



# DOSSIER PÉDAGOGIQUE

## Emotions à modeler

C2



## SOMMAIRE

L'atelier en quelques mots.....	3
Objectifs .....	3
Lien avec les programmes .....	3
Déroulé de l'atelier .....	4
Pré-requis possibles pour les élèves.....	5
Pistes d'exploitations en classe.....	6
En bonus .....	7
Ressources scientifiques.....	8
Informations pratiques.....	11
Explora.....	12

## L'atelier en quelques mots

Plongez dans le monde des émotions à Explora ! Au cours de cet atelier, les élèves découvrent d'où viennent les émotions, leur origine physiologique et pourquoi elles ont une place si importante dans leur vie. Que se passe-t-il dans leur corps quand ils ont peur ? Pourquoi sommes-ils parfois en colère ? Et pourquoi rit-on quand on est joyeux ?

A travers l'art et le jeu, les élèves s'entraînent à s'exprimer, puis avec leurs mains, ils fabriquent une mini-ville en pâte à modeler. Une véritable œuvre collective qui rend hommage à toutes les émotions qui les traversent dans leur quotidien !

## Objectifs

A la fin de cet atelier, les élèves ont :

- Rencontré des représentations de 5 émotions primaires
- Découvert la fonction émotionnelle du cerveau
- Exercé leur capacité à exprimer leurs émotions
- Abordé l'universalité et la subjectivité des émotions

## Lien avec les programmes

### Compétences travaillées du cycle 2 au cycle 4

#### Culture de la sensibilité

- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments
- S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie
- Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres
- Accepter les différences
- Être capable de coopérer
- Se sentir membre d'une collectivité

Connaissances visées :

<p><b>Identifier et partager des émotions et des sentiments</b></p> <p>Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments</p> <p>Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement</p>	<p>Expérience de la diversité des expressions des émotions et des sentiments dans des situations d'enseignement</p> <p>Connaissance et reconnaissance des émotions de base (peur, colère, tristesse, joie)</p>
---	--

## Déroulé de l'atelier

Les ateliers se déroulent sur 2h pour une classe et sont assurés par deux médiateur-ices de La Rotonde. Les élèves sont séparées en 2 groupes pendant une partie de l'atelier pour permettre un meilleur accompagnement.

- **Introduction – 10 min – en classe entière**

Discussion et échanges autour des émotions primaires (joie, peur, tristesse, dégoût, colère)

- **Les émotions et soi – 50 min – en demi-classe**

Les enfants partent à la découverte d'œuvres et de sensations qui peuvent leur évoquer des émotions.

Discussion autour du cerveau, et explication des circuits des émotions.

Mise en situation ludique avec un jeu de carte

- **Reconstruire le pays des émotions et construction de la roue des émotions - 50 min – en demi-classe**

Réalisation d'une maquette où l'on sculpte à la pâte à modeler différentes représentations des émotions

Construction d'une roue des émotions

- **Echange des 2 groupes – 50 min**

- **Conclusion - 10 min - en classe entière**

Bilan et reprise de ce que l'on a fait. Dernier moment d'échange où l'on exprime ses émotions.

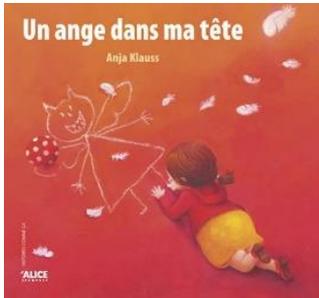
## Pré-requis possibles pour les élèves

Les médiateur.ices s'appuieront sur le travail réalisé en classe si les élèves ont déjà mené des séances autour des émotions.



## En bonus

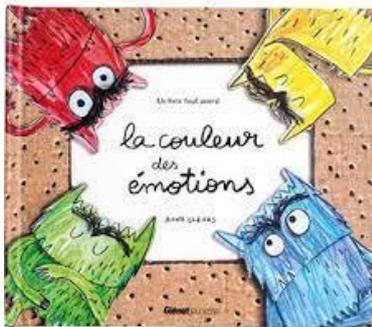
On aime :



### Un ange dans ma tête, Anja Klauss, Alice Jeunesse

Aujourd'hui, Mamie, la grand-mère de Lili, vient passer le week-end à la maison. Et c'est tant mieux, car Lili s'ennuie. Mais qu'est-ce que l'ennui ? Grâce à Mamie - elle n'a pas son pareil pour raconter des histoires ! - nous faisons avec Lili la connaissance de l'ange de l'ennui, de la curiosité, de la fantaisie, de la peur, du courage, de la joie, de la tristesse, de l'amour... Comme

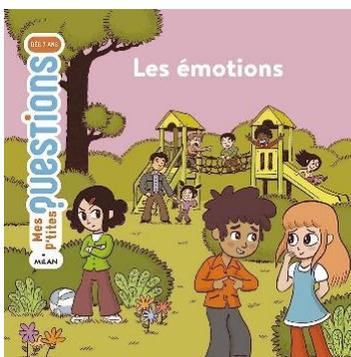
tous les enfants d'une grande famille, les anges se taquinent à longueur de journée ; mais ils s'aiment tellement qu'ils ne peuvent vivre l'un sans l'autre. Tous ensemble, ils remplissent notre petite tête et nous suivent partout où nous allons.



### La couleur des émotions, Anna Llenas, éditions Glénat Jeunesse

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé, aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son coeur et à retrouver son équilibre ?

Un livre tout animé pour découvrir ses émotions.



### Les émotions, Astrid Dumontet et Alex Langlois, Editions Milan

Des documentaires qui font la part belle aux illustrations et abordent les questions telles que les enfants se les posent. Un support précieux pour discuter avec eux et répondre à leurs interrogations sur le monde.

## Ressources scientifiques

### LES EMOTIONS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les émotions sont des états **motivacionnels**. Lors d'une situation qui déclenche une émotion, l'émotion pousse l'individu à modifier sa relation avec un objet, un état du monde, un état de soi, ou à maintenir une relation existante malgré des obstacles ou des interférences.

Les émotions sont relationnelles (relation entre un individu et ce qui l'entoure), elles sont universelles (tout le monde en ressent) donc elles ne sont pas subjectives (propres à soi-même) !

Les émotions se traduisent par des **expressions physiologiques universelles** (mouvement des muscles faciaux, activités hormonales, influence sur le rythme cardiaque...). Certains muscles / certaines sensations / certains réflexes seront activés de la même façon pour tous les êtres humains dans le cas d'une émotion (comme le cœur qui bat ou les sourcils qui se froncent quand on est en colère).

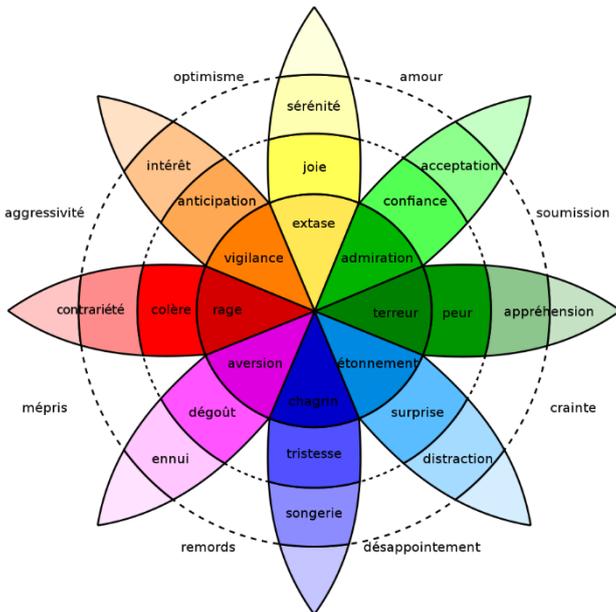
Le **sentiment** est l'expérience subjective des émotions.

Les émotions dites « **primaires** » (joie, peur, tristesse, dégoût, colère, surprise) s'accompagnent d'expressions faciales universelles, quelle que soit la culture ou l'éducation.) Elles apparaissent rapidement, et de façon automatique et involontaire. Elles sont présentes chez différentes espèces animales !

Les émotions dites « **secondaires** » (amour, culpabilité...) sont difficiles à décrire. Elles seraient un mélange complexe des émotions primaires et d'autres facteurs comme les représentations mentales (de soi, d'autrui, de situations). Les émotions secondaires ne sont pas universelles car elles se développent au cours de la vie et à partir des expériences individuelles.

**Inné, acquis, ou les deux ?** D'après Oatley & Jenkins (1996), les émotions auraient une qualité primitive adaptative liée tant au passé de notre espèce en termes d'évolution, qu'à notre propre histoire personnelle.

<https://apprendreaeduquer.fr/tableau-des-emotions/>



Roue des émotions (primaires et secondaires) proposée par Plutchik.

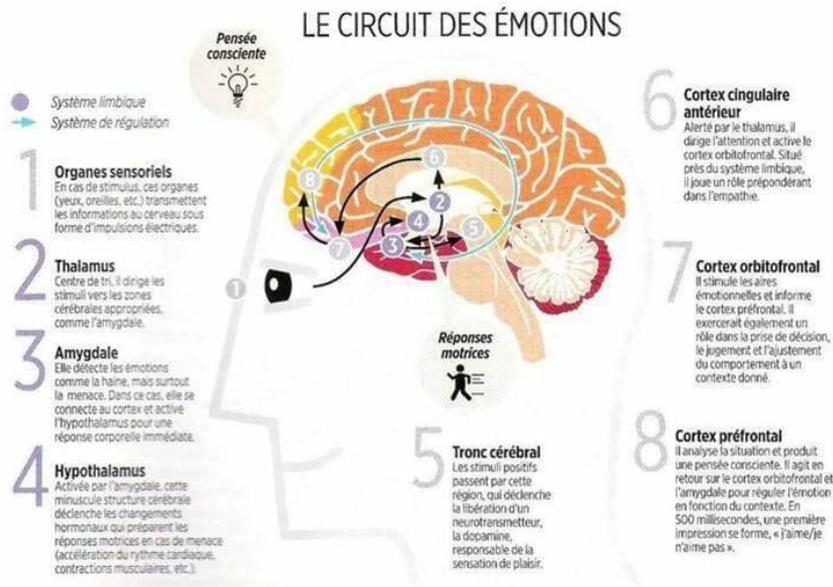
Il y a de nombreuses approches différentes dans la recherche sur les émotions, celle-ci en est une mais aucune ne fait consensus (cet exemple est parfois considéré trop réducteur).

- Pascale HAAG et Lisa COGNARD – A l'école de leurs émotions
- Curieux – Comment les émotions fonctionnent ?
- C'est pas sorcier - Joie, peur, tristesse, colère... QUE D'EMOTIONS !

## LE CERVEAU ET LES EMOTIONS

C'est grâce aux techniques d'imagerie cérébrale qu'on a pu mieux comprendre les circuits des émotions.

Il y a des transferts d'informations entre des structures profondes du cerveau et les régions préfrontales, en retour ces régions envoient des réponses aux structures profondes. C'est une réponse de circuit entier qui est en jeu !



Nos organes des sens (yeux, oreilles, peau) envoient en continu des signaux à notre cerveau pour que l'on soit conscients de notre environnement. Il y a d'abord un élément déclencheur (par exemple un bruit, un objet, une odeur), le stimulus est transmis au **thalamus** au milieu de notre cerveau qui se charge de distribuer l'information aux régions du cerveau concernées. Il envoie l'information à l'**amygdale** (partie du cerveau liée aux émotions et impliquée dans la mémoire) qui donne une réponse corporelle immédiate/spontanée face à la situation : par exemple face à un potentiel danger elle fait en sorte que notre cœur accélère, que nos yeux s'écarquillent et que nous ayons l'énergie disponible pour fuir. Le thalamus envoie simultanément l'information au **néocortex** (siège de la raison) qui analyse la situation et régule les effets de l'amygdale. Par exemple, on peut se souvenir que l'on a déjà été face à cette situation et qu'elle n'est pas dangereuse, dans ce cas le corps revient dans son état normal.

Pour chaque émotion, le « chemin » parcouru par le signal dans notre cerveau est légèrement différent, c'est pour cela que les effets sur le corps ne sont pas les mêmes. Par contre pour la même émotion ressentie par différents humains, le chemin du signal dans le cerveau est le même.

Le cerveau se développe tout au long de l'enfance jusque 20/25 ans, c'est pourquoi les enfants n'ont pas encore des **comportements émotionnels** toujours adaptés. Les structures sont là et très actives, mais les structures qui permettent de prendre en compte l'aspect émotionnel de la situation et d'adapter leur comportement mûrent plus tardivement.

- Curionauts des sciences – **Comment fonctionne le cerveau ?**
- Institut neurosens – **Emotions : que se passe-t-il dans le cerveau ?**
- Science et vie – **Existe-t-il vraiment un siège des émotions dans le cerveau ?**

## Informations pratiques

### Informations et réservations

04 77 42 02 78

larotonde@mines-stetienne.fr

[www.explora.saint-etienne.fr](http://www.explora.saint-etienne.fr)

### Tarifs :

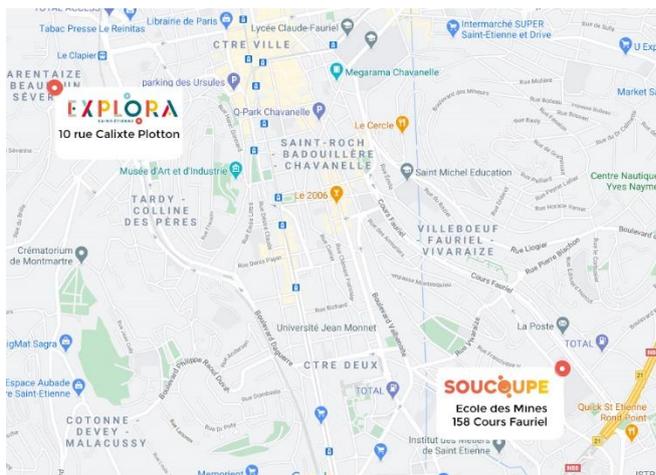
3,50 € par élève / 30 élèves maximum

La facture vous est envoyée par courrier ou par mail à la suite de votre venue

### Durée des ateliers

Nos ateliers sont prévus pour une durée de 2h, les horaires sont à votre convenance.

### Localisation



• **ATTENTION : Explora est géré par La Rotonde de Mines Saint-Étienne mais ne se situe pas sur le même site**

### Confort et accessibilité

Un appui supplémentaire peut être mis en place pour les élèves à besoins spécifiques. Vous pouvez communiquer les éléments qui vous semblent utiles aux médiateurs lors de votre réservation.

Il est possible de prendre un pique-nique dans le Parc Explora, des sanitaires, une fontaine et des tables sont à disposition.

## Explora

Explora c'est le lieu pour imaginer, fabriquer et jouer ! Ici on FAIT des sciences!

Explora c'est une aventure joyeuse et créative pour apprendre en jouant, se tromper avec plaisir et réussir en comprenant pourquoi et comment.

Explora c'est ExploraLab : un bâtiment pour créer et ExploraParc : un parc pour s'amuser.

Explora est animé par l'équipe de La Rotonde, Centre de Culture Scientifique de Mines Saint-Etienne et Centre Pilote La Main à la Pâte.

### Explora pour les scolaires

Les ateliers scolaires sont conçus dans le respect des programmes du Bulletin Officiel et visent à mettre les élèves en situation de démarche d'investigation. Ces derniers sont acteurs de l'atelier, se questionnent, testent leurs hypothèses et analysent les résultats.