

T

TRANSVERSE

CARTE OUTIL **COMMENT JE ME SENS ?**



BÂTISSEURS
de possibles

COMMENT JE ME SENS ?



Objectif : Mesurer le ressenti et l'implication des élèves tout au long du projet



Compétences développées : * EMC : Culture de sensibilité - s'estimer et être capable d'écoute et d'empathie - faire part de ses émotions dans des situations particulières. * français : Comprendre et s'exprimer à l'oral.



15 - 30 min

Imprimez-la fiche *Comment je me sens* pour chaque élève. Demandez-leur ensuite de choisir le visage et le mot qui exprime le mieux ce qu'ils ressentent.

Les élèves entourent un visage sur la fiche puis partagent avec le reste de la classe. Le partage peut prendre différentes formes : chacun son tour, ceux qui ressentent la même chose lèvent la main, se rapprochent, etc.

Une fois que chacun a exprimé son ressenti, il est important de prendre le temps de comprendre d'où cela vient, notamment s'il s'agit d'émotions plutôt négatives (anxiété, découragement, etc.). En fonction du contexte, prenez un temps individuel et/ou collectif pour en discuter.

Vous pouvez également exprimer votre propre ressenti.

Vous pouvez aussi insister sur le fait que nos émotions varient dans le temps, dans l'espace et selon les situations : nous ne sommes jamais définitivement

heureux ou malheureux, joyeux ou triste, peureux ou courageux, fier ou honteux, etc.

Suivant l'âge des élèves il sera peut-être nécessaire de travailler au préalable sur le lexique.

Plusieurs activités sont possibles :

- Construire une définition commune pour chaque émotion en partageant des expériences vécues,
- Rechercher les définitions dans le dictionnaire,
- Mimer l'expression, etc.

Réinvestissez régulièrement le lexique pour que les élèves puissent se l'approprier.



SUPPORTS EN +

- Affiche *Les émotions*
- Fiche *Comment je me sens*