

E3 – Exprimer ses émotions

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Mettre en mot ses émotions en prenant en compte le contexte et le(s) destinataire(s) ;
2. Formuler des « messages-je » : je + verbe d'état + adjectif ou nom d'émotion.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

Exprimer ses émotions... c'est être capable de mettre en mot nos propres émotions, de façon adaptée au contexte.

Cette compétence est largement dépendante de la compétence émotionnelle « savoir identifier nos propres émotions » (cf. fiche E2).

L'expression des émotions peut se faire à l'oral ou à l'écrit ; en situation (lorsque l'émotion apparaît) ou bien de manière différée.

Il est essentiel que **l'expression de l'émotion soit adaptée aux destinataires et au contexte** autant dans son contenu qu'au niveau de sa forme.

De façon générique, exprimer de façon adaptée ses émotions nécessite de pouvoir formuler des « messages-je ».

- Une phrase à la première personne : « **je** » → afin de reconnaître mon vécu et d'en prendre la responsabilité.
- L'utilisation d'un verbe d'état : « **je me sens...** en colère, content, triste... », « **je suis...** », « **je ressens...** » → afin d'exprimer le fait que c'est mon ressenti, mon état subjectif.
- La dénomination de l'émotion sous forme de nom ou d'adjectif → joyeux / de la colère.

Exemples :

- *Je suis enthousiaste.*
- *Je ressens de la tristesse.*
- *Etc.*

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

De nombreuses recherches ont montré que l'expression (écrite et orale) de nos émotions était bénéfique pour notre bien-être et notre santé.

L'expression adaptée des émotions améliore aussi les relations affectives et sociales. Elle favorise les liens et la cohésion sociale.

Inversement, la suppression des émotions a des effets délétères sur la santé (avec en particulier une augmentation du stress et une baisse immunitaire), sur les relations interpersonnelles, sur la réussite éducative et sur la qualité de vie.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

Exprimer sa colère en trois temps

✓ Savoir exprimer de façon appropriée sa colère (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral et jeux de rôles).

1. En plus d'apprendre à gérer la colère lorsqu'elle survient, il est aussi important de pouvoir échanger avec la personne qui nous pose problème et de lui exprimer « positivement » ce que nous ressentons. Le fait de mettre en mot notre émotion et d'expliquer la raison de notre colère permet à l'autre de comprendre les émotions que nous ressentons, et ainsi d'ajuster ses comportements en fonction. Pour que l'autre puisse comprendre ce que nous ressentons, il faut savoir exprimer la colère et la montrer aux autres de manière constructive. Exprimer la colère « positivement » peut être la première étape de la résolution d'un problème. Cela peut également aider à se sentir mieux.

2. Présenter les trois étapes pour exprimer sa colère de façon appropriée.

Exemple : Arthur et Djamel jouent avec la console de jeux de Djamel. Arthur est tout excité, il s'agite beaucoup, il saute et tombe sur la console qui s'arrête de fonctionner.

Temps 1 : Dire à la personne ce que je ressens = **je + verbe d'émotion**

→ *Je suis très fâché...*

Temps 2 : Dire ce qui a déclenché ce sentiment = **description des faits-problèmes**

→ *... que tu aies abimé ma console de jeux...*

Temps 3 : Dire pourquoi je me sens ainsi = **expliquer la cause du problème**

→ *... parce que mes parents vont me gronder.*

3. Proposer aux enfants d'utiliser cette technique d'expression de la colère en trois étapes dans le cadre de jeux de rôle.

Exemples :

- *Ta maîtresse t'a demandé d'arrêter de parler alors que c'était la personne derrière toi.*

- *À peine rentré(e) de l'école, tu t'aperçois que ton petit frère s'est amusé avec tes affaires. Il a éparpillé tes affaires partout dans la maison.*

- *Un ami se moque de toi devant tout le monde.*

- *Tu as prêté ton ballon au voisin et il te le rend crevé.*

- ...

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.