

JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

Un outil pour comprendre, identifier et exprimer ses émotions et celles des autres.

FAMILLE JOIE



**FAMILLE
JOIE**

SCHOLAVIE

FAMILLE JOIE



CONFIANT

SCHOLAVIE

FAMILLE JOIE



SATISFAIT

SCHOLAVIE

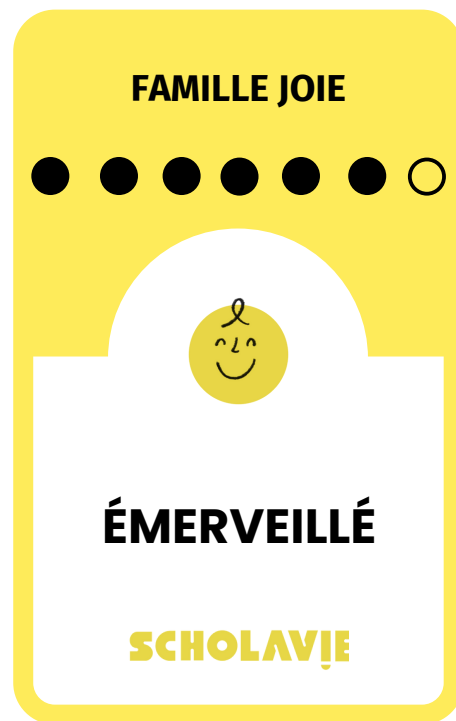
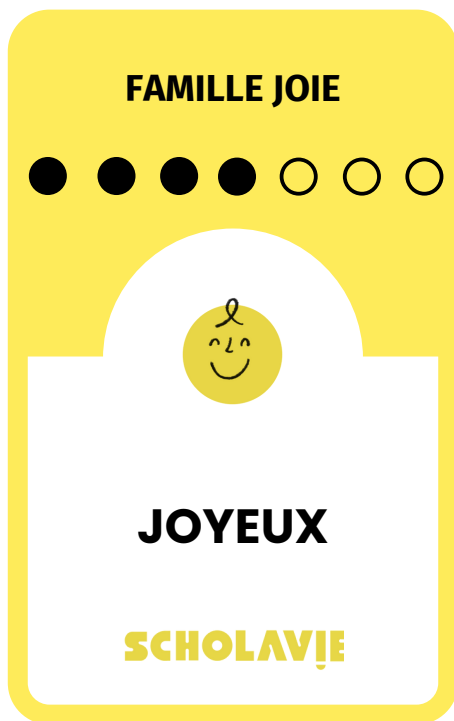
FAMILLE JOIE



CONTENT

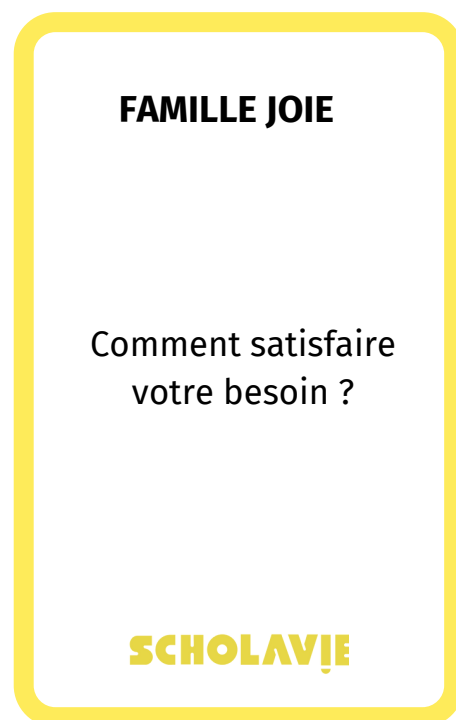
SCHOLAVIE

FAMILLE JOIE



LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés
à l'émotion ressentie.



JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

Un outil pour comprendre, identifier et exprimer ses émotions et celles des autres.

FAMILLE AMOUR



FAMILLE
AMOUR

SCHOLAVIE

FAMILLE AMOUR



DOUX

SCHOLAVIE

FAMILLE AMOUR



TENDRE

SCHOLAVIE

FAMILLE AMOUR



AFFECTUEUX

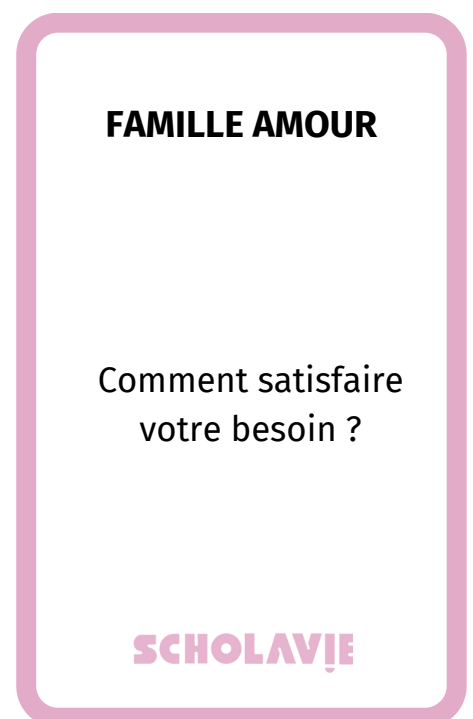
SCHOLAVIE

FAMILLE AMOUR



LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés
à l'émotion ressentie.



JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

Un outil pour comprendre, identifier et exprimer ses émotions et celles des autres.

FAMILLE PEUR



**FAMILLE
PEUR**

SCHOLAVIE

FAMILLE PEUR



PRÉOCCUPÉ

SCHOLAVIE

FAMILLE PEUR



INQUIET

SCHOLAVIE

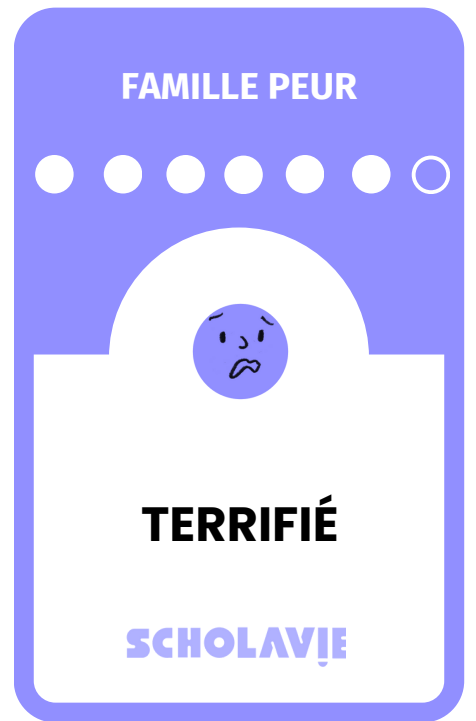
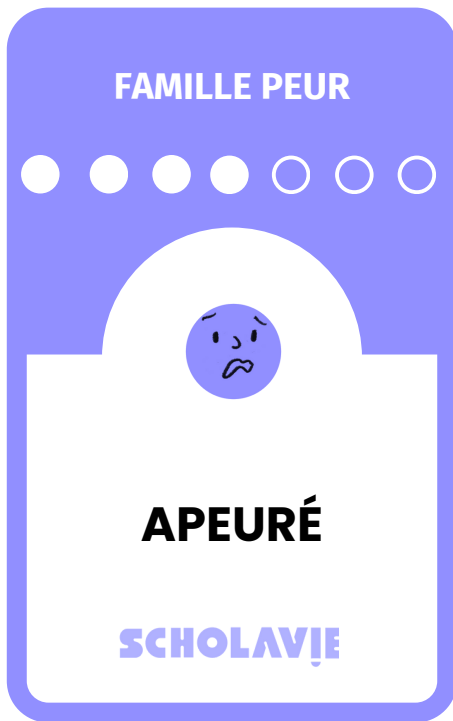
FAMILLE PEUR



ANXIEUX

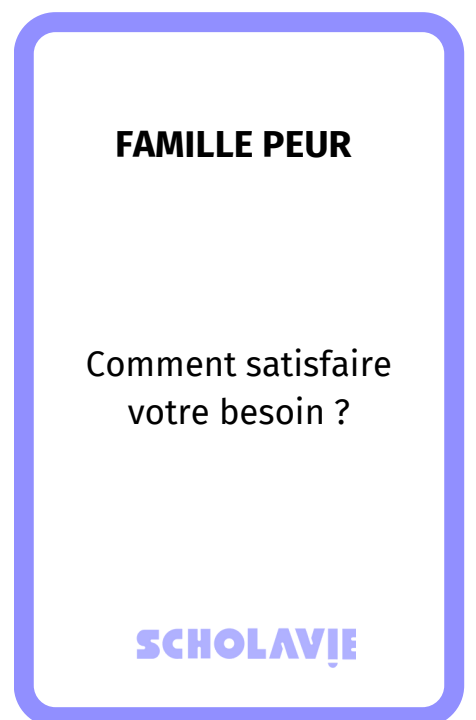
SCHOLAVIE

FAMILLE PEUR



LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés
à l'émotion ressentie.



JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

Un outil pour comprendre, identifier et exprimer ses émotions et celles des autres.

FAMILLE COLÈRE



**FAMILLE
COLÈRE**

SCHOLAVIE

FAMILLE COLÈRE



CONTRARIÉ

SCHOLAVIE

FAMILLE COLÈRE



IRRITÉ

SCHOLAVIE

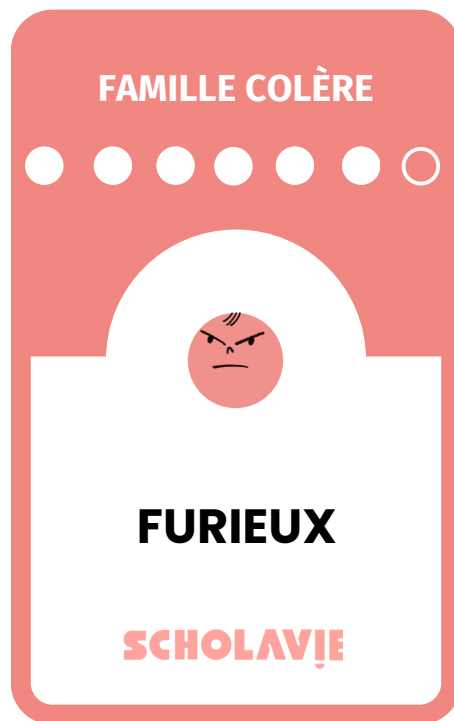
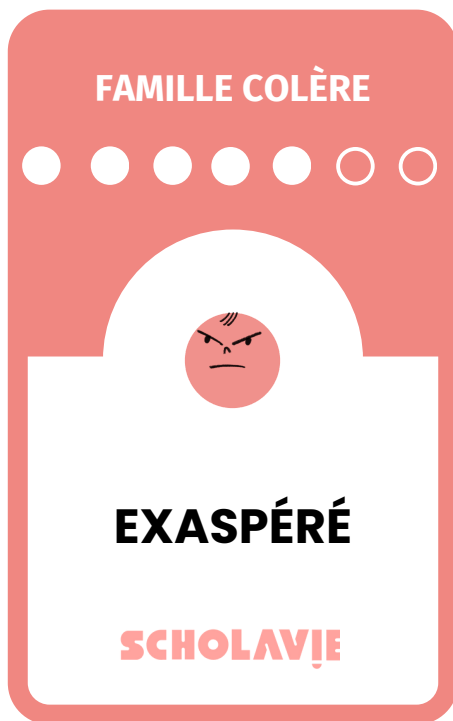
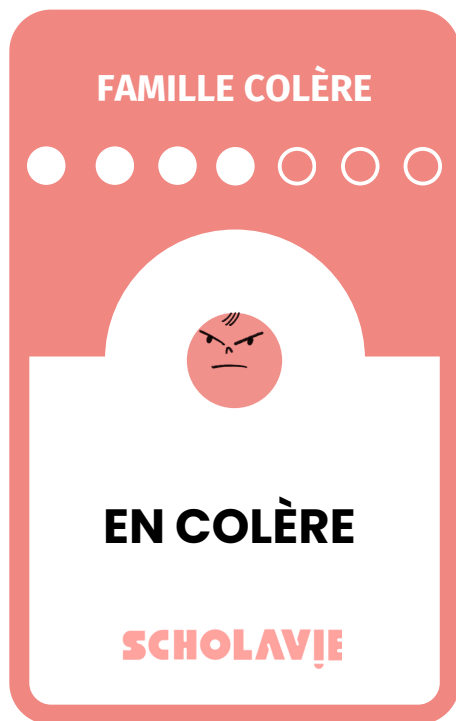
FAMILLE COLÈRE



ÉNERVÉ

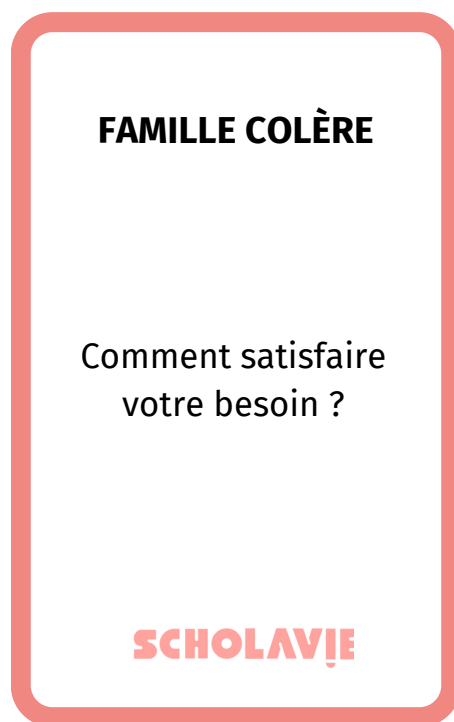
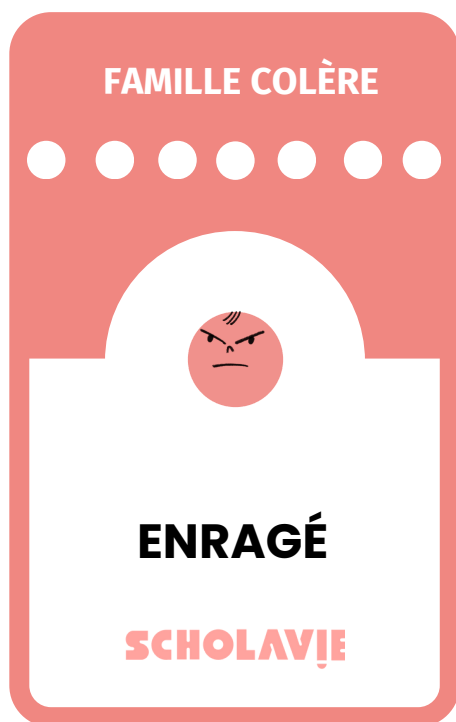
SCHOLAVIE

FAMILLE COLÈRE



LES CARTES BESOINS

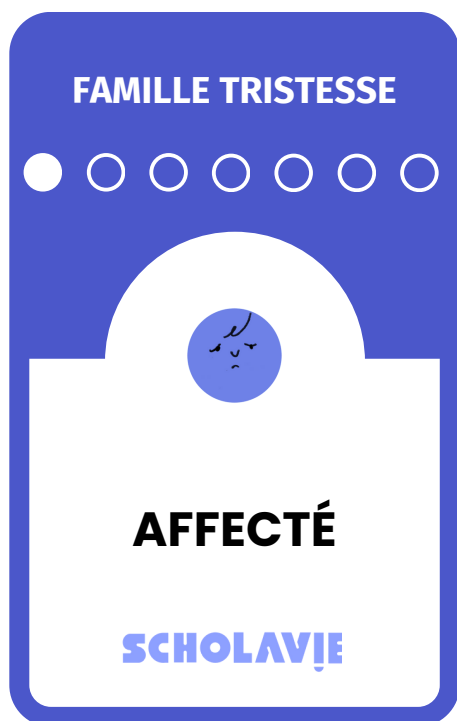
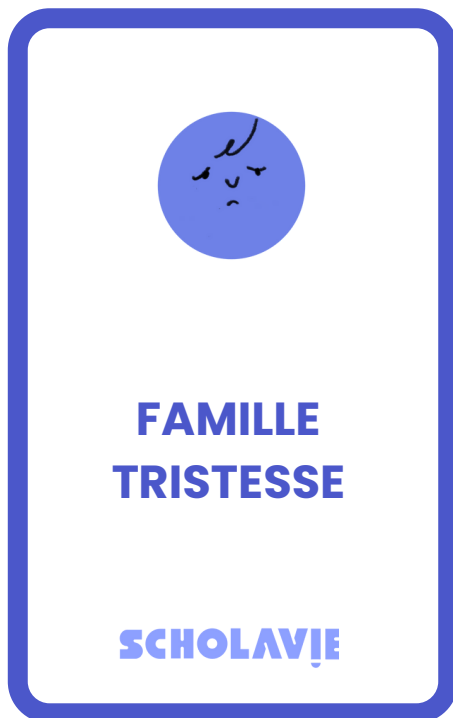
Pour identifier les besoins liés
à l'émotion ressentie.



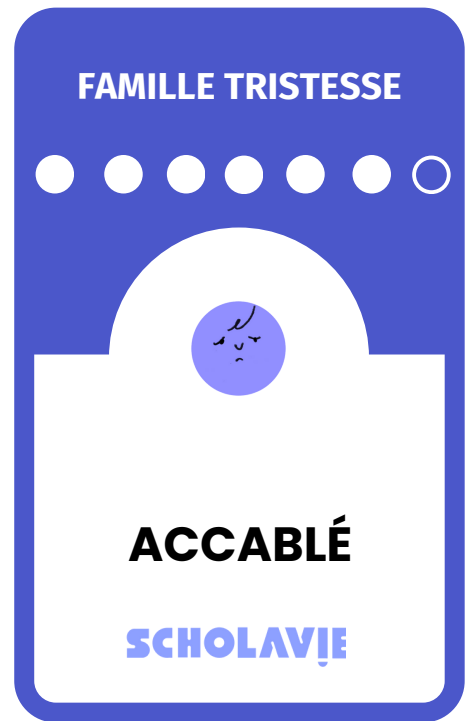
JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

Un outil pour comprendre, identifier et exprimer ses émotions et celles des autres.

FAMILLE TRISTESSE

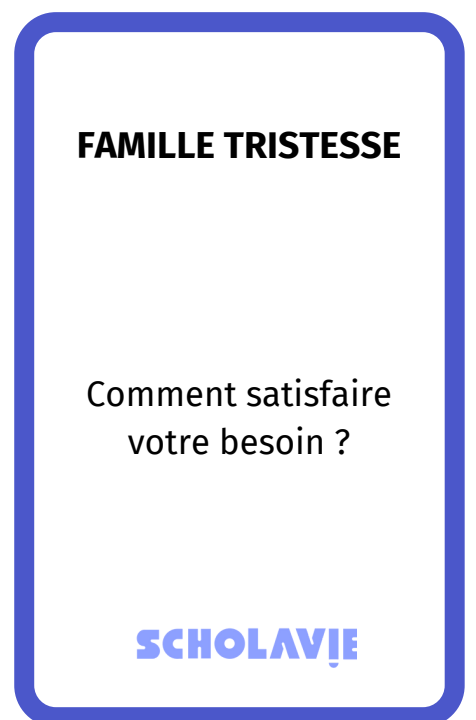


FAMILLE TRISTESSE



LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés
à l'émotion ressentie.



JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

Un outil pour comprendre, identifier et exprimer ses émotions et celles des autres.

FAMILLE SURPRISE



**FAMILLE
SURPRISE**

SCHOLAVIE

FAMILLE SURPRISE



EN ALERTE

SCHOLAVIE

FAMILLE SURPRISE



ÉTONNÉ

SCHOLAVIE

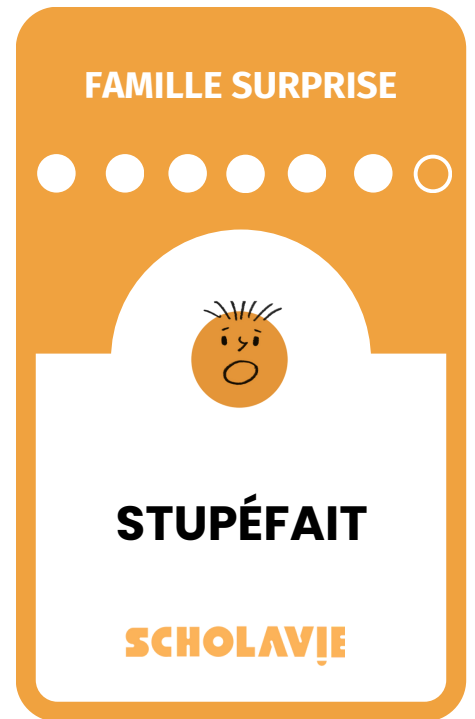
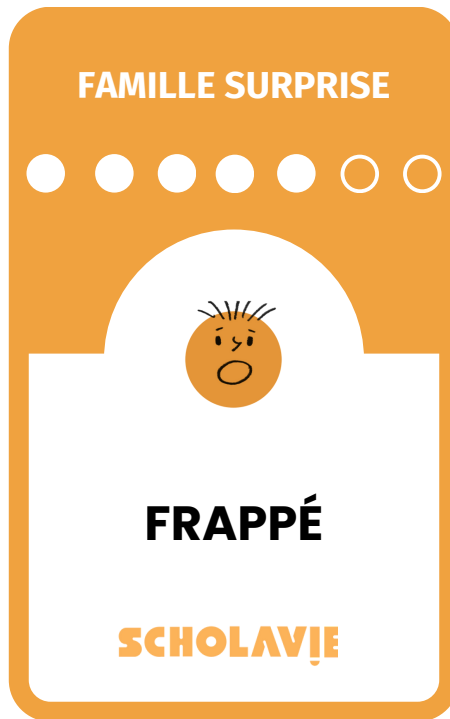
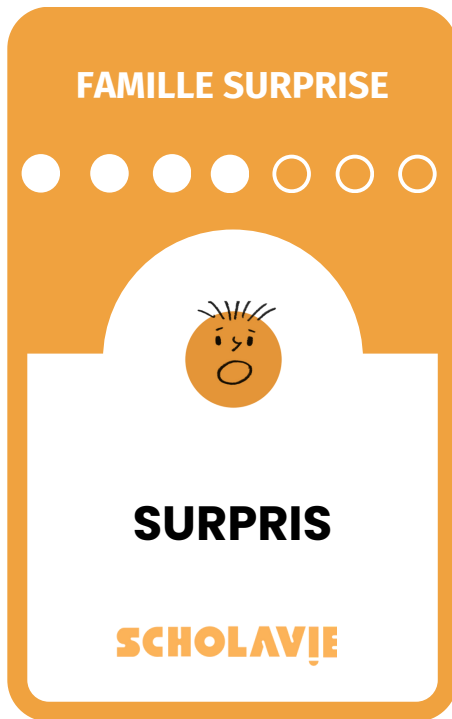
FAMILLE SURPRISE



EMBARRASSÉ

SCHOLAVIE

FAMILLE SURPRISE



LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés
à l'émotion ressentie.



JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

Un outil pour comprendre, identifier et exprimer ses émotions et celles des autres.

FAMILLE DÉGOÛT



**FAMILLE
DÉGOÛT**

SCHOLAVIE

FAMILLE DÉGOÛT



DÉRANGÉ

SCHOLAVIE

FAMILLE DÉGOÛT



INCOMMODÉ

SCHOLAVIE

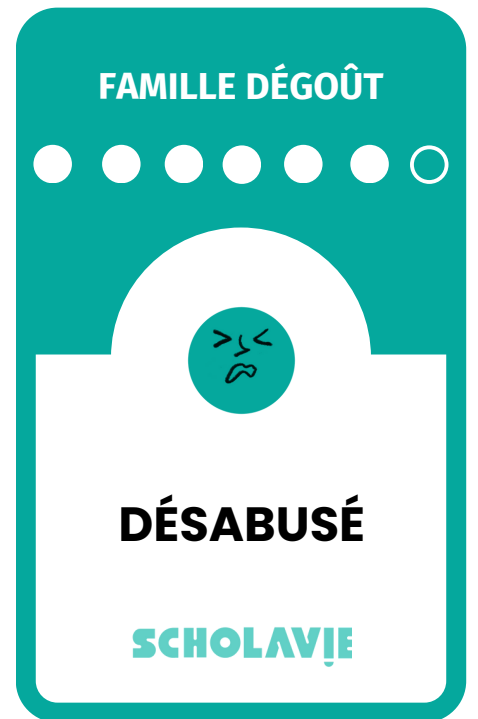
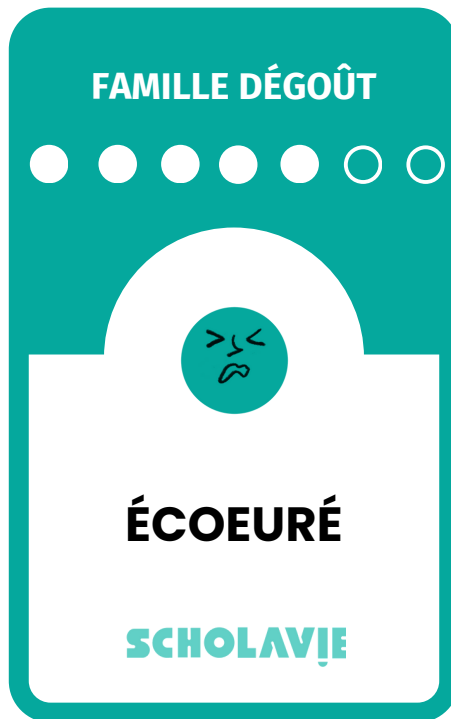
FAMILLE DÉGOÛT



AMER

SCHOLAVIE

FAMILLE DÉGOÛT



LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés
à l'émotion ressentie.



JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES | Comprendre et identifier les émotions



PUBLIC | Maternelle - Primaire (Adaptable pour le secondaire)



DURÉE | Variable



OBJECTIFS

- **Identifier les 7 émotions primaires et universelles**
- **Prendre conscience de la variabilité et de l'intensité** des émotions, indiqué par les ronds sur chaque carte
- **Reconnaître** ses propres émotions et celles des autres
- **Exprimer** ses émotions et enrichir son **vocabulaire émotionnel**
- Identifier et reconnaître les **besoins** à satisfaire **liés à chacune des émotions**

Comment travailler ces CPS avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe ou projetez l'outil au tableau.



ANIMATION

1

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici plusieurs, à titre indicatif.

JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION

AU NIVEAU INDIVIDUEL - FOCUS SUR LES ÉMOTIONS

- Inviter l'élève à **identifier** : les 7 émotions principales, 3 émotions très fortes/très faibles, une émotion qui est parfois agréable et parfois désagréable (=la surprise), toutes les émotions agréables/désagréables (faire 2 tas), les émotions qu'il connaît et celles qu'il ne connaît pas (faire 2 tas), etc.
- Pour aider un élève à nommer et/ou exprimer une émotion vécue, lui demander de **choisir la carte** qui correspond le mieux à son vécu du moment.
- En début de journée, demander à chaque élève d'identifier son **émotion du moment** en choisissant la carte adaptée et en la plaçant à côté de son prénom, sur un thermomètre émotionnel, sur son bureau, etc. Et l'inviter s'il le souhaite, à la changer au fur et à mesure que la journée passe.
- En fin de journée, **offrir une carte à un élève** pour identifier l'état émotionnel général dans lequel il était aujourd'hui, lui expliquer les raisons de ce choix et l'inviter à réagir.
- Demander à un élève de penser à une situation agréable ou désagréable. Puis lui demander de **choisir l'émotion ressentie à ce moment là**. Inversement, lui demander de choisir une carte, puis de raconter un moment où cette émotion a été ressentie.
- Demander à un élève de donner plusieurs **exemples de situations** où il a ressenti telle ou telle émotion

AU NIVEAU INDIVIDUEL - FOCUS SUR LES BESOINS

- Pour aider un élève à identifier le **besoin** à satisfaire selon son émotion ressentie, lui demander d'associer une carte besoin à la famille émotionnelle liée. *Exemples : J'associe le besoin de changement à la colère ; J'associe la surprise au besoin d'adaptation.* L'interroger ensuite sur la manière de satisfaire ce besoin.
- Il est primordial de se **connaître soi-même** et de savoir s'auto-réguler. Pour développer ces compétences, demander à l'élève de piocher une carte émotion et de noter sur la carte "comment satisfaire votre besoin" associée, les comportements ou stratégies qu'il met en place pour répondre à l'émotion piochée. *Exemples : Je tire la carte "excité" : lorsque je suis excité, j'ai besoin de danser ; je tire la carte "chagriné" : lorsque je ressens de la tristesse, j'ai besoin de voir mes amis.*

JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION

AU NIVEAU COLLECTIF

- Utiliser les cartes **comme un jeu des 7 familles classique**, sur un temps de classe dédié à l'apprentissage des compétences émotionnelles ou durant un temps libre.
- Durant un temps de lecture, demander aux élèves de choisir les cartes émotions possiblement ressenties par le(s) héros en les associant aux cartes besoins.
- Pourquoi pas faire un **jeu de mimes** ? Les élèves piochent une carte au hasard et doivent faire deviner l'émotion piochée aux camarades. Fous rires garantis !
- **Instaurer un rituel** : en fin de journée, les élèves doivent choisir les cartes qui expriment les émotions ressenties au cours de leur journée.

2 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter** et **Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique

? ÉMOTIONS, DÉCLENCHEURS, BESOINS PSYCHOLOGIQUES

Selon Jacques Lecomte (2017), une **émotion** est une réaction de l'organisme à un événement extérieur, et qui comporte des aspects **physiologiques**, **cognitifs** et **comportementaux**.

Il existe 7 émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, surprise et dégoût dont les manifestations physiques sont spécifiques et universelles (SpF, 2022).

Les émotions sont provoquées par un **événement déclencheur**, en réponse aux **besoins psychologiques**.

Les émotions perçues comme **désagréables** (peur, colère, tristesse...) sont produites lorsque les besoins psychologiques ne sont pas satisfaits.

Par exemple, un enfant peut ressentir de la tristesse car son besoin de reconnaissance n'est pas satisfait quand un camarade lui dit qu'il n'a pas bien joué au foot (événement externe) ou qu'il pense cela : « Je ne vais jamais y arriver, je ne sais pas bien jouer au foot » (événement interne).

Les émotions perçues comme **agréables** (joie, amour, fierté...) sont produites quand les besoins psychologiques sont satisfaits.

Par exemple, un enfant peut ressentir de la joie car son besoin de reconnaissance est satisfait lorsqu'un camarade lui dit qu'il a bien joué au foot (événement externe) ou qu'il pense cela : « J'ai bien joué dans cette partie » (événement interne).

La **valence** de l'émotion est donc déterminée par la satisfaction ou la non-satisfaction d'un besoin psychologique. L'**intensité** de l'émotion (forte/faible) est fonction de l'ampleur de la satisfaction ou de la non-satisfaction d'un besoin ; plus celle-ci est grande, plus l'émotion est intense.

Ainsi, nous sommes quotidiennement exposés à des **déclencheurs émotionnels** externes (situations vécues) et/ou internes (nos pensées, nos représentations mentales, nos souvenirs et traumatismes, etc.). Ces paramètres expliqueraient pourquoi nous ne réagissons pas tous de la même manière à une même situation.

Les émotions ne surviennent donc jamais par hasard. Elles sont le résultat de nos **besoins psychologiques** satisfaits ou non satisfaits.

JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION



POURQUOI TRAVAILLER CES COMPÉTENCES AVEC LES ENFANTS ?

Les émotions sont une **source d'information**, elles **facilitent l'action**, guident nos **décisions** et favorisent l'**attention** et la **mémorisation**.

“L'école est le lieu où l'émotion peut constituer une entrave ou au contraire une aide forte à l'acquisition” (Cuq, 2003).

Les enfants qui ont bénéficié d'un entraînement émotionnel :

- sont plus aptes à retrouver leur calme ;
- apprennent plus efficacement ;
- se sentent mieux et sont plus optimistes.

(Desseilles & Mikolajczak, 2013)

Apprendre à l'enfant à comprendre et reconnaître ses émotions, c'est l'aider à mieux les réguler et ainsi avoir un impact sur son comportement social.



COMMENT TRAVAILLER CES COMPÉTENCES AVEC LES ENFANTS ?

Comprendre les émotions, c'est :

- comprendre leur nature :
 - composantes internes (ressentis, sensations) : mettre en place des activités et rituels développer son attention à soi (respiration, etc.)
 - composantes externes (micro-expressions) : mimes, etc.
- comprendre leur fonction : elles donnent des informations (sur nos besoins, nos valeurs, etc.), elles guident les comportements et les décisions, elles impactent les capacités d'attention et de mémorisation. Utiliser le jeu des 7 familles des émotions.

Identifier ses émotions nécessite d'être ouvert à son expérience émotionnelle.

Une fois les différentes émotions comprises et reconnues, il est important d'apprendre à les nommer et à les exprimer (voir aussi “la réglette des émotions” : version maternelle, élémentaire et secondaire).