

Le détective des émotions

Compétence métacognitive visée : réflexion, pensée critique

Tranche d'âge : 8 ans et plus

Matériel nécessaire

- Les cartes d'émotions ci-jointes
- La fiche de travail ci-jointe

Description de l'activité

Apprendre à **identifier les émotions**, à décrire ce qu'elles font ressentir ou à quoi elles ressemblent, et à comprendre comment nous les exprimons.

Instructions

Pour réaliser cet exercice, tu as besoin de la fiche suivante avec des photos de personnes.

Tu peux écrire directement sur la fiche ou noter tes réponses dans un cahier séparé.

Conseil : il n'y a pas de bonne réponse **unique**, les émotions peuvent se manifester de différentes manières !

1. Regarde attentivement les photos représentant les visages des personnes et pose-toi la question suivante :
Selon vous, de quelle émotion s'agit-il ?

Note ensuite ta réponse.

Le détective des émotions

		
Nom :	Nom :	Nom :
Signes physiques:	Signes physiques:	Signes physiques:
Rôle:	Rôle:	Rôle:
		
Nom :	Nom :	Nom :
Signes physiques:	Signes physiques:	Signes physiques:
Rôle:	Rôle:	Rôle:

2. Écris ensuite **3 mots-clés** décrivant l'expression physique de cette émotion.

Exemple pour « inquiet » :

- a. Estomac noué
- b. Regard baissé
- c. Cœur qui bat vite

3. Quel est son rôle ?

Maintenant que vous avez identifié les signes physiques, pose-toi la question suivante :

« Pourquoi ressentons-nous cela ? Quel est son rôle ? »

4. Compare tes réponses avec celles de tes camarades de classe et posez-vous mutuellement les questions suivantes :

- a. Quelle émotion était la plus difficile à deviner ?
- b. As-tu ressenti cette émotion aujourd'hui ?
- c. Comment peut-on savoir ce que ressent quelqu'un dans la vraie vie ?

Le détective des émotions

		
Nom :.....	Nom :.....	Nom :.....
Signes physiques:	Signes physiques:	Signes physiques:
.....		
.....		
.....		
Rôle:	Rôle:	Rôle:
.....		
.....		
		
Nom :.....	Nom :.....	Nom :.....
Signes physiques:	Signes physiques:	Signes physiques:
.....		
.....		
.....		
Rôle:	Rôle:	Rôle:
.....		
.....		