe et le temps dont il dispose, quelques activités ou pistes ci-dessous :

### 3.1. Cercle de parole

Le thème de la **peur** offre de multiples activités en prolongement.<sup>10</sup>

#### a. Raconter en cercle de parole

« Il m'est arrivé d'avoir peur, c'était parce que... Alors, j'ai... et... ».

L'enseignant invite les élèves à raconter une anecdote où ils ont eu peur de quelque chose et comment ils ont essayé de réagir, que cela ait bien réussi ou pas vraiment.

On rappelle les règles du cercle de parole<sup>11</sup>. L'enseignant commence par son propre

9. L'émotion est ressentie soudainement, exprimée plus par le corps tandis que c'est par la durée et la pensée que l'émotion se transforme en un sentiment identifié et exprimable avec des mots.

10. Voir notamment : Sonia HUWART et Peggy SNOECK-NOORDHOFF, *Cercles de parole à partir de contes*, De Boeck, 2011, coll. Apprentis philosophes, pp. 99-109. Et : Marta GIMÉNEZ-DASÍ et Marie-France DANIEL, *Réfléchir sur les émotions à partir de contes d'Audrey-Anne*, De Boeck, 2012, coll. Apprentis philosophes, pp. 61-76.

11. Pour la méthodologie des cercles de parole : voir notamment Dossier pédagogique de *Philéas & Autobule* n°4 « Ah, la famille ! » [http://www.phileasetautobule.be/Les-dossiers-pedagogiques\\_a7l.html](http://www.phileasetautobule.be/Les-dossiers-pedagogiques_a7l.html) (Exemples dans des activités et Fiche pédagogique en annexe).



exemple et distribue la parole sans intervenir.

### b. Réfléchir en intégration cognitive de ce cercle

Classer doublement : les différentes sortes de stratégies qui ont été utilisées pour gérer les diverses sortes de peurs.

### c. Élargir

Rechercher d'autres solutions possibles face à diverses sortes de peurs.

Éventuellement, réaliser un album ou une affiche : « Des antidotes à nos peurs ».

## 3.2. Rassembler des stratégies

### a. Apprendre à respirer : pour apprivoiser sa colère ou sa peur<sup>12</sup>

### b. S'éloigner pour apaiser d'abord son émotion et réfléchir

L'enseignant peut lancer l'idée et provoquer une discussion :

« Si je suis très en colère contre un ami, si je sens que je vois rouge et que je risque de lui dire des mots que je vais regretter ensuite : que me conseillez-vous ? »

S'exprimer sur les avantages et les difficultés de prendre du recul face à l'émotion.

Par exemple, l'avantage mais la difficulté de :

- Être capable de se contraindre à s'éloigner un moment (même si la fureur monte).
- Dire quelques paroles maîtrisées (comme « Je suis furieuse mais on en reparlera plus tard. »).
- Affronter le fait de ne pas oser la confrontation, accepter d'être moqué, nargué et/ou traité de lâche.



<sup>12</sup> Pour les enseignants qui sont initiés à ces techniques et/ou selon : Sonia HUWART et Peggy SNOECK-NOORDHOFF, op. cit. pp. 101-102.



### c. Se servir de ses émotions pour exprimer des besoins

Réaliser le jeu philo des pages 4-5 de la revue (*Tes émotions ont-elles raison ?*)

Appliquer le lien entre **émotion et besoin** pour découvrir les messages clairs, tels qu'on peut les dire dans une relation, particulièrement dans les conflits.<sup>13</sup>

### 3.3. Synthétiser

#### a. Rappeler

Demander aux enfants de rappeler l'histoire d'Achille.

Évoquer des situations où l'on a vu comment l'émotion peut dominer et poser problème.

Évoquer des situations où, au contraire, l'émotion a pu être exprimée avec bonheur.

#### b. Conclure

« Qu'avez-vous retenu de nos discussions sur les émotions ? »

## PROLONGEMENTS POSSIBLES

### 1. TRAVAILLER SUR DES ÉMOTIONS EN PARTICULIER

Travailler des émotions qui ont concerné davantage les élèves : plusieurs séquences dans les dossiers pédagogiques de *Philéas & Autobule*.<sup>14</sup>

### 2. INTERPRÉTER DES ÉMOTIONS DANS L'ART

Voir notamment la séquence « Totem des émotions » sur le site Edumoov.com<sup>15</sup>

### 3. DÉCOUVRIR (EN COORDINATION AVEC L'ÉVEIL SCIENTIFIQUE) DES MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES RÉGISSANT LES ÉMOTIONS<sup>16</sup>

### 4. RÉALISER DES EXERCICES PHILOSOPHIQUES :

Voir cahier d'exercices d'Oscar Brenifier<sup>17</sup>

### 5. S'INTERROGER SUR « LES ÉMOTIONS À L'ÉCRAN »

Voir l'activité du site « La main à la pâte »<sup>18</sup>

13. Voir, notamment : « Apprentissage de la communication », Fiche n° 15. « Des messages clairs pour prévenir les conflits ». [www.occe.coop/~ad82/IMG/pdf/Des\\_messages\\_clairs\\_pour\\_prevenir\\_les\\_conflits.pdf](http://www.occe.coop/~ad82/IMG/pdf/Des_messages_clairs_pour_prevenir_les_conflits.pdf)

14. On peut retrouver ces séquences à partir de : <https://www.phileasetautobule.be/espace-education/nos-outils-pedagogiques/#travailler-ses-emotions>. Voir aussi : Marta GIMÉNEZ-DASÍ et Marie-France DANIEL, op. cit.

15. Séquence « Totem des émotions » • [https://www.edumoov.com/fiche-de-preparation-sequence/96616/langage-oral/cm1-cm2/totem-des-emotions#session\\_23614](https://www.edumoov.com/fiche-de-preparation-sequence/96616/langage-oral/cm1-cm2/totem-des-emotions#session_23614)

Inscription gratuite sur ce site pédagogique où on trouvera aussi des photos de mimiques traduisant diverses émotions.

16. « C'est pas sorcier » émission sur les émotions (26 min 14) • <https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8>

17. Voir Isabelle Millon, Oscar Brenifier, *Cahier d'exercices philosophiques. 111 exercices pour s'exercer à penser*, Ed. Alcofribas (*Exercices 18, 26, 44*) • <http://www.pratiques-philosophiques.fr/wp-content/uploads/2018/05/CAHIER-D'EXERCICES-FR-1.pdf>

18. <https://www.fondation-lamap.org/fr/page/27861/sequence-3-les-emotions>



## ANNEXE 1

### FICHE POUR L'ENSEIGNANT - À PROPOS DES ÉMOTIONS

#### À propos de l'émotion :

- ☛ Les émotions sont des réactions spontanées et passagères à une situation (un événement, une chose perçue, des paroles...).
- ☛ Les émotions peuvent avoir un effet physique extérieur, visible (pâleur, rougissement, pleurs...) ou intérieur, invisible (chaleur, palpitations cardiaques, frissons...).
- ☛ Elles nous font souvent réagir (crier, rire, dire des paroles, faire des gestes...)

#### Par exemple :

*Je suis effrayé par un son strident alors j'ai le cœur qui bat vite et je pousse un cri, ou je me lève brusquement, ou...*

- ☛ Nos émotions sont subjectives et personnelles. On ne peut pas nous contredire ou nous demander de justifications comme on pourrait le faire pour une opinion ou un jugement. Nous devons donc en parler à la première personne (Je trouve cette histoire triste).
- ☛ Certaines émotions qui sont dites « négatives » sont pourtant utiles quand elles peuvent nous apprendre quelque chose (la peur comme signal qui incite à être prudent, la colère qui fait comprendre des limites, un droit à refuser...). Plutôt que les dire négatives ou positives, mieux vaut dire qu'une émotion est agréable ou désagréable, ou parfois ambivalente soit agréable et désagréable à la fois (J'aime regarder ce film qui me fait peur / Je suis amoureux mais sans être aimé et j'en souffre...).

#### À propos de la différence entre émotion et sentiment :

- ☛ Les mots sentiment et émotion sont tous les deux utilisés pour parler d'un ressenti personnel.
  - ☛ Alors que **l'émotion** est soudaine (*la tristesse qui me tombe dessus à l'annonce d'un événement*), on parlera de **sentiment** lorsque cet état affectif dure et évolue avec le temps (*cette tristesse qui me poursuit et s'étend à ce que je vais vivre la journée, la semaine... Qui peut se transformer en morosité, en pessimisme...*).
- Nos sentiments sont issus de situations émouvantes mais aussi liés à notre histoire personnelle, aux choses qui nous ont touchées tout au long de la vie.

#### Dans le même exemple :

*Si je suis exilé, venu d'un pays en guerre, cette frayeur soudaine peut me rappeler des bombardements et un sentiment (d'angoisse ou de tristesse ou de culpabilité...) peut alors m'envahir. En revanche, si je n'ai pas vécu cela, ma frayeur subite se calme rapidement, je suis rassuré.*



☛ Est-il parfois bon d'« écouter » ses émotions ?

**Par exemple :**

*Quand reconnaître sa tristesse permet de pleurer, de chercher de la consolation ou... ; quand se laisser aller à de la colère donne de l'énergie pour dire ses limites, pour affirmer ses valeurs ou...*

☛ Est-il parfois bon de « mettre de la raison » dans ses émotions ?

**Par exemple :**

*Quand après le surgissement parfois tumultueux d'une émotion, comme la colère, après avoir identifié ce sentiment, il faut l'« apprivoiser », y penser lucidement, se demander d'où il vient précisément, décider ce que l'on en fait...*



## ANNEXE 2

## FICHE DE L'ÉLÈVE - LEXIQUE DES ÉMOTIONS

<b>heureux</b>	<b>géné</b>	<b>fier</b>	<b>en colère</b>	<b>empathique</b>	<b>triste</b>	<b>amoureux</b>	<b>étonné</b>
bien	mal à l'aise	épanoui	fâché	compréhensif	désespéré	tendre, attendri	surpris
serein	troublé	digne	exaspéré, excédé	compatissant	peiné	affectueux	perplexe
calme	confus	content de soi	enragé	attentif	malheureux	sympathique	choqué
paisible, apaisé	inconfortable	confiant en soi	furieux	proche	chagriné	aimant	décontenancé
tranquille	embarrassé	capable	hors de soi	ouvert	déprimé	proche	perdu
béat	embêté	reconnu	agacé	sensible	démoralisé	passionné	pris au dépourvu
en harmonie	décontenancé	apprécié	contrarié	touché	atterré	charmé	ébahi
satisfait	démuni	gonflé	irrité	admiratif	navré	attiré	sidéré
comblé	<b>dégoûté</b>	<b>confiant</b>	mécontent	<b>curieux</b>	désolé	séduit	abasourdi
détendu	amer	optimiste	ulcéré	intrigué	abattu	<b>effrayé</b>	stupéfait
cool	écœuré	encouragé	vexé	intéressé	dépité	<b>honteux</b>	humilié
<b>reconnaisant</b>	aigri	remonté	consterné	stimulé	maussade	angoissé	vexé
plein de gratitude	<b>indifférent</b>	revigoré	révolté	fasciné	morose	apeuré	blessé
<b>joyeux</b>	las	vivifié	<b>déçu</b>	inspiré	mélancolique	terrifié	dégradé
content	fatigué	<b>envieux</b>	frustré	<b>intégré</b>	anéanti	paniqué	blessé
réjoui	saturé	jaloux	désappointé	adopté	morfondu	désorienté	abaissé
gai	lourd	<b>soulagé</b>	désenchanté	solidaire	bouleversé	vulnérable	incapable
excité	<b>seul</b>	rassuré	désillusionné	relié, lié	<b>indécis</b>	anxieux	impuissant
ravi	abandonné	apaisé	démoralisé	impliqué	hésitant	alarmé	dépassé
enthousiaste	isolé	réconforté	découragé	accepté	tiraillé	en alerte	nul
amusé	exclu	reconnaissant	<b>impatient</b>	reconnaisant	partagé	insécurisé	ridicule
de bonne humeur	rejeté	agité	en effervescence	en sécurité	déchiré	épouvanté	indigne
exalté	pas accepté, délaissé	excité	nerveux	dubitatif	sur ses gardes	couppable	



**ANNEXE 3****FICHE DE L'ÉLÈVE - QUELLES ÉMOTIONS CES PERSONNAGES POURRAIENT-ILS RESSENTIR ?**

**Sophie découvre que son frère a coupé les cheveux de sa poupée préférée.**

Sophie est peut-être \_\_\_\_\_ (triste, en colère, révoltée ou attendrie)

**Mia et Louise sa copine rêvent toutes les deux d'un jouet. Louise a reçu ce jouet.**

Mia est peut-être \_\_\_\_\_ (envieuse, jalouse ou contente)

**Adam et Léa doivent réaliser un travail ensemble pour demain. Adam n'a presque rien fait pour sa part et Léa a fini ce qu'elle devait faire.**

Léa est peut-être \_\_\_\_\_ (en colère, déçue ou inquiète)

**Tom rentre seul chez lui du sport. Il pense qu'il va devoir croiser des jeunes qui vont l'embêter comme l'autre fois.**

Tom est peut-être \_\_\_\_\_ (anxieux, mal à l'aise, tendu)

**En revenant de l'école, Johnny croise souvent un SDF couché sur un banc.**

Johnny est peut-être \_\_\_\_\_ (touché, compatissant ou mal à l'aise)

**Jérémy écoute sa musique préférée et sa sœur vient tout à coup l'éteindre.**

Jérémy est peut-être \_\_\_\_\_ (furieux, frustré ou surpris)

**Arthur a eu une très bonne note et est félicité par la maitresse, il ne se sent pas bien en repensant qu'il a tout copié sur sa voisine.**

Arthur est peut-être \_\_\_\_\_ (coupable, gêné, honteux ou fier)

**Manon part demain en Italie pour la première fois. Elle espérait ce voyage depuis longtemps, elle a du mal à s'endormir.**

Manon est peut-être \_\_\_\_\_ (impatiente, excitée ou inquiète)

**Mehdi se réjouit d'aller chez son ami samedi, mais sa maman lui annonce qu'on va plutôt aller faire des courses.**

Mehdi est peut-être \_\_\_\_\_ (déçu, jaloux ou indécis)

**Ethan a fini son travail avant les autres, il ne sait pas quoi faire de son temps.**

Ethan est peut-être \_\_\_\_\_ (las, ennuyé ou cool)



**Lou s'est entraînée tout le trimestre mais elle n'est pas sélectionnée aux compétitions d'athlétisme.**

Lou est peut-être ----- (découragée, démoralisée  
ou furieuse ou jalouse)

**Lily ne retrouvait plus son bracelet depuis quelques jours, elle le voit au poignet de sa voisine de banc Anna.**

Lily est peut-être ----- (trahie, révoltée ou étonnée)

**Max s'est disputé avec sa meilleure amie, il lui a dit des mots blessants. Ce soir il voudrait bien que ça ne se soit pas passé.**

Max est peut-être ----- (coupable, honteux, désolé)

**La meilleure amie de Lucie a été opérée, Lucie s'est fait du souci mais elle vient d'apprendre que son amie va très bien maintenant.**

Lucie est peut-être ----- (soulagée, rassurée, joyeuse)