

Compétences du socle

Domaine 1

Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps

Le français tout comme la langue vivante étudiée donne toute sa place à l'écriture créative et à la pratique théâtrale.

Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen / Domaine 5 : les représentations du monde et l'activité humaine

L'expression des émotions

Connaissances et compétences associées

Exprimer ses émotions et sa sensibilité en confrontant sa perception à celle d'autres élèves.

Compétences travaillées

Français - Comprendre et s'exprimer à l'oral : Dire pour être entendu et compris, en situation d'adresse à un auditoire ou de présentation de textes (lien avec la lecture)

Compétences et connaissances associées :

Prendre en compte des récepteurs ou interlocuteurs.

EMC - culture de la sensibilité : identifier et partager des émotions et des sentiments

Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.

Préparation matérielle

Album « Parfois je me sens » – Anthony Brown (si disponible dans l'école)

Prévoir un espace où les élèves pourront se déplacer pour la deuxième phase de l'activité (salle vide de l'école ou salle de classe, la moins sonore possible, dans laquelle on aura repoussé les tables).

Déroulement

1. En classe, à partir de la vidéo présentant l'activité :

Découverte des extraits de l'album « Parfois je me sens » d'Anthony Brown à partir de silhouettes du personnage de l'album, du texte et de la version audio.

- a- Pour chaque image présentée, les élèves doivent essayer de trouver comment ils pourraient exprimer à leur tour les émotions ressentis par le personnage.
- b- Relecture par l'enseignant du tapuscrit :

Hum parfois je **m'ennuie...**/Et parfois je me sens seul.

Parfois je suis **très heureux...** /Et parfois je me sens *triste*.

Parfois je ressens de la COLÈRE.../ et parfois de la **culpabilité**.

Parfois je suis curieux /et alors je suis **SURPRIS** !

Quelquefois je suis **SÛR DE MOI**, /mais je suis aussi timide parfois.

Il m'arrive d'être inquiet, /mais le plus souvent, je suis tout **FOUFOU** !

Parfois je me sens affamé, /et parfois je me sens **RASSASIÉ**.

Là, je me sens un peu fatigué.

Relever les mots qui expriment une expression et les faire expliciter par les élèves (avec le support de l'album s'il est dans la classe).

Mimer, à sa place, tour à tour chaque émotion pour vérifier ou mettre en œuvre collectivement, sa compréhension.

c- Présentation des activités qui seront menées à partir de la vidéo. Les élèves choisissent une phrase de l'album à partir du tapuscrit affiché ou projeté en classe et l'apprennent.

2. En salle permettant des déplacements :

1- Phase de concentration :

Marcher silencieusement en occupant tout l'espace de la salle. Aucune expression sur le visage, l'attitude est neutre, les bras le long du corps.

S'arrêter et regarder dans les yeux un camarade au signal de l'enseignant : celui-ci prononce le mot « top » d'une voix calme et mesurée (3 ou 4 fois). L'enseignant s'assure que lorsque les élèves s'arrêtent, ils conservent une attitude neutre et que les binômes soient correctement formés. Au bout de quelques secondes, l'enseignant invite calmement les élèves à reprendre la marche. Les binômes doivent changer à chaque rencontre.

2- Première activité :

Consigne : « Je vous donne une phrase de l'album, et au prochain top vous vous arrêtez et vous attrapez le regard d'un camarade tout en prenant une posture qui correspond à cette phrase ».

Exemple : je me sens en colère

Le jeu se poursuit en proposant les phrases découvertes à travers l'album :

Hum parfois je **m'ennuie**...

Et parfois je me sens seul.

Parfois je suis **très heureux**...

Et parfois je me sens *triste*.

Parfois je ressens de la COLÈRE...

et parfois de la **culpabilité**.

Parfois je suis curieux

et alors je suis **SURPRIS !**

Quelquefois je suis **SÛR DE MOI**,

mais je suis aussi timide parfois.

Il m'arrive d'être inquiet,

mais le plus souvent,

je suis tout **FOUFOU !**

Parfois je me sens affamé,

et parfois je me sens **RASSASIÉ**.

Là, je me sens un peu fatigué.

Chaque phrase peut être proposée plusieurs fois afin que les élèves utilisent et s'approprient les propositions rencontrées.

3- Deuxième activité :

L'enseignant regroupe les enfants au milieu de la pièce, tous regardent du même côté (le quatrième mur). Lorsqu'il le souhaite, un élève se rend à face (partie de la scène la plus proche du public) et déclare haut et fort face public : « Parfois je me sens... » en complétant par le qualificatif de son choix, et en jouant celui-ci.

Tandis qu'il reste dans cette position, les autres élèves répondent : « Nous aussi, nous nous sentons... Regardez comme nous nous sentons... », et tous jouent l'émotion. L'élève avancé rejoint alors le groupe et un autre s'avance à face...

Remarque : pour l'élève qui se rend à face (partie de la scène la plus proche du public,). Il est préférable que l'élève qui se rend à face soit volontaire plutôt qu'appelé par l'enseignant.

Prolongements

Théâtre

- *Variante et/ou prolongement des activités proposées :* On reprend la marche en veillant à occuper l'espace et lorsqu'il le souhaite, un élève attrape le regard d'un camarade, s'arrête devant lui et exprime une des émotions. L'autre élève lui répond par la phrase de l'album correspondante. L'échange terminé les deux élèves reprennent leur marche neutre.
- *Variante dans l'amorce des activités de théâtre autour des émotions :*

A partir d'un extrait du film « Vice-versa » - Disney-Pixar, un dessin animé à plusieurs degrés de compréhension qui retrace les émotions d'une petite fille qui doit déménager.

Activités autour de 4 émotions « la joie, la colère, la peur, la tristesse.

Faire découvrir aux enfants que 4 émotions c'est 4 façons différentes dont le corps réagit (par exemple lorsque l'on est joyeux, notre corps va vers le haut, pour la tristesse, c'est vers le bas ; lorsqu'on a peur, il recule et quand on est en colère, il part vers l'avant).

Piste d'activité possible : Il s'agit, en utilisant 4 des personnages de Vice versa, de trouver les émotions que l'on ressent dans différentes situations...

La peur, la colère, la joie et la tristesse sont affichées au tableau. Chaque enfant a une situation écrite dans la main, la lit et vient la mimer et la place en dessous de l'émotion.

Exemples de situations à mimer : Je viens de recevoir un cadeau. / J'ai cassé mon jouet préféré. / Ma petite sœur a cassé mon jouet préféré. / Une souris traverse la cuisine. / Mes parents m'annoncent que je pars à la mer pendant les vacances. / Il y a des frites à la cantine ce midi. / ...

Français : travail en réseaux sur les albums abordant les émotions (voir fiche jointe sur les supports d'activité)

- « Le livre des émotions » - Amanda Mc Cardie – Salvatore Rubbino – Ed. Bayard Jeunesse
- « La couleur des émotions » - Anna Llenas – Ed. Quatre fleuves
- « Au fil des émotions : dis ce que tu ressens » - Cristina Núñez Pereira – Rafael R. Valcárcel – Ed. Gautier languereau

Arts

A partir d'un album « Au fil des émotions : dis ce que tu ressens » - Cristina Núñez Pereira – Rafael R. Valcárcel – Ed. Gautier languereau

On peut proposer des photos de personnes exprimant une émotion et/ou des mots exprimant une émotion. (Voir documents en annexe).

Pistes d'activités possibles :

- Mon petit livre des émotions : réaliser un catalogue des émotions à partir de photos des élèves les mimant.
- Rechercher, dans le langage (« rouge de honte » ou « rouge » de colère, « vie en rose », « vert de peur » « vert de rage », « peur bleue », « il en est bleu » « en rester bleu » « voix blanche » « broyer du noir » « idées noires » « la main verte » « se mettre au vert ») ou attribuer une couleur à chaque émotion (l'utilisation des couleurs dans l'emballage des produits de consommation peut être productif). Puis réaliser des portraits monochromes en fonction de ces choix.

Découvrir des œuvres mettant en œuvre les critères du tapuscrit

- L'ennui
 - Albrecht Dürer, [Mélancolia](#), 1514, Gravure
 - Pieter Codde, [Jeune fumeur de pipe délaissant l'étude](#) ou *La Mélancolie*, vers 1630-1640, [PBA Lille](#)
- Solitude
 - Edgar Degas (1834-1917), [Dans un café](#), dit aussi *L'absinthe*, Entre 1875 et 1876, [Musée d'Orsay](#)
 - Edward Munch, [Mélankoli](#), 1892, Kunstmuseum, Bergen
 - Edward Hopper, [Nighthawks](#), 1942, Art Institute of Chicago
 - Edward Hooper, [Automate](#), 1927, Des Moines Art Center
- Bonheur
 - Jacob Jordaens, [Les jeunes piaillent comme chantent les vieux](#), vers 1640, [Musée des Beaux-Arts de Valenciennes](#)
 - Mark Handforth, [Rising Sun](#), 2003 et 2015, [Frac Poitou-Charentes](#)
 - Yan Pei Ming, [New-Born](#), 2009, Galerie Thaddaeus Ropac
- Tristesse
 - Vincent Van Gogh, [Portrait du docteur Gachet](#), 1890, [Musée d'Orsay](#)
 - Dorothea Lange, [Migrant Mother](#), 1936, [Galerie Howard Greenberg](#), New-York
 - Roy Lichtenstein, [Crying girl](#), 1964, Roy Lichtenstein fondation New-York
 -

<ul style="list-style-type: none">▪ Colère▪ culpabilité▪ curiosité▪ surprise▪ sûr	<ul style="list-style-type: none">▪ timide.▪ inquiet,▪ fufou▪ Affamé▪ Rassasié.▪ fatigué.
---	--



Supports de l'activité : « Je suis-Nous sommes »

A partir de l'ouvrage « Parfois je me sens » d'Anthony Brown



Parfois je me sens ... / Anthony Browne. – Kaléidoscope, 2011

A chaque page, une émotion, un sentiment, illustrés d'une manière très expressive sous les traits d'un petit singe.

Niveau : cycle 1, cycle 2

Tapuscrit :

Hum parfois je **m'ennuie**.../Et parfois je me sens seul.

Parfois je suis **très heureux**... /Et parfois je me sens *triste*.

Parfois je ressens de la COLÈRE.../ et parfois de la **culpabilité**.

Parfois je suis curieux /et alors je suis **SURPRIS !**

Quelquefois je suis **SÛR DE MOI**, /mais je suis aussi timide parfois.

Il m'arrive d'être inquiet, /mais le plus souvent, je suis tout **FOUFOU !**

Parfois je me sens affamé, /et parfois je me sens **RASSASIÉ**.

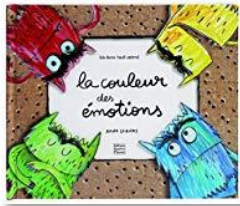
Là, je me sens un peu fatigué.



Autres supports pour aller plus loin

Travailler les émotions à partir des albums jeunesse cycles 1, 2 et 3

Toutes les émotions



La couleur des émotions / Anna Llenas – Quatre fleuves, 2014

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ?

Page après page on rencontre cinq émotions, chacune est joliment mise en mots et associée à une couleur : la joie en jaune, la tristesse en bleu, la colère en rouge, la peur en noir, la sérénité en vert. L'album se termine sur

une sixième émotion, toute rose celle-ci...

Un livre tout animé pour découvrir ses émotions.

Niveau : cycle 1, cycle 2



Le loup qui apprivoisait ses émotions / Oriane Lallemand – Ed. Auzou, 2017

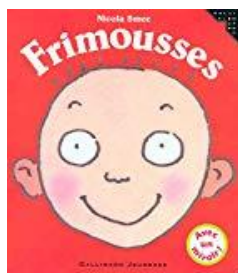
Il était une fois un gentil loup qui vivait dans une belle forêt, entouré de tous ses amis. Il s'appelait Loup. Mais ce loup avait un souci : il était trop émotif. Joyeux, fâché, triste, excité, il changeait d'humeur à cent à l'heure ! Heureusement ses amis avaient un plan pour lui apprendre à maîtriser ses émotions et à reprendre le contrôle de lui...

Niveau : cycle 1, cycle 2



Mais ce loup avait un souci : il était trop émotif. Joyeux, fâché, triste, excité... il changeait d'humeur à cent à l'heure !



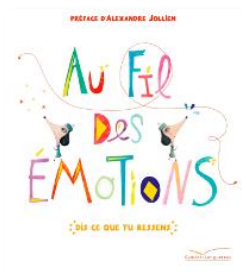


Frimousses / Nicola Smee – Ed. Gallimard, 2006

Quel régal pour les petits d'imiter ces drôles de frimousses ! Un petit garçon joue avec son ballon, rencontre un gros ours qui le lui prend avant de s'éloigner pour revenir accompagné d'autres ours. À chaque page, et à chaque stade de son aventure, l'enfant éprouve des sentiments (joie, étonnement, tristesse, colère, inquiétude, peur...) qui se peignent sur sa jolie frimousse ! À la fin de l'histoire, le petit lecteur est invité à admirer une autre frimousse, la sienne, dans un petit miroir enchâssé dans la

dernière page. Il pourra à son tour imiter les expressions et les grimaces du petit personnage pour exprimer des sentiments.

Niveau : cycle 1, cycle 2



Au fil des émotions : dis ce que tu ressens / Cristina Núñez Pereira – Rafael R. Valcárcel – Ed. Gautier languereau, 2016

Découverte de 42 émotions au fil de doubles pages comportant une grande illustration et un texte en regard, qui explique en détail le ressenti de chaque état d'âme, de la peur à l'ennui, en passant par la tendresse, la gratitude, la mélancolie ou encore la compassion.

Les illustrations abordent chaque émotion de manière tantôt imagée, tantôt figurative. A la fois claires et subtiles, elles soulèvent des questions sur l'interprétation que les artistes font des émotions. En suivant le

parcours des émotions proposé.

Niveau : cycle 1, cycle 2, cycle 3

Site ressource : Dossier pédagogique sur Lea.fr *(après inscription gratuite)*

<https://lea.fr/travail-collaboratif/projets-pedagogiques/au-fil-des-emotions-dis-ce-que-tu-ressens>



De quelle couleur sont les bisous ? / Roccio Bonilla – Ed. Père Fouettard

Minimoni adore peindre ! Elle a déjà peint des fusées, des gorilles, des fleurs, et voilà qu'elle aimerait dessiner un bisou. Mais... de quelle couleur sont les bisous ?

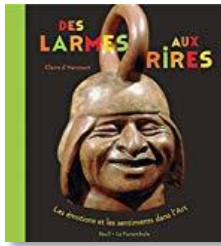
Chaque page aborde une couleur avec humour et dynamisme. Une histoire éclaboussée de peinture où le lecteur peut exprimer, à l'image de Minimoni, ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas : le rose, par exemple, est la couleur des gâteaux préférés de la fillette, mais c'est aussi la couleur des robes de princesse, et Minimoni déteste se déguiser en princesse !

Un album drôle comme une promenade parmi les couleurs, qui enrichit le vocabulaire et développe l'imaginaire des enfants et des adultes.

Cet album met en parallèle couleurs et émotions. Sur chaque double page, on suit cette petite fille qui recherche la couleur des bisous, et les passe une à une en revue. Elle associe chaque couleur à une émotion et des morceaux de son vécu.

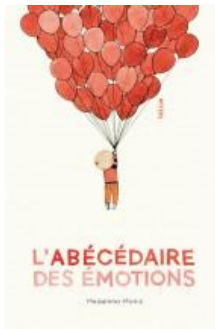
Extraits de l'album sur le site de l'éditeur :

http://www.perefouettard.fr/media/_upload/books.10.excerpt.pdf



Des larmes aux rires / Claire d'Harcourt – Ed. Seuil

Comment les artistes du monde entier ont-ils, au fil des siècles, traduit les sentiments humains ? Une centaine d'œuvres d'art se rencontrent dans des face-à-face drôles ou émouvants ; regards, larmes, sourires, gestes et expressions explorent la palette des états d'âme. Entre initiation au langage des émotions et histoire de l'art thématique et universelle, cette galerie de portraits d'hommes, de femmes et d'enfants est aussi une peinture de l'humanité.



Les émotions / Madalena Moniz – Ed. Hélicium

Un abécédaire tout en douceur sur les émotions et les sentiments, pour nommer ce qui est difficilement dicible. Un livre à la fois unique et sensible, qui tente de faire comprendre aux plus jeunes enfants les sentiments et émotions par l'intermédiaire d'images : on suit un petit garçon, lettre après lettre : A comme audacieux, C comme curieux, O comme optimiste...



Travailler les émotions à partir d'un film

Film « Vice-versa » - Disney-Pixar, un dessin animé à plusieurs degrés de compréhension qui retrace les émotions d'une petite fille qui doit déménager.



Travailler les émotions à travers des œuvres d'art

Site : <https://emotioninart.wordpress.com/>

Toutes les émotions dans l'art depuis l'Antiquité

Découvrir des œuvres mettant en œuvre les critères du tapuscrit

- L'ennui
 - Albrecht Dürer, [Mélancolia](#), 1514, Gravure
 - Pieter Codde, [Jeune fumeur de pipe délaissant l'étude](#) ou *La Mélancolie*, vers 1630-1640, [PBA Lille](#)
- Solitude
 - Edgar Degas (1834-1917), [Dans un café](#), dit aussi *L'absinthe*, Entre 1875 et 1876, [Musée d'Orsay](#)
 - Edward Munch, [Mélankoli](#), 1892, Kunstmuseum, Bergen
 - Edward Hopper, [Nighthawks](#), 1942, Art Institute of Chicago
 - Edward Hooper, [Automate](#), 1927, Des Moines Art Center
- Bonheur
 - Jacob Jordaens, [Les jeunes piaillent comme chantent les vieux](#), vers 1640, [Musée des Beaux-Arts de Valenciennes](#)
 - Mark Handforth, [Rising Sun](#), 2003 et 2015, [Frac Poitou-Charentes](#)
 - Yan Pei Ming, [New-Born](#), 2009, Galerie Thaddaeus Ropac
- Tristesse
 - Vincent Van Gogh, [Portrait du docteur Gachet](#), 1890, [Musée d'Orsay](#)
 - Dorothea Lange, [Migrant Mother](#), 1936, [Galerie Howard Greenberg](#), New-York
 - Roy Lichtenstein, [Crying girl](#), 1964, Roy Lichtenstein fondation New-York
- Colère
 - Jérôme Bosch, [La colère, Panneau des 7 péchés capitaux](#), fin XVe s, Musée du Prado, Madrid
 - Jean-Michel Basquiat, [Untitled](#), 1981, collection privée.
 - Jean-Michel Basquiat, [Untitled \(Boxer\)](#), 1982, collection privée
- Culpabilité
 - Henry Füssli, [Le silence](#), 1799-1801, Kunsthaus Zürich
- Curiosité
 - Eugenio de Blaas, [Curiosité](#), 1892,
 - John William Waterhouse, [Pandore](#), 1896, collection privée
 - Rémy Coghe, [Madame reçoit](#), 1908, Musée de la Piscine, Roubaix
- Surprise
 - Adolphe Alexandre Lessel, [Surprise](#), 1891, Collection privée
 - Paul Charles Chocarne Moreau, [La Surprise](#), Collection privée
 - Jacques-Louis David, [Bélisaire demandant l'aumône](#), 1781, [Palais des Beaux Arts de Lille](#)
- sûr de soi
 - Hyacinthe Rigaud, [Portrait de Louis XIV en costume de cour](#), 1702, [Musée du Louvre](#)
 - Antoine Gros, [Bonaparte au pont d'Arcole](#), 1793, [Château de Versailles](#)
 - Pablo Picasso, [Portrait de Jacqueline avec des Fleurs](#), 1954, Collection privée
- timide.

- Hyppolyte Flandrin, [Jeune Homme Assis au bord de la mer](#), figure d'étude, 1835/36, [Musée du Louvre Paris](#)
- Hyppolyte Flandrin, [Etude de jeune Femme, dite la Florentine](#), 1840, Musée des Beaux Arts de Nantes
- Amadeo Modigliani, [Portrait de Chaïm Soutine](#), 1916, Musée d'Art Moderne de Céret
- Constantin Brancusi, [la Timidité](#), 1917, Centre Pompidou, Paris
- Chaïm Soutine, [Le petit Pâtissier](#), v 1923, Musée de l'orangerie, Paris
- Inquiet
 - Valentin de Boulogne, [David avec la tête de Goliath](#), vers 1615-1616. Museo Thyssen-Bornemisza, Madrid
 - Le Caravage, [Garçon mordu par un lézard](#), 1594/95, Fondation Longhi, Florence.
 - Charles-Louis Müller, [La Folie d'Haydée](#), 1848, PBA Lille.
 - Vincent Van-Gogh, [Portrait de Paysan](#), 1885, Musée des Arts Royaux de Belgique.
- Foufou
 - Niki de Saint-Phalle, [Les baigneurs](#), 1974, Fondation Giannada, Martigny
 - Keith Haring, [We are the Youth](#), 1987, Philadelphie
- Affamé
 - Paul Charles Chocarne Moreau, [Le gourmet](#), 1905, publication.
 - Jean-Louis Théodore Jéricho, [Le Radeau de la méduse](#), 1818/19 ; [Musée du Louvre Paris](#)
 - David Olère, [Les Inaptes au travail](#), 1950, Mémorial de l'héritage juif, New York
- Rassasié.
 - Pieter Brueghel, [Le Pays de Cocagne](#), 1567, Alte Pinakothek Munich
 - Pierre Bonnard, [La Table](#), 1925, [Tate Modern](#), Londres
- fatigué.
 - Jean François Millet, [La Méridienne](#), 1886, Museum of fine Art, Boston
 - Fernand Pelez, [Le Petit Marchand de violettes](#), 1885, [Petit Palais Paris](#)
 - Gustave Courbet, [La fileuse endormie](#), 1853, Musée Fabre, Montpellier