

## **VIDÉO THÉMATIQUE : gérer ses émotions**

[http://opensign.eu/fr/thematic\\_topics/59](http://opensign.eu/fr/thematic_topics/59)

**Classe d'âge : 7 à 12 ans**

**Auteur : Média'Pi! [www.media-pi.fr](http://www.media-pi.fr)**

### **Compétences :**

- **Connaître différentes techniques de respiration pour retrouver le calme.**
- **Savoir identifier ses émotions et mettre en pratique les respirations.**
- **Savoir être à l'écoute de son corps et adopter une posture immobile.**

### **Compétences relatives aux programmes européens :**

<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=LEGISSUM%3Ac11090>

### **Évaluation formative :**

- **Mimer les différentes sensations ressenties après un moment de colère.**
- **Proposer des situations vécues qui peuvent créer des émotions telles que la jalousie, la tristesse ou la joie.**
- **Théâtraliser ces scènes.**

### **Évaluation sommative :**

**Présenter ces techniques en tutorat à un enfant plus jeune et le guider dans sa découverte.**

### **Vocabulaires spécifiques / mots-clés :**

**Émotions : tristesse, peur, colère, joie, stress.**

**État : calme, tranquille, serein.**

**Respiration : inspirer, expirer.**

**Pensées, méditation.**

### **Courte description de la progression pédagogique/scénario :**

**Dans un moment d'échange en cercle, échanger autour des différentes émotions travaillées préalablement : identifier des émotions et les opposer au calme. Exprimer le mal-être ou le déplaisir à vivre certains moments.**

**Lors de la première diffusion, faire des pauses pour échanger autour du contenu et donner le vocabulaire lié.**

**Premier exercice : 2 par 2 en face à face, un enfant pratique et l'autre le regarde et compte les respirations en alternance. Pour le 2ème exercice : reproduire individuellement l'exercice. Retour en cercle pour échanger autour du bien être ressenti ou des difficultés à faire l'exercice.**



***Matériel nécessaire :***

***Un ordinateur et une connexion internet.***

***Focus autour de la langue des signes :***

***Le passage par le mime et par le corps permet de visualiser et de revivre ses émotions.***

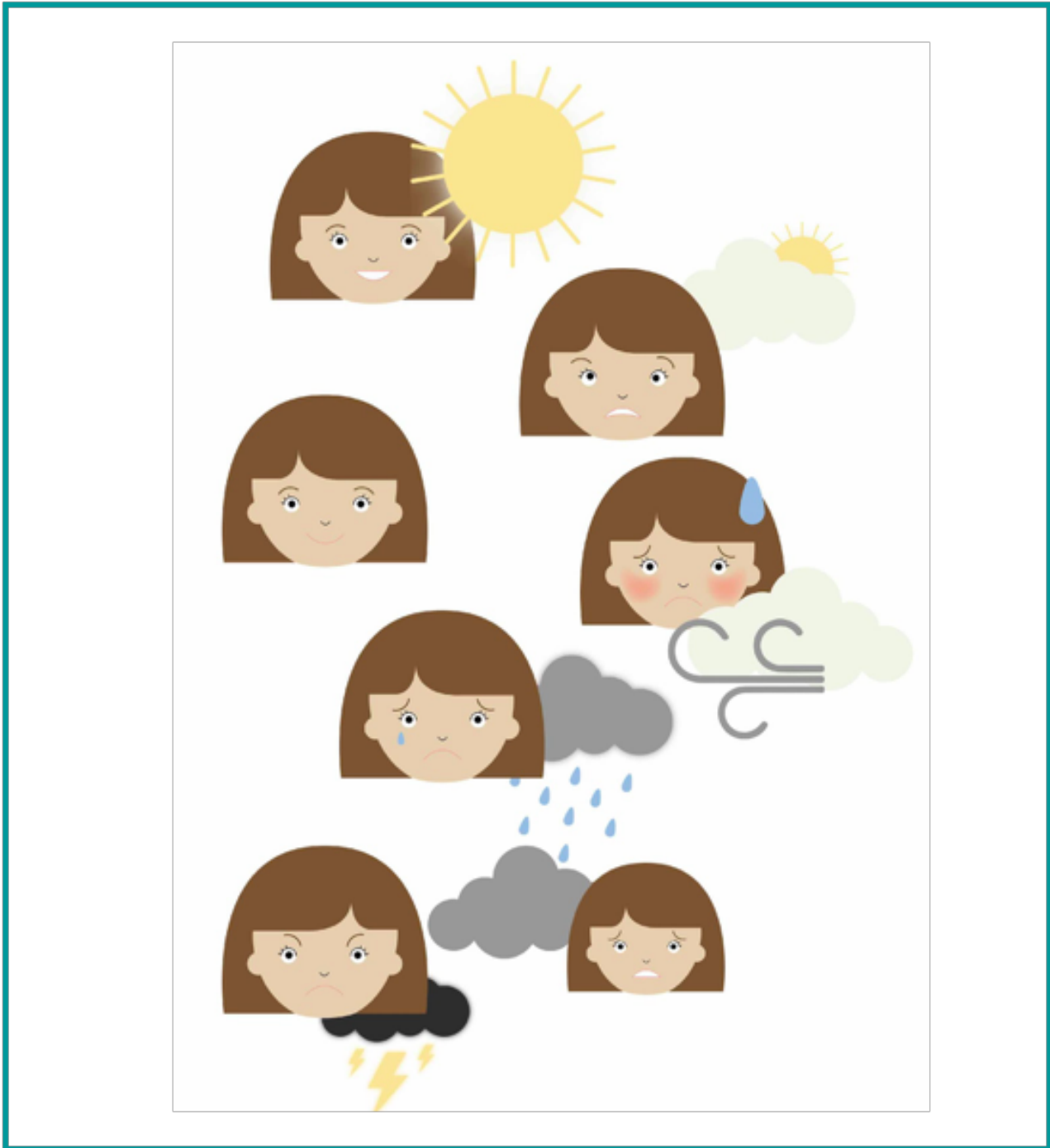
***Les nommer en étant vigilant à donner les notions d'intensités dans les signes.***



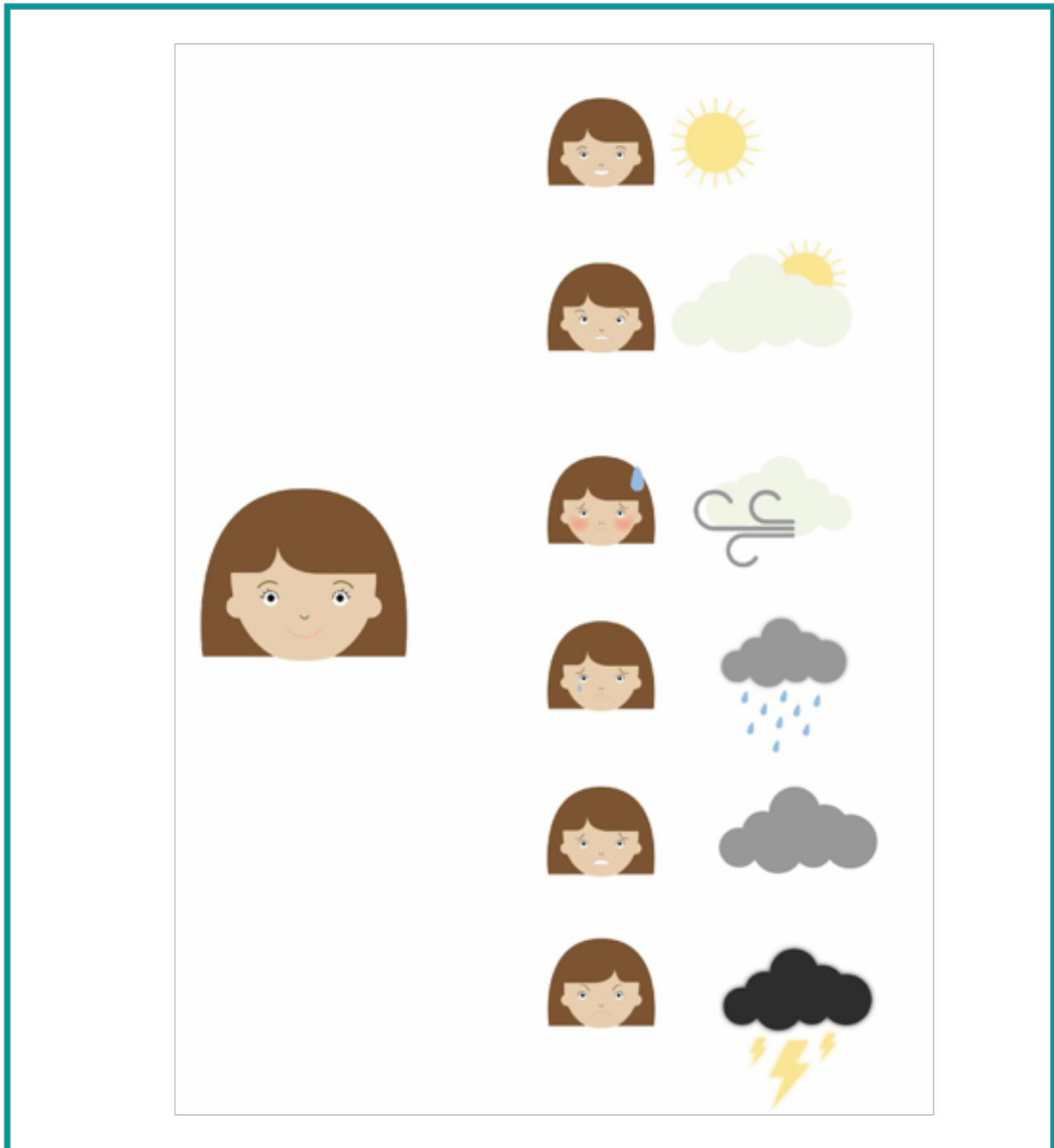


**I. Vocabulaire, exercices :**

**1. Mes émotions N°1 :**



## 2. Mes émotions N°2 :



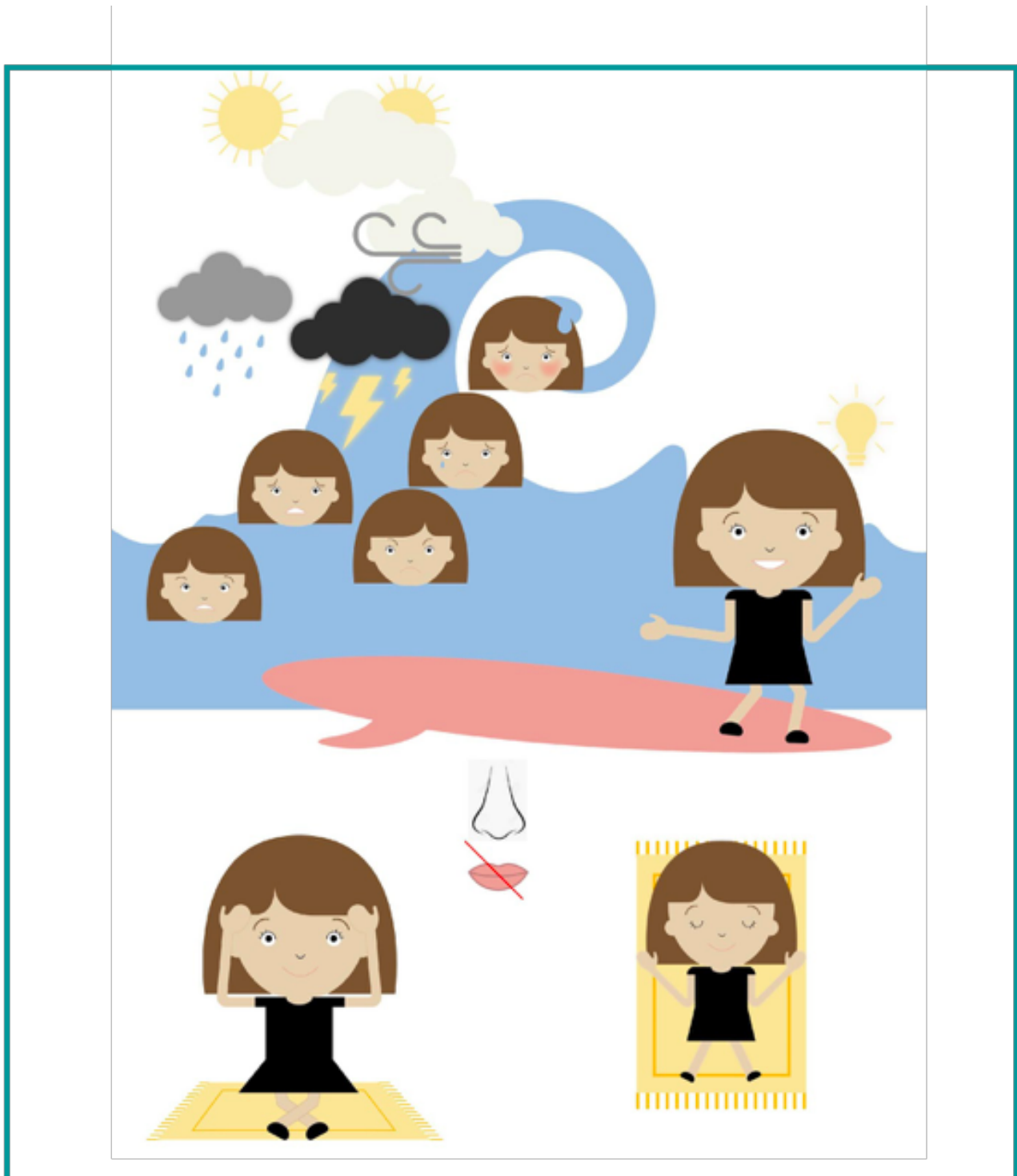


3. Dessines une situation en lien avec les émotions :



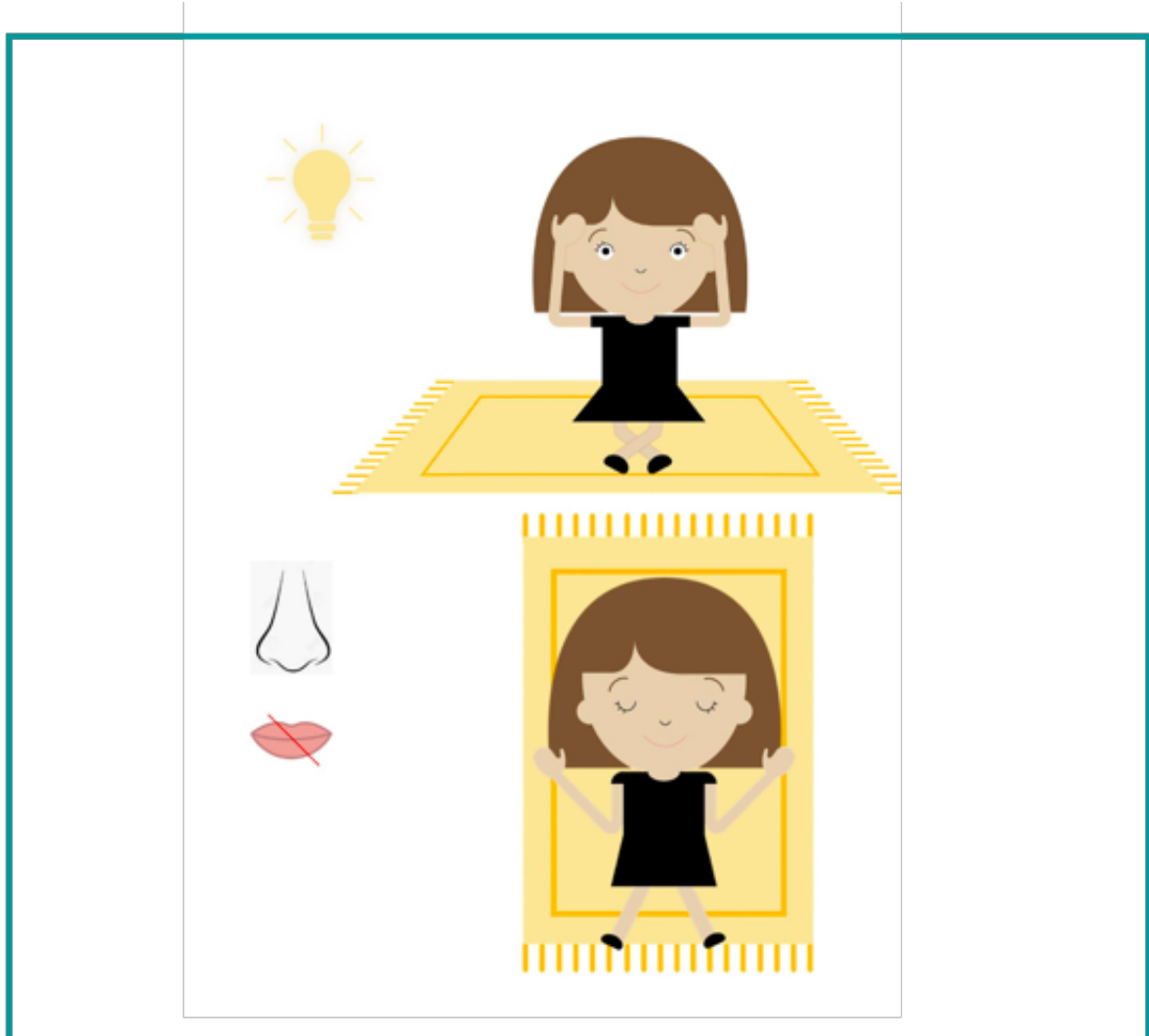



#### 4. Surfer sur la vague des émotions





## 5. Solutions





## II- Prolongements / liens vers d'autres outils numériques :

1. **Jeu : Stop le stress ! :** <http://opensign.eu/multiplechoice/82>
2. **Jeu : Le stress :** <http://opensign.eu/multiplechoice/81>
3. **DIY Open sign:** [http://www.opensign.eu/manual\\_activities\\_videos](http://www.opensign.eu/manual_activities_videos)
4. **Film Vice et versa :** [https://fr.wikipedia.org/wiki/Vice-versa \(film, 2015\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vice-versa_(film,_2015))

Toi aussi, tu peux créer tes propres supports : vidéos, jeux, fiches...

<http://www.opensign.eu/gamescreator>

