

E2 – Identifier les émotions

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Accepter ses propres émotions, même les émotions « négatives » ;
2. Nommer ses propres émotions ;
3. Reconnaître les émotions d'autrui ;
4. Nommer les émotions d'autrui.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

Identifier les émotions... c'est savoir reconnaître ses propres émotions ainsi que les émotions des autres.

1. Identifier ses propres émotions nécessite deux conditions de base :

- **Être ouvert à son expérience émotionnelle**, i.e. accepter l'existence de l'émotion et savoir extraire l'information contenue.
- **Disposer d'un vocabulaire émotionnel suffisant et riche** afin de pouvoir nommer et différencier chacune des émotions (en fonction de leur valence et de leur intensité).

Une fois que ces deux conditions sont réunies, c'est principalement à partir des composantes de l'émotion qu'il est possible d'identifier ses propres émotions.

Les composantes internes, en particulier, **le ressenti subjectif et les sensations corporelles sont les meilleurs indicateurs de nos émotions.**

Les composantes externes de l'émotion, en particulier le paralangage (voix, pleurs, rires...) peuvent aussi nous aider à réaliser cette identification ; de même que nos pensées, nos impulsions et nos comportements qui sont générés par l'émotion.

Notre capacité à identifier nos propres émotions est aussi facilitée si notre entourage (parents, proches, professionnels...) est capable de percevoir, d'identifier et de nommer de façon juste nos émotions. Ainsi, cette compétence émotionnelle se développe lorsque notre entourage mobilise au quotidien une compétence sociale et émotionnelle essentielle : **l'empathie.**

2. Pour identifier les émotions d'autrui, la communication, principalement **la communication non verbale**, joue un rôle essentiel.

Le visage (expression, regard) est un bon indicateur de l'émotion d'autrui.

Le paralangage qui est une autre composante extérieure de l'émotion nous aide également à identifier l'émotion d'autrui : voix (ton, débit), pauses, silences.

Enfin, **les manifestations comportementales** de la personne nous permettent aussi d'identifier son état émotionnel par les postures, gestes, mouvements...

Il est à noter que la capacité à identifier l'état émotionnel d'autrui est une compétence qui apparaît très tôt, dès les premiers mois après la naissance. A contrario, ce n'est qu'à la fin de l'enfance que se développe la capacité à distinguer les expressions émotionnelles authentiques des expressions émotionnelles inauthentiques.

Les évènements et les circonstances dans lesquels se trouve une personne nous permettent aussi de déduire (en partie) les émotions qu'elle est susceptible de ressentir. Cependant, il est essentiel d'avoir connaissance de nos limites à identifier les émotions d'autrui sur la base des situations vécues. En effet, il s'agit dans tous les cas d'une interprétation qui se fonde sur notre propre expérience (avec le risque donc de projection de notre propre vécu). Il est important de se rappeler que les évènements extérieurs ne sont que des déclencheurs et que l'origine des émotions se situe à l'intérieur de la personne (en lien avec son état subjectif et ses propres besoins). Les différences individuelles et culturelles face à une même situation peuvent donc être importantes.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

La capacité à identifier ses propres émotions est une compétence fondamentale. En effet, c'est grâce à cette compétence de base que se construisent les autres compétences plus complexes, en particulier la capacité à réguler ses émotions.

Un grand nombre de difficultés (individuelles et relationnelles) proviennent de notre tendance à refuser les émotions négatives, perçues comme intolérables ou inacceptables. Cependant, ne pas accepter ce type d'émotions, c'est ne pas pouvoir identifier et bénéficier de leur information véhiculée. De plus les émotions négatives qui sont ainsi « refoulées » ont tendance à s'amplifier et à trouver d'autres moyens d'expression (notamment via le corps et les problèmes somatiques).

Notre capacité à identifier les émotions des autres a un impact important sur la qualité de nos relations et sur notre capacité d'adaptation à notre environnement (social). L'identification des émotions de la personne nous permet de connaître son état intérieur, notamment ses besoins et ses attentes, ce qui nous permet ensuite de nous ajuster en fonction.

Cette capacité de « **compréhension empathique** » est une compétence essentielle chez les personnes en position d'éducation (parents, éducateurs, enseignants...). C'est grâce à cette compétence de base que peuvent se construire les réponses les plus adaptées et les plus constructives. De plus, comme évoqué ci-dessus, la mise en mots des émotions perçues (« **reformulation empathique** ») permet de développer les compétences émotionnelles de l'enfant.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 2

Les émotions en mime

✓ Identifier les émotions par leurs manifestations non verbales.

Matériel pour l'activité : « cartes émotions » construites à partir du **tableau des émotions** (cf. Fiche E1 – point 2). Pour la variante N°1 construire des « cartes mots » sur lesquelles est inscrit un mot ou une phrase.

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont jouer à un jeu de mime d'émotions. Chacun va recevoir une carte sur laquelle sera écrite une émotion. Les enfants volontaires passeront à tour de rôle devant le groupe pour mimer l'émotion écrite sur leur carte.
2. Prendre connaissance collectivement de l'ensemble des « cartes émotions » et s'assurer que tous les enfants connaissent bien toutes les émotions écrites sur les cartes. Distribuer une « carte émotion » à chaque enfant. Si certains ont du mal à lire, le lire à voix basse et s'assurer qu'ils connaissent cette émotion.
3. Demander aux enfants volontaires de passer un par un devant le groupe pour mimer leur émotion, en rappelant qu'ils ne peuvent pas parler quand ils miment : ils doivent jouer l'émotion en utilisant uniquement le langage facial et corporel.
4. L'enfant qui propose une réponse est invité à expliquer sa proposition.
5. Vous pouvez mettre en évidence qu'il n'y a pas toujours consensus sur l'identification de certaines émotions. L'identification des émotions est parfois complexe ; elle peut dépendre du contexte.
 - Variante N°1 : Pour travailler sur l'importance de la voix dans les émotions, les enfants piochent une « carte émotion » et une « carte mot ». Chaque enfant dit son mot en exprimant l'émotion piochée pour faire deviner celle-ci au reste du groupe.
 - Variante N°2 : Les enfants peuvent réaliser des mimes collectifs, par groupes de quatre à six participants, sous forme de tableaux fixes. Ces derniers peuvent être photographiés pour un usage ultérieur.

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 2

Les émotions en histoire (1)

✓ Identifier les émotions par les événements.

Matériel pour l'activité : livret, crayon, tableau des émotions.

Cette activité peut être proposée en classe entière ou en petits groupes. Dans le second cas, proposer deux ou trois histoires par groupe. L'exercice peut être réalisé à l'aide du tableau des émotions (cf. fiche E1 – point 2) ou sans support.

Expliquer aux enfants qu'il va s'agir de trouver l'émotion correspondante à chacune des histoires.

Exemple : écoutez (ou lisez) l'histoire, puis nommez l'émotion qui correspond le mieux à ce que vit la personne de l'histoire.

- **Histoire N°1 (Noé)** : « Je suis tout seul à la maison. Je ne sais pas quand maman va rentrer. J'entends du bruit et je ne sais pas ce que c'est. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Noé ?

- **Histoire N°2 (Jade)** : « J'avais des difficultés en mathématiques avant, mais maintenant le voisin vient m'aider à réviser mes leçons. Avant, j'étais très nerveuse pour les évaluations, mais plus maintenant. En fait, maintenant, j'aime bien faire des évaluations pour me montrer à moi-même tout ce que j'ai appris. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Jade ?

- **Histoire N°3 (Zoé)** : « Je devais aller aujourd'hui à une compétition de gymnastique. Je m'entraîne sur la poutre depuis trois mois ! Mais hier je suis tombée de vélo et je me suis fait mal à la jambe. Je vais manquer la compétition ! »

→ Peux-tu deviner comment se sent Zoé ?

- **Histoire N°4 (Nino)** : « Je viens d'emménager dans un nouveau quartier. J'ai fait un tour de vélo pour me faire des amis. J'allais m'arrêter pour parler à des enfants de mon âge, lorsque j'ai heurté un caillou et je suis tombé de vélo. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Nino ?

- **Histoire N°5 (Jeanne)** : « Avant, mes parents et moi, nous nous disputions beaucoup, mais nous avons participé à des ateliers en groupe pour apprendre à mieux nous entendre. Maintenant, nous faisons plein de choses ensemble, et nous nous entendons beaucoup mieux. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Jeanne ?

- **Histoire N°6 (Maya)** : « Je vis avec ma maman. Quelquefois, je vais chez mon papa le week-end. Il me manque beaucoup parce que je ne le vois pas souvent. Je devais le voir le week-end dernier, mais il n'a pas pu venir me chercher. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Maya ?

- **Histoire N°7 (Elias)** : « Mon meilleur copain s'appelle Diego. On rigole bien ensemble. Mais, le mieux, c'est que je peux être moi-même avec lui. Si je suis triste ou en colère, je peux lui dire et il m'écoute. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Elias ?

- **Histoire N°8 (Chloé)** : « Je vis avec mes grands-parents. Ils m'ont emmené au cirque le week-end dernier. J'ai vu des personnes faire des choses incroyables ! Les trapézistes se sont balancés dans les airs la tête en bas, puis l'un s'est lancé dans le vide pour être rattrapé par l'autre ! La funambule a fait du vélo sur un fil très haut dans les airs ! »

→ Peux-tu deviner comment s'est sentie Chloé au cirque ?

- **Histoire N°9 (Amel)** : « Mon papa a été en déplacement pendant plusieurs jours. Nous étions que toutes les deux, maman et moi, à la maison. J'ai peur la nuit lorsque mon papa n'est pas là. J'entends plein de petits bruits dans la maison et je ne sais pas ce que c'est. Mon papa est revenu et, maintenant, je peux dormir tranquille la nuit. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Amel depuis que son papa est revenu ?

- **Histoire N°10 (Paco)** : « Je viens d'avoir un petit frère. Je l'aime bien, mais il pleure beaucoup et il faut toujours le prendre dans les bras. Mes parents s'occupent tout le temps de lui, et j'ai l'impression qu'ils ne font plus attention à moi. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Paco ?

ACTIVITÉ - 3

⇔ Point 2

Les émotions en histoire (2)

- ✓ Identifier les émotions par les événements.
- ✓ Identifier les expressions faciales liées aux émotions.

Matériel pour l'activité : « cartes des émoticônes » (voir ci-après).

Expliquer aux enfants que vous allez lire des exemples de situations dans lesquelles on peut ressentir certaines émotions. Pour chaque situation, les enfants devront dire comment s'appelle cette émotion, puis indiquer quel visage pourrait manifester cette émotion parmi ceux représentés sur la carte des émoticônes (visages-émotions).

Liste des situations :

- **Situation 1** : « Je vois que le bus est en train de partir sans moi. Je vais être en retard à l'école. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 2** : « Mes copains s'amuse à se lancer mon sac à dos. Dans quel état vais-je retrouver mon pique-nique ? »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 3** : « Oh ! Mon frère/Ma sœur a pris des affaires dans ma chambre sans me le demander ! »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 4** : « Mon camarade de classe me harcèle parce qu'il n'obtient pas ce qu'il veut tout de suite. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 5** : « C'est un très joli cadeau que tu m'offres là. Je ne m'attendais pas à cela de ta part. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 6** : « Je me suis appliquée pour danser devant mes camarades, mais ils ont ri et m'ont dit que j'avais mal dansé. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 7** : « Tu savais que j'étais vraiment fatigué(e) et tu as mis la table sans qu'on ne te le demande. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 8** : « Je ne trouve plus mon nouveau skateboard. Papa m'avait dit de ne pas le laisser dehors. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 9** : « Je pensais avoir perdu mon nouveau skateboard, mais je l'ai retrouvé chez un ami. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 10** : « J'ai vraiment bien joué aujourd'hui. J'ai marqué beaucoup de buts. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 11** : « Maman a dit qu'elle rentrerait à 18h et papa à 18h30, mais il est 19h et personne n'est encore rentré. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 12** : « Mamie, puis-je ouvrir mon cadeau maintenant ? S'il te plaît, s'il te plaît ? Je n'en peux plus d'attendre. Je veux l'ouvrir maintenant ! »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

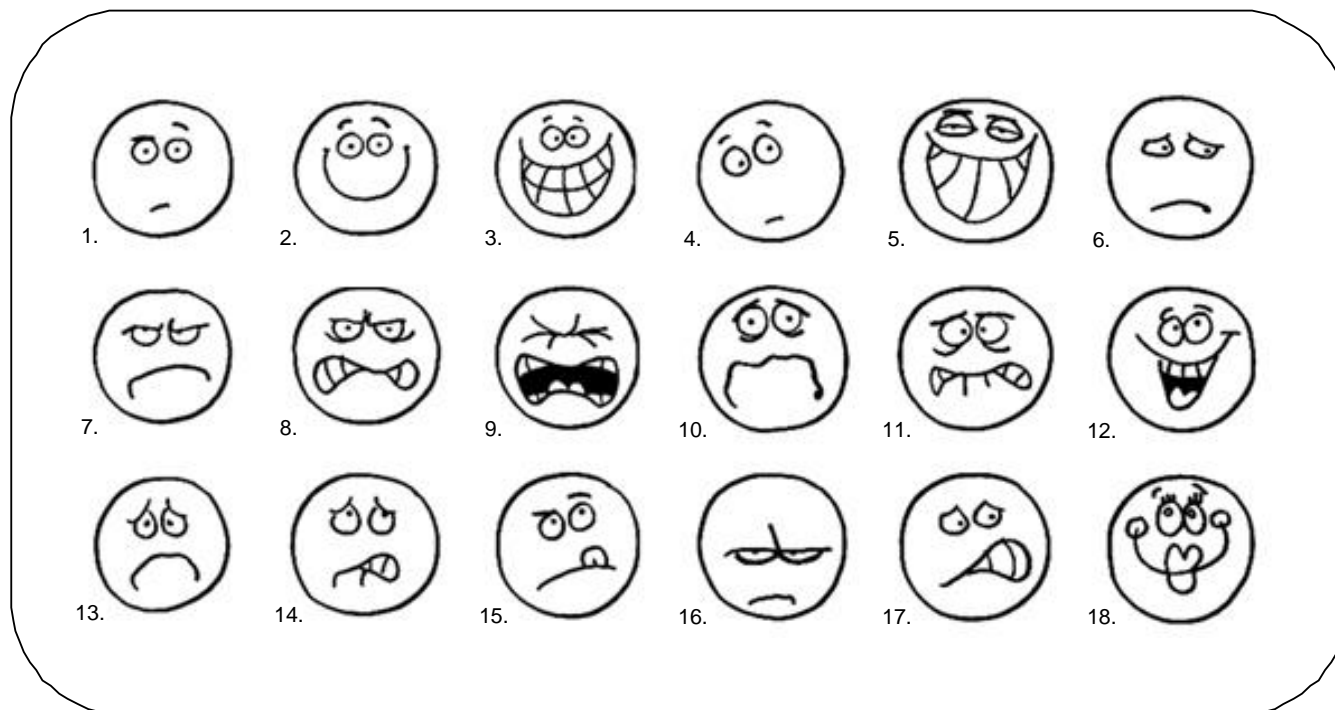
- **Situation 13** : « Je n'ai pas révisé pour le devoir d'orthographe, mais j'ai eu 20/20 quand même ! »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 14** : « J'ai été choisi(e) en premier pour former l'équipe ! »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

Matériel pour l'activité : « cartes des émoticônes »



ACTIVITÉ - 4

⇔ Point 1

Ses émotions en situation

- ✓ Identifier ses propres émotions lors d'une situation.
- ✓ Comprendre que lors d'une même situation, il est possible de ressentir des émotions similaires ou différentes.

Matériel pour l'activité : livret, crayon, tableau des émotions.

1. Demander aux enfants de dire quelle(s) émotion(s) ils ressentiraient dans les situations suivantes. Il s'agit ici d'exemples de situations qui provoquent généralement des émotions similaires d'une personne à l'autre. L'exercice peut être réalisé à l'aide du tableau des émotions (cf. fiche E1 – point 2) ou sans support.

- **Situation 1** : Si leur cornet de glace tombait par terre et qu'un chien le léchait ?
- **Situation 2** : Si c'était leur anniversaire et que leurs parents leur offraient le cadeau dont ils rêvent ?
- **Situation 3** : S'ils voyaient un de leurs copains se blesser à la jambe en faisant du roller ?
- **Situation 4** : S'ils perdaient l'argent de poche que leurs parents leur avaient donné le matin-même ?
- **Situation 5** : Si leurs copains jouaient à un jeu sans eux ?
- **Situation 6** : Si un oncle ou une tante qu'ils aiment beaucoup arrivait chez eux sans prévenir ?

2. Souligner ensuite que dans certaines situations nous ressentons les mêmes émotions. La même émotion peut être exprimée de diverses façons. Par exemple, quelqu'un peut exprimer sa colère en criant, alors que quelqu'un d'autre le fera en restant muet. Une même personne peut un jour manifester sa joie en sautant, un autre avec un simple sourire.

3. Demander aux enfants de dire quelle(s) émotion(s), ils ressentiraient dans les situations suivantes (il s'agit maintenant d'exemples de situations qui peuvent provoquer des émotions différentes d'une personne à l'autre) :

- **Situation 7** : Si quelqu'un les poussait à l'eau par surprise ?
- **Situation 8** : S'ils étaient sur des montagnes russes ?
- **Situation 9** : S'ils apprenaient qu'ils ne pourraient plus jouer au football à l'école ?
- **Situation 10** : Si les brocolis étaient obligatoires à la cantine ?
- **Situation 11** : S'ils étaient pris au milieu d'une bataille de boules de neige improvisée ?
- **Situation 12** : Si l'école n'était plus obligatoire ?

4. Souligner que face à une même situation, deux personnes peuvent ressentir des émotions très différentes.

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences émotionnelles.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.