



## PARCOURS SENSIBILISATION



### Comment je me sens ?

Objectif de l'élève : savoir reconnaître et nommer ses émotions et ses sentiments.  
Objectif de l'enseignant : mesurer le ressenti et l'implication des élèves tout au long du projet.

Compétences développées : connaissance de soi, expression orale, nommer ses émotions.

Supports : fiches Comment je me sens ? Cartes Comment je me sens ? A créer avec les élèves (atelier dessin)

Durée : 30 minutes

Demandez aux élèves de choisir le visage et le mot qui expriment 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 ressenti.

Vous pouvez aussi insister sur le fait que nous varions dans le temps, dans l'espace et selon les situations : nous ne sommes jamais définitivement peureux ou courageux, fier ou honteux, en échec ou en réussite, etc.

Suivant l'âge des enfants, il sera peut-être nécessaire de travailler au préalable sur le vocabulaire.

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 vocabulaire pour que les enfants puissent se l'approprier.

