

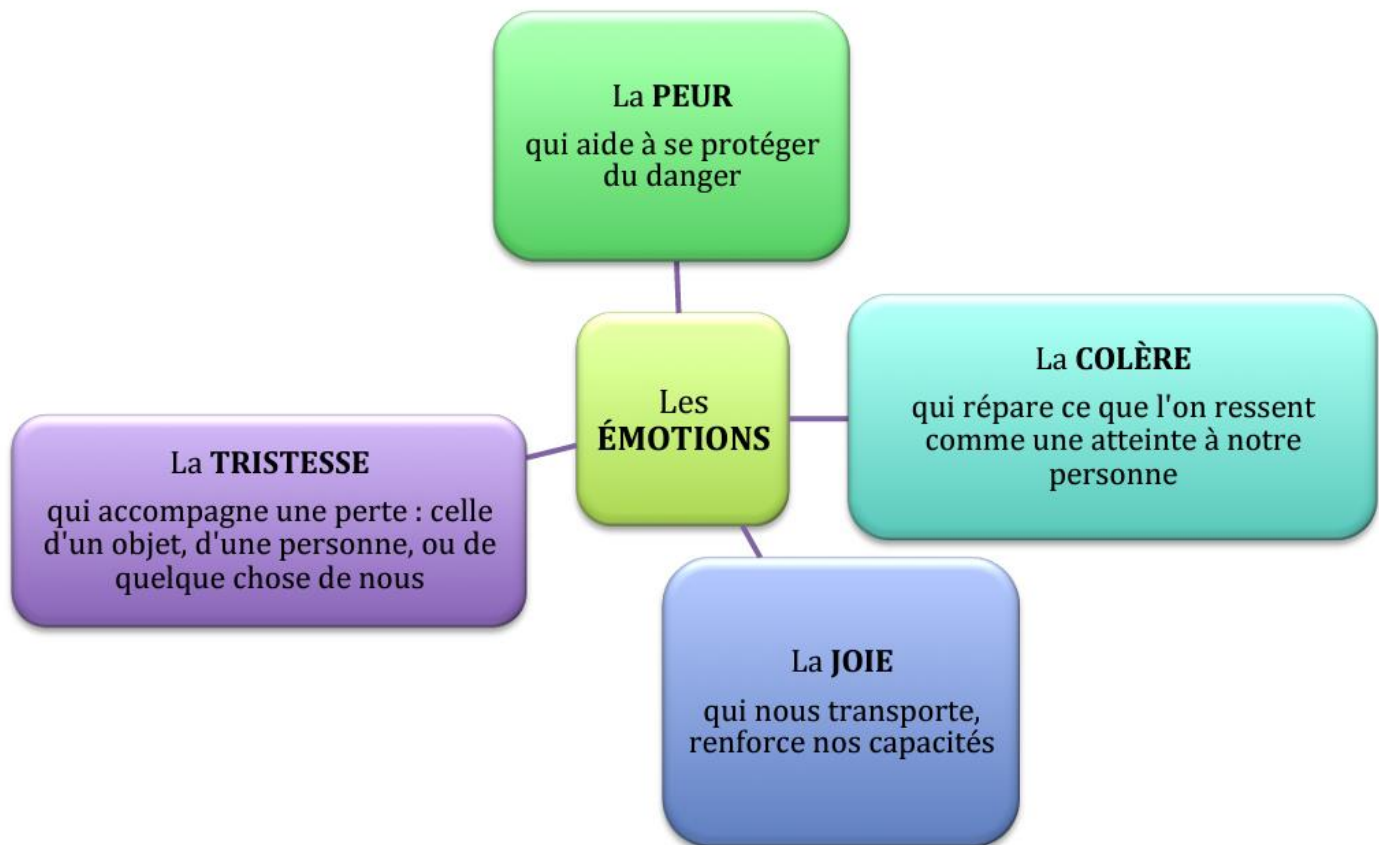
ITINERAIRE 1

Activité 2 : L'enfant : les émotions et les sentiments

Une émotion est quelque chose que l'on ressent et que l'on ne contrôle pas.

Chaque émotion, si elle n'est pas exprimée puis écoutée, comprise, consolée ... peut se prolonger par un sentiment qui dure : amour, haine, doute, angoisse, peur, mélancolie.

Si ce sentiment est trop fort, nous envahit, cela peut nous rendre violent ou malade. Il faut toujours chercher quelqu'un qui nous écoutera. Ne pas garder une souffrance pour soi.



Etape 1 : Comment te sens-tu ?

Wooclap :
En un mot, exprime ton état d'esprit

Etape 2 : Identifier, exprimer et réagir face aux émotions

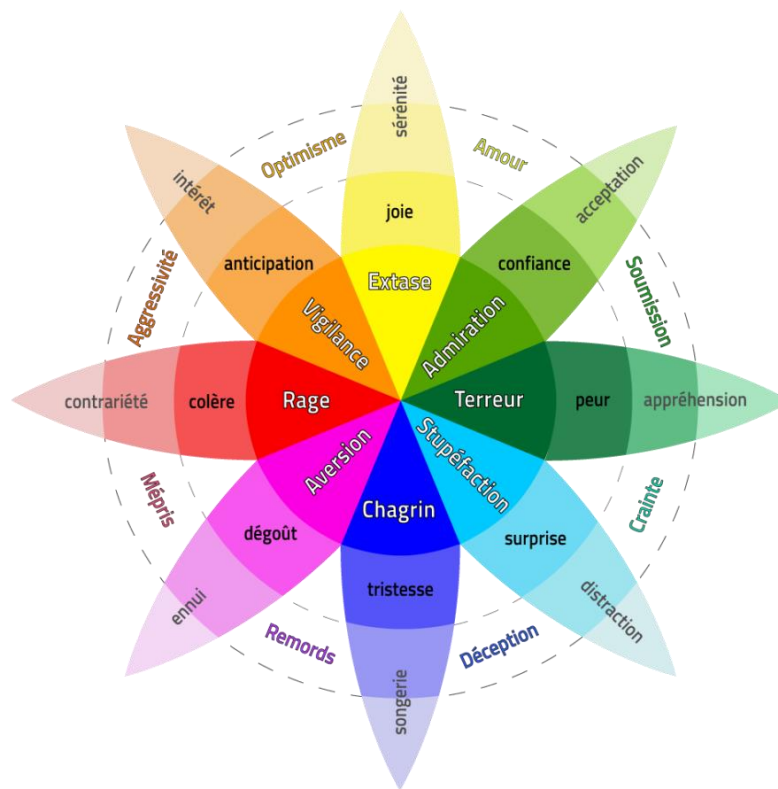
Voici plusieurs situations problèmes : Pour chacune d'elle vous devez identifier la ou les émotions que peuvent ressentir les personnes concernées ou toi-même.

Situation A : Un élève de ta classe reçoit des messages d'insultes d'un autre camarade sur Teams.

Situation B : Une élève du collège a apporté dans son sac des piments oiseaux de ses vacances dans les Caraïbes. Elle en a fait goûter à certains de ses camarades sur le stade.

Situation C : Tu vois deux collégiens se bagarrer dans la cour.

Situation D : Lors de la pause méridienne, toi et tes amis observez qu'un élève est seul au fond du stade.



La roue des émotions

Robert Plutchik

Situations-problèmes	Emotions	Réactions
A		
B		
C		
D		