

LE MIME DES ÉMOTIONS

> PARTIE 1 - La Terre
est un jardin
> Justice sociale



JEU SUR LES ÉMOTIONS

Les émotions sont comme des messagers indispensables à notre adaptation et notre survie, des signaux précieux, souvent transmis en partie par notre corps, qui nous guident vers nos besoins profonds et nous aident à agir. Tous, nous ressentons des émotions. Un bébé, qu'il soit né ici ou à l'autre bout du monde, aura la même façon d'exprimer la peur ou la joie par exemple. Ce qui importe c'est d'apprendre à reconnaître nos émotions, pour oser les exprimer. Ce n'est pas facile, mais c'est un chemin précieux pour se comprendre soi-même et comprendre les autres.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

- Echanger sur les émotions, prendre conscience des émotions ressenties, de leur rôle, introduire le vocabulaire des émotions...
- Être capable d'écoute et d'empathie
- Se sentir membre d'une collectivité

ÂGE : à partir de 4 ans

DURÉE : 45 min

MATÉRIEL : Écrivez le nom des émotions sur des petits papiers et pliez-les en quatre. La joie, la tristesse, la colère, le dégoût, la peur, la surprise sont les six émotions universelles de base. Mais il y a aussi la fierté, la sérénité, l'amour, la honte, la jalousie...

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Il d'agit de mimer les émotions.

1. Au préalable, amenez les enfants à **prendre conscience de leurs émotions**. Assis sur une chaise, les pieds à plat au sol, le dos droit, les épaules relâchées, les mains posées sur les cuisses ou sur la table, invitez les enfants à fermer les yeux et à porter leur attention sur ce qu'il se passe en eux, sur leur émotion de l'instant « *Comment je me sens ? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Quelle est ma météo intérieure ?* ».

2. L'objectif de l'activité est d'**ouvrir un espace permettant l'expression et l'écoute des émotions de chacun, en s'appuyant sur un support ludique**. Ce n'est pas de trouver les réponses aux mimes, mais plutôt que les enfants puissent partager, s'ils le souhaitent, leurs ressentis actuels et passés...

- Donnez à un enfant volontaire un petit papier choisi au hasard et lui demandez-lui de **mimer l'émotion qui y est écrite**.
- Invitez l'enfant qui a trouvé la bonne réponse à expliquer quels sont **les signes physiques qui lui ont permis d'identifier l'émotion**.
- Proposez ensuite aux enfants de fermer les yeux un instant pour repenser à **une situation où ils auraient ressenti** cette émotion. Proposez à un enfant de **partager** sa situation.
- L'enfant qui a trouvé la bonne réponse peut à son tour recevoir un petit papier pour mimer une nouvelle émotion.
- Vous pouvez procéder ainsi pour chaque émotion, en **prenant le temps d'accueillir l'expérience émotionnelle de chacun, sans jugement**.

Temps d'échange pour réfléchir sur ce qu'il s'est passé

- Qu'avez-vous **découvert** ? Ressenti ?
- Comment avez-vous **vécu** cette activité ?
- Quelle est votre **météo intérieure** maintenant ?

Source : Covid'Ailes <https://covidailles.fr/>

Pour aller plus loin

Une fiche pédagogique pour accompagner les plus petits :

http://sitesecoles.ac-poitiers.fr/st-simeux/sites/st-simeux/IMG/pdf/lecture_1_les_emotions_.pdf

Un dossier pédagogique très riche sur les émotions :

https://feelings.fr/IMG/pdf/feelings_dossierdaccompagnement_complet_lq.pdf