



Les grandes familles d'émotion

A partir du CE2/Cycle 3/Cycle 4



OBJECTIFS

- Identifier les émotions
- Enrichir son champ lexical des émotions pour mieux les exprimer
- Connaître les grandes familles d'émotions



Compétence cognitive

Compétence sociale

Compétence émotionnelle



MISE EN ŒUVRE



Un peu de théorie....

L'activité proposée permet de travailler sur les compétences émotionnelles. Elle amène l'élève à enrichir son vocabulaire des émotions et à les classer selon deux axes :

- **la valence (négative ou positive)** : elle permet de différencier les états déplaisants des états plaisants. Les « émotions dites négatives » (peur, colère, tristesse...) qui sont perçues comme désagréables et qui nous signalent que nos besoins (psychologiques) ne sont pas satisfaits peuvent ainsi être distinguées des « émotions dites positives » (joie, fierté, amusement, amour...) qui sont perçues comme agréables et qui nous informent que nos besoins sont satisfaits.
- **l'intensité** : elle permet de différencier le niveau de sensation généré par l'émotion, autrement dit l'importance du besoin et de sa satisfaction (ou non).

Tableau des émotions :

Intensité Valence	↓ Faible			Sept familles	↑ Elevé		
+	Confiant	Satisfait	Content	Joie (Joyeux)	Heureux	Emerveillé	Extase
+	Goût	Tendresse	Affection	Amour	Passion	Adoration	Vénération
-	Mal à l'aise	Inquiet	Anxieux	(a)Peur(é)	Paniqué	Terrifié	Horrifié
-	Contrarié	Irrité	Enervé	(en) Colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste(sse)	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégoût(é)	Eccœuré	Désabusé	Horripilé
-/+	En alerte	Etonné	Embarrassé	Surpris(e)	Frappé	Stupéfait	Ebahi

Et dans la pratique...



Voici une proposition de déroulé de séance dont l'objectif serait de **connaître les 7 grandes familles d'émotions** :

1. Proposer aux élèves de classer les « cartes émotions » (annexe 1) sans les mots en majuscule et en gras en 7 familles. Les élèves peuvent s'aider des fonds de couleur.
 - Modalité : individuel ou en binôme ou en groupe
 - Possibilité de donner 7 boîtes pour aider au classement
2. Demander aux élèves de donner un nom à chaque famille.
3. Mise en commun afin de valider les 7 grandes familles avec le nom de leur chef et vérifier que chaque mot est compris par tous.
4. Proposer aux élèves de classer au sein d'une même famille les mots en fonction de leur intensité : du plus faible au plus fort
5. Mise en commun avec introduction de la notion d'intensité
6. Proposer aux élèves de classer les 7 familles en fonction de l'aspect positif ou négatif
7. Mise en commun avec introduction de la notion de valence
8. Trace écrite : classer les mots sous forme de tableau à double entrée



Prolongement :

- Idée 1 : Proposer à un élève de piocher une carte émotion et de la contextualiser dans une situation vécue ou imaginaire
- Idée 2 : Etaler les 7 mots « chef de famille » sur la table et énoncer une situation scolaire (*jour de la rentrée, séance d'EPS, évaluation, remise de bulletin...*). Vous pouvez alors demander aux élèves quelle est l'émotion qu'ils ressentent à ce moment-là puis discuter de son intensité en prenant appui sur le tableau.

SOURCES



Les ateliers CPS-Enfants Mindful© (Béatrice Lamboy et al., AFEPS 2017)



ANNEXE 1

CARTE EMOTIONS



RECTO

JOIE	satisfait	content	extase	heureux
goût	tendresse	affection	AMOUR	passion
inquiet	mal à l'aise	anxieux	PEUR	confiant
paniqué	terrifié	horrifié	irrité	contrarié
COLERE	exaspéré	furieux	enragé	affecté
peiné	TRISTESSE	déprimé	accablé	anéanti
amer	incommodé	désabusé	DEGOUT	écœuré
étonné	en alerte	SURPRISE	frappé	stupéfait
ébahi	émerveillé	énervé	vénération	adoration
chagriné	dérangé	horripilé	embarrassé	



ANNEXE 1

CARTE EMOTIONS



VERSO
