

Neuf séances d'activités pour les élèves des cycles 2 ou 3 du primaire

Objectifs :

- Permettre aux enfants de découvrir la joie, la colère, la tristesse et la peur et de comprendre leurs ressentis.
- Permettre à chaque enfant d'approfondir la notion d'émotion et de comprendre la différence entre émotion et sentiment.
- Comprendre les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.

Mots-clés : écoute du corps – émotion – français – musique – lecture – humeuromètre - expression corporelle

Type de fiche : activité

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Durée : environ 60 minutes pour chaque séance

Nombre de séances : 7

Matériel : divers

Source : Cette fiche est proposée par Annie Ghiloni, professeure des écoles à la retraite, animatrice à l'association Former un Avenir sans Brutalité (FAB), Maison des Associations - Espace Lucien Herr 6, rue de la Couronne des Indes, 51300 Vitry-le-François -Tél./Fax : 03 26 73 20 91 –
Site : <http://asso.fab.chez-alice.fr/index.htm>

Séance 1 : Découverte des quatre émotions de la vie (la joie, la colère, la tristesse, la peur)

Objectif : Permettre aux enfants de découvrir ces quatre émotions et de comprendre leurs ressentis.

Niveau scolaire : Cycle 2

Matériel :

- le livre *Fenouil tu exagères* de Brigitte Weninger, Editions Nord Sud
- Un grand « dé des émotions » (chaque face du dé présente un visage qui exprime une émotion : heureux, pas content, en colère, triste, peur, neutre) préparé par l'animateur (en annexe 1).

Déroulement :

- 1) Observation du dé : Que ressent chaque personnage ? Quand cela nous arrive-t-il ? On mime chaque visage, chaque expression, etc.
- 2) Le livre *Fenouil tu exagères* est montré : les enfants sont invités à deviner l'histoire de qui ? Où ? Pourquoi ce titre ? Quel rapport avec les émotions ?, etc.
- 3) Puis l'histoire est racontée : au fur et à mesure, les enfants trouvent l'émotion ressentie par Fenouil et les autres personnages... et cherchent ensemble la face du dé qui la représente.

Séance 2 : Emotions et/ou sentiments

Objectif : Permettre à chaque enfant d'approfondir la notion d'émotion et de comprendre la différence entre émotion et sentiment.

Niveau scolaire : Cycle 2

Déroulement :

1) Fabrication d'un dé personnel des émotions (format 5cm x 5cm) où les visages sont déjà dessinés (patron en annexe 1) : les enfants le découpent et le collent puis l'installent sur leur table. (prévoir une face vide à la place du visage neutre pour leur permettre de ne pas divulguer s'ils désirent rester secrets à certains moments : respect de leur vie privée)

2) Chacun met le dé sur le visage qui exprime ce qu'il ressent en ce moment et raconte, explique (si ce qu'il ressent est trop personnel, qu'il veut en garder le secret, il peut mettre la face vide ou la face sans exprimer le pourquoi ; si l'enfant met la tristesse ou la peur ou même la colère, à nous de rester à son écoute pour s'il veut nous en parler seul à seul après).

3) Observation du poster *Comment te sens-tu ?* édité par l'association NVA (BP 241, 45202 Montargis cedex. Site : <http://www.nonviolence-actualite.org/>)

Les enfants observent le poster, s'expriment librement sur ce qu'ils y découvrent. Et, l'adulte explique la différence entre émotions et sentiments, insiste sur la nécessité de dire ce que l'on ressent pour ne pas être envahi par un sentiment qui nous « ronge » (voir annexe 2).

4) Les enfants sont invités collectivement à classer les visages des 20 à 25 photos-images proposées dans un tableau des 4 émotions, selon l'émotion exprimée, et à expliquer leur choix.

N.B. L'animateur de la séance a glané auparavant dans différents magazines pour constituer un lot d'une trentaine de photos-images exprimant une des émotions de base.

5) Chacun choisit un personnage selon son envie et le fait parler (expression orale).

6) Chacun découpe des visages expressifs et les colle dans son tableau personnel des 4 émotions à la bonne place (reprise des visages du jeu collectif ou découpage libre dans des magazines, etc).

Prolongement : Mettre à disposition des enfants dans le coin bibliothèque de la classe des livres :

- Montse Gisbert, *Les petites (et les grandes) émotions de la vie*, éd. Alice Jeunesse
- Didier Lévy et Fabrice Turrier, *L'imagier des sentiments de Félix*, éd. Nathan
- Rocca, Nuria, *Sentiments, de la tristesse à la joie*, éd. Ulisse
- Cécile Gabriel, *Quelle émotion?!*, éd. Mila
- Aliko, *Comment te sens-tu ?*, éd. Kaléidoscope

Lors d'un temps informel, on peut permettre des échanges entre enfants sur ce qu'ils ont découvert dans ces livres, sur les questions qu'ils se posent, etc.

Séance 3 : Est-ce toujours facile de parler de ses émotions ?

Objectif : Permettre à chacun d'être rassuré sur la difficulté à dire les émotions, dire les choses, surtout quand elles nous dépassent ; même si cela paraît anodin au départ (les adultes n'écoutent pas toujours les enfants, et même dans certaines familles on ne parle pas et surtout pas des émotions et sentiments : les enfants peuvent ainsi découvrir qu'ils peuvent trouver une oreille attentive ailleurs).

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Déroulement :

1) Choisir un des deux livres suivants :

Apprentissage de l'écoute du corps – Fiche n°1

- Michel Séonnet, *Madassa*, éd. Sarbacane : c'est l'histoire d'un enfant, Madassa, encore envahi par les peurs de la guerre qu'il vient de vivre ; de ce fait, il se trouve dans l'impossibilité de comprendre ses émotions, ses sentiments et de les dire et n'a pas l'esprit disponible pour apprendre à lire. Grâce aux histoires racontées par sa maîtresse, il va réussir, petit à petit, à s'ouvrir et à parler.
 - Katia Belsito, *Les mots du cœur*, éd. Pour penser à l'endroit : c'est l'histoire d'une petite fille, Cécile que les adultes trop occupés n'ont pas le temps d'écouter et dont les mots restent emprisonnés dans sa tête. Elle cherche divers moyens de dire autre que la parole et cherche même dans le silence... jusqu'à ce qu'il explose.
- 2) L'animateur raconte le livre puis, à la fin, pose des questions aux enfants, oralement et collectivement :
- Quels sont les sentiments qui submergent Madassa ou Cécile ? Pourquoi ?
 - Pourquoi ne peut-il (elle) pas les exprimer ? Pourquoi reste-t-il (elle) muet, fermé ?
 - Est-ce toujours facile d'exprimer ce que l'on ressent ?
 - Est-ce que, parfois, ça reste aussi bloqué en nous ?
 - Comment Madassa, Cécile, s'expriment-ils autrement pour dire ce qu'ils ont à l'intérieur ?
- 3) Après ce temps de partage collectif sur l'enfant du livre raconté, chacun est invité à dessiner selon le livre ou selon ce qu'il a envie après cette lecture.

Attention! Certaines situations vécues peuvent ressurgir chez un enfant qui a vécu quelque chose de très dur et de non-dit dans la famille (décès mal exprimé, violences, etc.) : recevoir la parole de l'enfant en toute simplicité et prévenir si besoin les parents ou le médecin si ce qui sort dépasse notre cadre.

Séance 4 : Expression par le corps de nos émotions

Objectif : Comprendre tous les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Déroulement :

- 1) Les enfants sont placés en position assise ou allongée, solitaires, comme pour un temps de relaxation. Les enfants sont invités à fermer les yeux pour bien écouter la musique qui va traduire une émotion qu'il va falloir deviner. Bien choisir des extraits de musique classique permettant aux enfants d'identifier en elles un ressenti de colère ou de joie ou de peur ou de tristesse (il en existe des milliers de Beethoven en passant par Bach, Stravinsky, Mozart, Satie, etc., sans parler de la musique contemporaine, de musiques du monde, etc.)
- 2) S'arrêter après chaque extrait pour écouter les propositions des enfants, se mettre d'accord (si les extraits sont bien choisis, ils seront souvent d'accord ; certains ne diront pas grand chose soit parce qu'ils sont d'accord soit parce qu'ils ont besoin des autres pour découvrir).
- 3) Écrire dans le tableau de l'émotion correspondante les ressentis physiques, y compris les envies de réactions (voir modèle en annexe 2).
- 4) Quand tous les extraits (prévoir environ 2 extraits par émotion) ont été devinés et exploités, les enfants sont invités à les danser (chaque extrait tour à tour) : on écoute 2 à 3s, on danse et quand la musique s'arrête, on s'arrête en statue pour écouter le suivant et le danser, etc.
- 5) On peut compléter les cases « ressentis » des quatre tableaux après ce vécu physique.

Séance 4 bis : Mon espace vital

Objectif :

- Découvrir la notion d'espace vital et renforcer la compréhension des expressions.
- Comprendre les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Déroulement :

1) Les enfants sont invités à occuper l'espace de manière à ne pas se toucher et à s'accroupir. Puis, avec les bras, ils vont balayer l'espace autour d'eux, leurs mains déposant une pellicule invisible pour les protéger. Quelle forme a-t-elle ? C'est en fait comme si on était dans un oeuf (eh oui, comme les poussins) ; et nous pouvons la promener.

Mettons-nous à genoux: elle grandit ;

Levons-nous : elle grandit encore.

Déplaçons-nous maintenant en faisant bien attention à ne pas toucher l'oeuf des autres tout doucement, puis un peu plus vite, puis en se regardant en souriant, en se saluant, en se serrant la main lorsqu'on se croise, etc.

Puis, en deux groupes équivalents, face à face, les participants du groupe 1 avancent vers leur vis à vis en le regardant dans les yeux : chaque vis à vis du groupe 2 peut faire arrêter celui ou celle qui s'avance vers lui en levant le bras pour dire stop : on vérifie et discute des similitudes et différences entre les couples :

- Avons-nous bien respecté le stop de l'autre ?
- Qui est entré dans son espace vital ? Pourquoi ?
- Qui est loin ? Pourquoi ?
- Pourquoi ces différences ?

2) On revit la même chose en inversant : ce sont les participants du groupe 2 qui avancent vers leur vis à vis ; on réfléchit de même.

3) Maintenant, on prend le temps d'exprimer vraiment la colère et on refait « l'exercice » : Qu'est-ce qui a changé ? Pourquoi ?

4) Maintenant, on prend le temps d'exprimer vraiment la tristesse et on refait « l'exercice » : Qu'est-ce qui a changé ? Pourquoi ?

Variantes ou prolongements possibles :

- On peut faire cet exercice avec des masques neutres, mis par les enfants qui s'avancent vers les autres : il faut alors exprimer l'émotion avec son corps entier et plus seulement avec le visage
- On peut ensuite permettre des sketches mimes : un enfant exprime une émotion, l'autre réagit : ils jouent alors ensemble une histoire ; on peut ensuite passer à des sketches mimes à plusieurs puis, peut-être, à des sketches parlés .

Séance 5 : La colère

Objectif : Comprendre comment la colère peut nous envahir.

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Matériel :

- le tableau de l'émotion « colère » à remplir (annexe 4)
- Le livre de Philippe Goossens et Thierry Robberecht , *La colère du dragon*, éd. Mijade

Déroulement :

1) Le tableau « émotion colère » est affiché en grand et les enfants sont invités à le remplir collectivement : *« L'émotion analysée aujourd'hui est la colère ; quand cela nous arrive-t-il ? Que ressentons-nous physiquement, y compris les pensées qui nous envahissent ? (déjà commencé lors de la séance avec les extraits de musique) ? Quelles actions de réaction avons-nous ? »*

2) L'animateur raconte le livre ; les enfants peuvent intervenir pour poser des questions, faire des commentaires, etc. L'essentiel est de vivre ensemble cette histoire.

Apprentissage de l'écoute du corps – Fiche n°1

3) Après avoir vécu cette « grosse colère », on complète collectivement le tableau.
(A titre d'exemple, en annexe 5 : un tableau rempli avec des CE1, très riche en trouvailles)

Séance 6 : La peur

Objectif : Comprendre comment la peur peut nous envahir

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Matériel :

- Le tableau de « l'émotion peur » à remplir. (annexe 4)
- Un livre d'appui à choisir parmi ceux-ci :
 - Anne-Marie Chapouton, *Loup y es-tu ?*, éd. Père Castor - Flammarion
 - Mélanie Watt, *Frisson l'écureuil*, éd. Bayard Jeunesse
 - Lizi Boyd, *C'est moi qui commande !*, éd. Kid Pocket
 - Emilie Gravett, *Le grand livre des peurs*, éd. Kaléidoscope
 - Un autre livre de votre choix

Déroulement :

1) Le tableau est affiché en grand et les enfants sont invités à le remplir collectivement : « *L'émotion analysée aujourd'hui est la peur ; quand cela nous arrive-t-il ? Que ressentons-nous physiquement, y compris les pensées qui nous envahissent ? (déjà commencé lors de la séance avec les extraits de musique) ? Quelles actions de réaction avons-nous ?* »

2) L'animateur raconte le livre ; les enfants peuvent intervenir pour poser des questions, faire des commentaires, etc. L'essentiel est de vivre ensemble cette histoire.

3) Après avoir vécu la ou les aventures du livre, on complète collectivement le tableau.

Séance 7 :

Objectif : Comprendre que l'on peut agir sur ses émotions afin de mieux vivre avec les autres.

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Matériel :

- Au choix :
 - Le livre de Mireille d'Allancé, *Grosse colère*, éd. L'école des loisirs
 - Le poème *Mon humeur change*, (en annexe 6) extrait du livre de Jeanne Gerber, *Pour une éducation à la non-violence*, éd. Chronique sociale.
- La fiche mes colères
- Un ballon rouge à gonfler

Déroulement :

1) En racontant le livre ou en lisant le poème, sauf la dernière strophe (annexe 6), l'animateur gonfle le ballon, jusqu'à l'explosion.

Discussion, réactions. « *Quelqu'un peut-il proposer des idées pour que le ballon n'éclate pas ?* »

2) Chacun reçoit la fiche « émotion colère » et réfléchit à ses réactions dans chacune des situations proposées : l'enfant colorie le degré de son émotion sur le baromètre (en annexe 6) dans la situation et écrit ce qu'il fait (action de réaction) en complément en dessous.

3) Partage des écrits.

4) Cette fois, chaque enfant choisit de réfléchir à la situation qui lui pose le plus de problèmes et cherche comment il peut faire pour que cela aille mieux quand celle-ci lui arrivera dans l'avenir.

Prolongement : Prévoir de revenir sur la décision prise par chacun pour mieux vivre ensemble dans la situation à problème : « *Est-ce que ça a "marché" ? Pourquoi ?* ».

Prolongement pour le cycle 3 :

Objectif : Acquérir du vocabulaire d'expression des émotions et approfondir la compréhension.

Matériel : 4 humeuromètres gradués (1 par émotion) et les mots de vocabulaire à trier par émotion et à placer dans chaque humeuromètre pour graduer (annexe 7)

Déroulement :

1) Les enfants sont répartis en groupe de 4 à 5 : chaque groupe reçoit le matériel suivant : les 4 humeuromètres vierges et les étiquettes mots avec la consigne : « *Voici des thermomètres spéciaux qui vont mesurer notre humeur déclenchée par l'émotion (qui n'est pourtant pas une maladie, attention !, mais c'est un jeu pour mieux les comprendre et pouvoir mieux en parler)* »

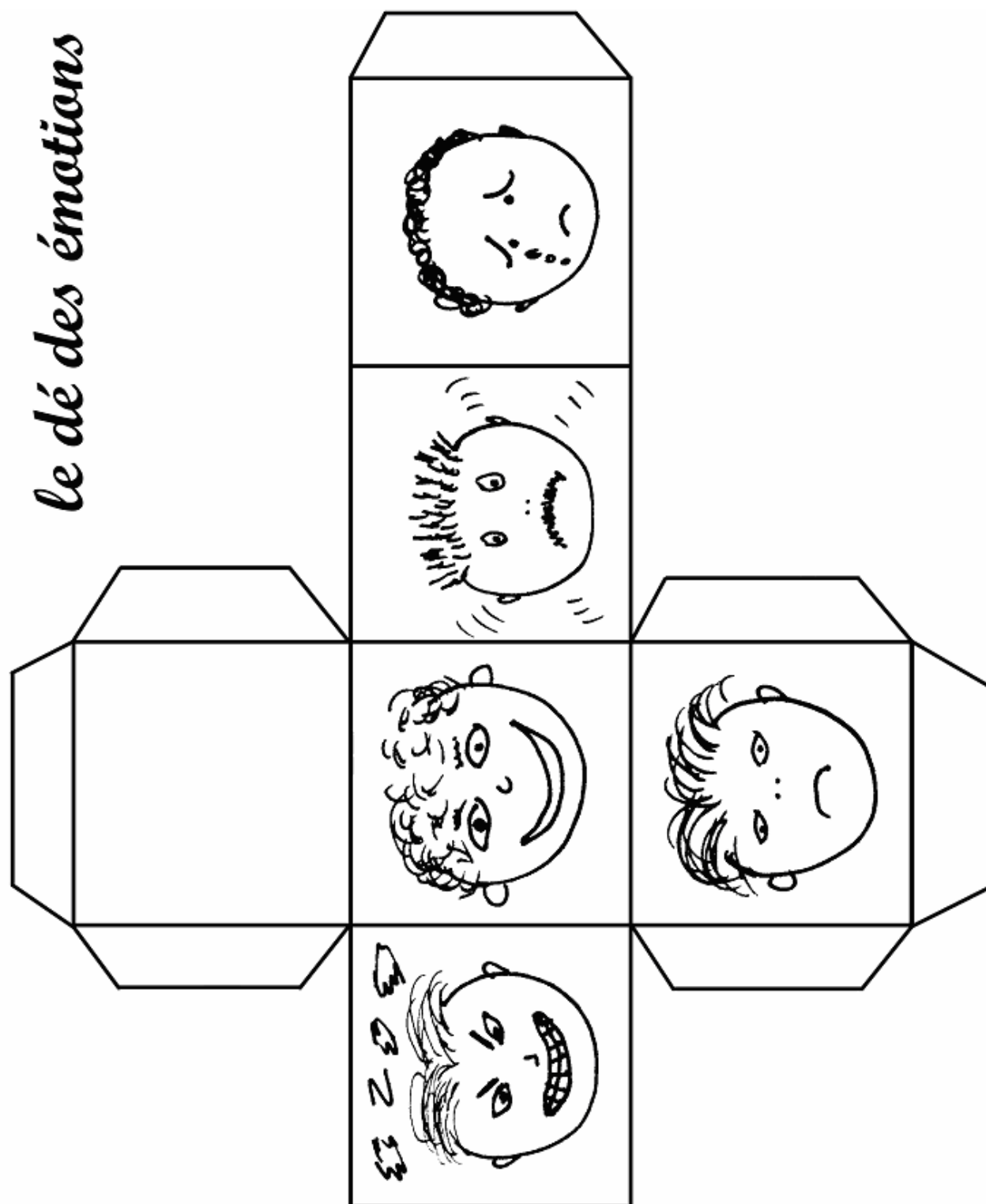
- A eux de trier les étiquettes par émotion : celles qui expriment la joie, celles qui expriment la colère, celles qui expriment la peur, celles qui expriment la tristesse.
- Ensuite, ils doivent graduer chaque humeuromètre, en plaçant correctement les étiquettes de l'émotion ressentie le plus doucement à celle ressentie le plus fortement.

2) En collectif, échanges entre les groupes : « *Sommes-nous d'accord sur les mots trouvés ? En avons-nous découvert ? Lesquels ? Les avons-nous placés de la même façon ? Pourquoi ? En aurions-nous utilisé d'autres ? Lesquels ?* »

- Sur chacun des humeuromètres, chercher et échanger nos actions de réaction pour telle ou telle graduation de l'humeuromètre.

3) « Qu'est-ce que chacun pense de la séance vécue ? »

Annexe 1 : Patron du dé des émotions



Annexe 2 : Abécédaire de quelques notions de notre vie affective

Ci-joint un document pour les adultes travaillant les notions d'émotions et sentiments (animateurs, éducateurs, etc.) que l'on peut aussi distribuer aux parents des enfants qui vont vivre des séances sur le sujet.

ABECEDAIRE DE QUELQUES NOTIONS DE NOTRE VIE AFFECTIVE

Pour bien comprendre comment nous fonctionnons, il est important de ne pas confondre sensation, émotion, sentiment, humeur et tempérament.

Une sensation est une information procurée par les organes des sens (audition, goût, olfaction, toucher, vision, intuition, sensibilités diverses) et n'est pas nécessairement consciente. Ce sont nos sensations qui nous renseignent sur nos émotions.

Une émotion est une réponse à une stimulation : c'est un mouvement qui sort. Les émotions font partie de notre équipement de survie. Leur fonction biologique est double :

- Produire une réaction à la situation « déclencheur ».
- Réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.

Une émotion ne dure que quelques minutes et se déploie en 3 temps : charge, tension, décharge.

En voulant éviter la souffrance, on peut vouloir faire taire ses émotions... comme si on pouvait éviter les déchirures de la vie.

Au contraire, en apprenant à les écouter et les comprendre, on les met à notre service pour vivre en harmonie avec nous-mêmes.

Le sentiment est ce qui reste une fois l'émotion passée. Souvent un sentiment est un état affectif complexe composé d'un mélange d'éléments émotifs et imaginatifs qui persiste en l'absence de tout stimulus. Il peut durer toute une vie comme quelques jours seulement.

Pour se libérer d'une émotion désagréable, il suffit de l'exprimer.

Pour se libérer d'un sentiment douloureux, il est nécessaire de démêler les nœuds émotionnels et de décoder les affects sous-jacents, tout ce qui est en jeu.

Le sentiment se nourrit d'émotions. Quand l'émotion ne se produit plus, le sentiment peut finir par s'éteindre. Et la profondeur d'un sentiment augmente l'intensité des émotions ressenties (l'amour par exemple).

L'humeur est un état passager qui peut durer de quelques heures à une journée. Elle est le résultat d'une émotion non exprimée, peut naître à la suite d'un rêve d'une nuit, d'une association inconsciente, d'un conflit interne entre plusieurs émotions.

Le tempérament est une habitude émotionnelle apprise dans l'enfance. Il peut marquer une personne toute une vie; pourtant, il n'est pas notre identité ! Nous pouvons en changer : pour cela, il nous suffit de travailler sur nos sentiments et nos humeurs en décryptant nos émotions pour devenir ce que nous voulons être... sans nous faire violence, en nous respectant...

Des exemples :

sensations	émotions	sentiments	humeurs	tempéraments
froid, chaud sucré, salé acide, amer âcre, aigre sec, humide collant, piquant douleur physique tremblements plaisir boule/gorge point de côté battements/cœur nœud/estomac envie de vomir barre/front couleurs grave, aigu lumineux, sombre brillant, terne capiteux relaxation tempes qui battent rugueux, lisse soyeux, doux picotements tension pression dépression détente serré, lâche fruité, rance fleuri, épicé brûlé résineux étirement contraction	peur/terreur colère/rage tristesse douleur plaisir joie amour dégoût	peur colère tristesse joie amour dégoût confiance angoisse inquiétude anxiété défiance haine dépit déception rancœur ressentiment amertume culpabilité indifférence honte, fierté satisfaction compassion amitié affection hostilité frustration agacement pitié jalousie envie	joyeuse massacrant mauvaise bonne chagrine gaie sombre égale maussade enjouée sinistre noire	inquiet violent timide colérique doux renfermé taciturne agressif calme anxieux tempéré pessimiste optimiste courageux paresseux révolté rebelle soumis lucide meneur sanguin lymphatique généreux dominateur dépressif joyeux triste enjoué lunatique agité mou énergique

Document écrit d'après des extraits du livre d'Isabelle Filliozat *Que se passe-t-il en moi ?*, éd. Marabout, 2006.

Annexe 3 : Comment te sens-tu ?

COMMENT TE SENS-TU ?

1. Une émotion est quelque chose que l'on ressent et que l'on ne contrôle pas. Il existe 4 émotions :
 - la peur (qui aide à se protéger du danger)
 - la colère (qui répare ce que l'on ressent comme une atteinte à notre personne)
 - la joie (qui nous transporte, renforce nos capacités)
 - la tristesse (qui accompagne une perte : celle d'un objet, d'une personne ou de quelque chose de nous)+ la surprise (qui nous met en alerte) et va déclencher ou non une émotion
2. Chaque émotion, si elle n'est pas exprimée puis écoutée, comprise, consolée, ... peut se prolonger par un sentiment qui dure : amour, haine, doute, angoisse, peur, mélancolie, ...
3. Si ce sentiment est trop fort, nous envahit, cela peut nous rendre violent, ou malade. Il faut toujours chercher quelqu'un qui nous écoutera, ne pas garder pour soi tout seul une souffrance.

Observe ces personnages et devine les émotions qu'ils expriment



A toi d'en chercher et d'en découper dans des magazines

Dessins extraits de l'affiche pédagogique *Comment te sens-tu ?* éditée par l'association Non-violence actualité, BP 241, 45202 Montargis cedex. Site : <http://www.nonviolence-actualite.org/>

Annexe 4 : Tableau d'une émotion

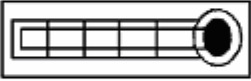
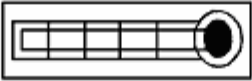
EMOTION :

Ce qui la provoque	Sensations, ressentis	Réactions physiques	Réactions en pensées et paroles

Annexe 5 : Exemple d'une fiche « émotion colère » en CE1

EMOTION :		LA COLERE	
Ce qui la provoque	Sensations, ressentis	Réactions pensées et paroles	Réactions physiques
Quand on me tape, qu'on me donne des coups de pied, des coups de poings ou autre Quand on me mord Quand on m'embête Quand on fait comme moi Quand on répète ce que je dis Quand on se moque de moi Quand on me critique Quand on me dit des méchancetés Quand on me dit des gros mots, qu'on m'insulte Quand mon frère ou ma sœur vient dans ma chambre Quand on ne me demande pas la permission pour mes affaires Quand on me prend quelque chose Quand on me casse quelque chose Quand on me dispute Quand on me répète « non » Quand on m'ignore Quand on me ment Quand on me fait attraper la honte	Mon cœur bat fort Je deviens tout rouge, ça monte au cerveau Je me sens chaud, comme un feu Tous mes muscles deviennent durs Je tremble tout dur Ça brûle la gorge Je brûle Ça fait mal J'ai du mal à respirer Mes oreilles se bouchent Mes narines grossissent (comme si on avait de la fumée à sortir) Je ne suis plus capable de réfléchir ni d'écouter Je perds tous mes moyens Je deviens fou Je n'entends plus rien	J'ai envie de crier J'ai envie de hurler J'ai envie de taper J'ai envie de pincer J'ai envie de le (la) disputer J'ai envie de l'insulter J'ai envie de tout détruire J'ai envie de tuer J'ai envie de jouer au foot J'ai envie de pleurer de rage J'ai envie de me sauver loin	Je serre les poings Je mets une claque Je crie très fort Je le (la) dispute Je pleure Je claque la porte Je fais un doigt d'honneur Je dis des gros mots Je dis des mots méchants Je casse mes jouets Je renverse des choses Je casse ce qui me passe sous la main Je tape sur la table, sur la porte, ... Je frappe l'autre

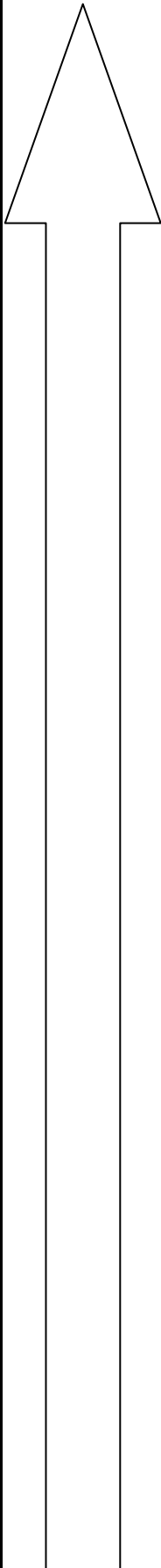
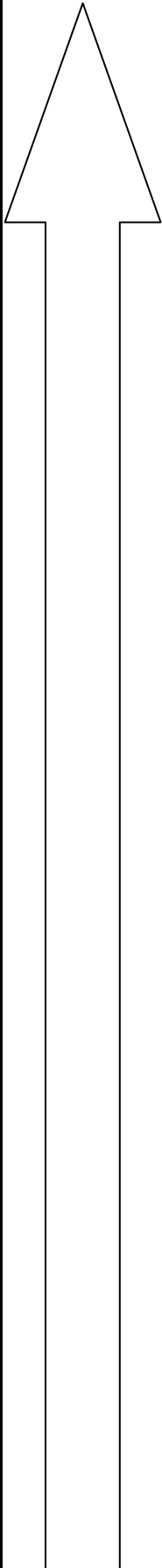
Annexe 6 : Mon humeur change (Jeanne Gerber, *Pour une éducation non-violente*, éd. Chronique Sociale)

 très fâché fâché énervé frustré mal à l'aise tout va bien Quand quelqu'un dit des choses de moi qui ne sont pas vraies, je.....	 très fâché fâché énervé frustré mal à l'aise tout va bien Quand quelqu'un se moque de moi, je.....	Mon humeur change _____ Mon humeur change Je ne suis pas un ange Quelqu'un m'a poussé eh bien, ça m'a énervé. Mon humeur change Je m'en fous si cela dérange Mon dix heures on l'a volé Maintenant je suis très fâché Mon humeur se détériore Voilà, tu m'insultes encore Tu me traite de menteur Tu le regretteras tout à l'heure. Mon humeur se détériore Mais ce n'est pas moi qui ai tort Ils m'embêtent tous les jours ça va barder dans la cour Mais je sais ce qu'il faut faire quand mon humeur me joue des tours Je m'arrête, je m'assieds pour un peu en parler. Pour moi, ce qui me pose le plus de problème  très fâché fâché énervé frustré mal à l'aise tout va bien Quand..... je décide de
---	--	---

Inspiré du livre de Jeanne Gerber, "Pour une éducation non-violente", éd. Chronique Sociale

Annexe 7 : Jeu des humeuromètres

fou de rage	mort de peur
hors de moi	terrorisé
furieux	épouvanté
énervé	effrayé
en colère	apeuré
fâché	inquiet
mécontent	intimidé
triste à en mourir	fou de joie
désespéré	euphorique
démoralisé	jubilant
malheureux	heureux
triste	joyeux
morose	gai
mélancolique	enjoué

JOIE	COLERE
	

PEUR	TRISTESSE
