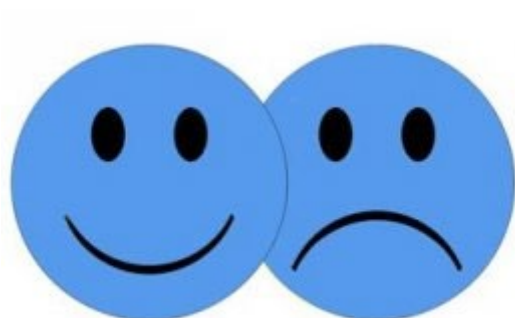


# LES ÉMOTIONS

Temps de l'activité : 1 heure environ.

Matériel : Un ordinateur et un adulte.



Chers parents,

Je vous propose aujourd'hui de nous intéresser aux émotions !

Partout dans le monde, chaque jour des millions de gens ont des émotions ! Il y a par exemple un enfant qui se lève pour aller à l'école et qui est **content** 😊 de retrouver ses copains, mais il y a aussi la boulangère qui est fatiguée et de **mauvaise humeur** 😞 !

Et des émotions il en existe tout plein ! C'est ce que nous allons découvrir.



Une fille de *manga* qui rigole.

Comme toujours, pour les passionnés d'histoire, c'est au 17<sup>ème</sup> siècle qu'un penseur s'est intéressé aux **émotions** dans son livre le *Traité des passions de l'âme* est le philosophe **René Descartes**. Bien entendu, les **émotions** questionnent l'humanité depuis la nuit des temps et dans toutes les cultures du monde.



René Descartes et sa belle moustache.

Un **philosophe** c'est quelqu'un qui se pose des questions sur les choses de la vie (comme l'amour ou la politique). Et **René Descartes** s'est posé la question : **c'est quoi les émotions ?**

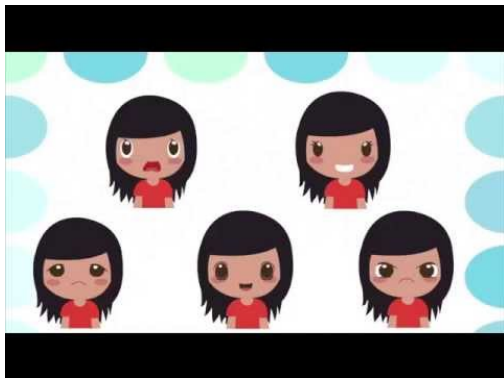
Avant tout, une **émotion** c'est comment on se sent à l'intérieur de soi-même. Le dessin de la fille qui rigole cela veut dire qu'elle est **contente** ! Le dessin de la fille qui crie cela veut dire qu'elle a **peur** ! On peut donc dire qu'une **émotion** c'est un peu ce qui nous arrive dans la tête quand il se passe quelque-chose.



La peur ! La fille crie ! Elle a cru voir un fantôme ?

Pour commencer, regardons ensemble cette vidéo qui parle des **émotions** :

<https://www.youtube.com/watch?v=HFvZuTEWRs>



Comprendre les émotions -  
YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Voici une vidéo destinée aux élèves TSA afin de les aider à mieux comprendre et à mieux identifier certaines émotions comme la tristesse, la peur, la surprise...

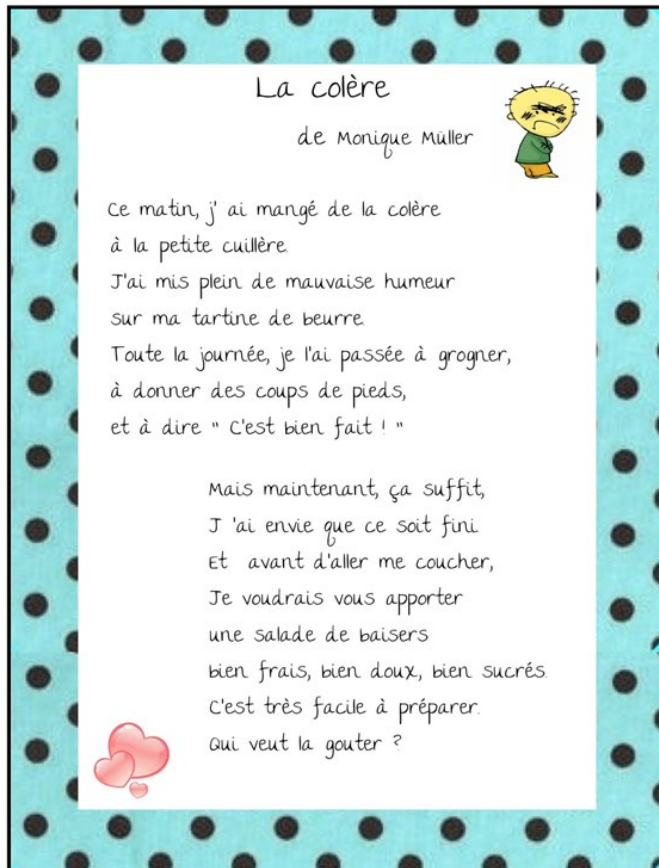
Vous pouvez vous amuser avec votre enfant à mimer des **émotions** : Maman est **surprise**, Papa est **content**. Vous risquez juste de bien rire tous ensemble !

Depuis 3 semaines maintenant, il n'y a plus école ! On est aussi obligé de rester à la maison et ne plus sortir. Ce n'est pas facile ! Certains enfants sont mêmes un peu en **colère** à cause de cela !

Pour de vrai ! Mais ce n'est pas grave. Parlons en ensemble !

Par exemple, on aimerait aller jouer dehors et on n'a pas le droit ! Ce n'est pas juste. 😞

Ce poème de **Monique Muller** peut exprimer cette émotion :



Cela peut faire du bien de dire les mots pour expliquer la **colère** ! Pas vrai ? 😊

Et si vraiment cela ne va toujours pas alors écoute cette chanson du Ronchonchon ! Tu verras ça redonne envie d'être **CONTENT** !

<https://www.youtube.com/watch?v=H7XCC8ZYJIA>

---



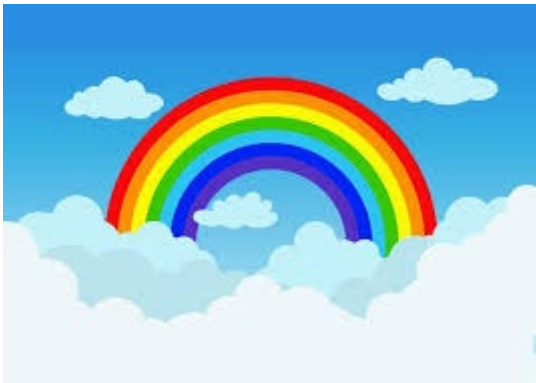
Alexis HK : La Maison  
Ronchonchon - - clip officiel -  
- - YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Extrait de l'album "Les affranchis". Réalisé  
par Actiplay. Découvrir l'album Comme un  
ours : <https://fanlink.to/CUO> Revoir les  
autres clips : <https://bit.ly/...>

---

Les émotions c'est aussi toute une tonne de couleurs !



Un arc en ciel.

Prenez l'arc en ciel ! Il fait penser au **Bonheur** ! Ses couleurs sont **vives** et cela donne envie  
d'être **content**. Il y a du **JAUNE**, du **VERT**, du **ROUGE**, du **BLEU**.

Vous pouvez vous amuser à en dessiner un. Vous verrez cela donne l'envie d'être **joyeux** !

<https://www.youtube.com/watch?v=kJdcH8GbgTk>



Dessiner un Jolie Arc-en-Ciel -  
Dessin pour Bébé - Kiwi Kids -  
YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Dessiner et colorier un arc-en-ciel Comment  
dessiner un arc-en-ciel mignon avec des  
coeurs #kiwikids #dessiner #colorier

---

C'est un mélange de couleurs qui fait **plaisir** aux yeux.

De la même manière, les couleurs **sombres** sont souvent utilisées pour faire penser à quelque-chose qui peut faire **peur**.



Bouh ! Pas très rassurant tout cela ! 😬

Pour ceux qui préfèrent les fantômes aux arcs en ciel (après tout on a le droit !) c'est par ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOVD8qb7fzw>



Comment dessiner un  
Fantôme | Dessin de Fantôme  
très facile - YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Comment dessiner un Fantôme facilement  
et étape par étape. DessiFantôme ce  
Fantôme en suivant cette leçon de dessin.

### LE JEU DES ÉMOTIONS EN COULEUR :

Essayons de discuter à votre enfant de ce qu'il pense des couleurs qu'il aime et les associer avec une émotion. Les enfants sont parfois surprenants ! Pour vous aider voici une suggestion d'expressions de la langue française bien connues :

- « Être rouge de » ? (Réponse : colère)
- -
- « Être vert de » ? (Réponse : jalousie)
- -
- « Avoir une peur ? » (Réponse : bleu)
- -
- « Voir la vie en ? » (Réponse : rose)
- -
- « Broyer du ? » (Réponse : noir)

Il existe aussi un jeu très amusant qui consiste à **mimer** (cela veut dire imiter pour faire comme pour de vrai) des **émotions** sans faire de bruit ! On appelle cela le jeu des **émotions muettes**. Attention les parents ! A ce jeu les enfants sont souvent les moins timides ! 😊

[https://www.youtube.com/watch?v=lZVUs9\\_GVA4](https://www.youtube.com/watch?v=lZVUs9_GVA4)



Un petit atelier de Théâtre gratuit : Les émotions muettes - YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

• 8 ans et + ; - 30 maxi  
• Initié • 45 minutes  
• Salle vide • Aucun matériel

Alors ? Qui est le meilleur mime de la famille ? 😊



Un super diplôme !



**Voilà, il va bientôt être temps de nous quitter pour aujourd'hui ! J'espère que les esprits un peu chagrins auront trouvé dans ces activités de quoi avoir à nouveau le sourire et j'espère aussi que tout le monde a bien rigolé !**

BONUS:

BONUS : si vous avez envie de vous détendre encore un peu en vous intéressant aux émotions, je vous propose de visionner ce dessin animé très sympathique de Mr Bonhomme :

<https://www.youtube.com/watch?v=uiSmWtCfaGg>



MONSIEUR BONHOMME - 20 minutes - Compilation #18 - YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

EP70 - Monsieur Grognon dans la chaleur de l'été - 00:00 - 05:00 A part Monsieur Grognon et Monsieur Inquiet, il n'y a plus personne à Granville, en plein ét...

---

POUR LES PLUS PETITS UNE CHANSON :

[https://www.youtube.com/watch?v=77ubN-KwM\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=77ubN-KwM_Q)

---



Si Tu As D'la Joie Au Cœur  
(Version avec Paroles) | Kids  
Super Songs Français -  
YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Envie de frapper tes mains parce que tu as de la joie au coeur? Joins toi à nos robots dans cette nouvelle vidéo pour apprendre plus sur les sentiments! ;) C...

---

**« Le rire est la meilleure médecine de l'homme » Proverbe anglais.**

**Je vous dis au revoir et à demain ! 😊**

**Thibaut.**