La sensibilité en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2 | Difficulté ★★☆ | ⏱ 30 min | Objectif : La sensibilité | Éco-encre (N&B)

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Nommer ses émotions et les exprimer sans blesser les autres.

Nino te résume l'essentiel

- La sensibilité, c'est ce que tu ressens dans ton cœur et dans ta tête.
- Tu peux nommer ton émotion pour mieux la comprendre, comme Nino qui suit des traces.
- Tes émotions sont importantes, et celles des autres aussi.

La leçon

Ce que veut dire « la sensibilité »

Tu ressens beaucoup de choses chaque jour. Tu peux être content quand tu retrouves un ami dans la cour. Tu peux être déçu si ton équipe perd un jeu. Tu peux avoir peur avant une visite chez le médecin. Tout cela fait partie de ta sensibilité. La sensibilité, c'est ta capacité à ressentir des émotions, des sensations et des sentiments. C'est aussi ta capacité à remarquer ce que les autres ressentent. Chaque personne ressent les choses à sa manière. Un bruit fort peut faire peur à un enfant et ne pas gêner un autre enfant. Les deux réactions peuvent être normales. Tu n'as pas besoin de cacher toutes tes émotions. Tu peux apprendre à les reconnaître, à les dire avec des mots et à les calmer quand elles deviennent trop fortes. Nino le renard te le rappelle : une émotion est comme une trace dans la neige. Si tu la regardes bien, tu peux mieux savoir d'où elle vient.

Un mot important : l'émotion

Une émotion est une réaction qui arrive vite. La joie, la peur, la colère, la tristesse et la surprise sont des émotions. Elles peuvent changer au cours de la journée.

Reconnaître quelques émotions

Émotion	Ce que tu peux ressentir	Une phrase possible
La joie	Tu souris. Tu as envie de bouger ou de raconter une bonne nouvelle.	« Je suis content parce que j'ai réussi mon dessin. »
La tristesse	Tu as envie de pleurer ou de rester tranquille.	« Je suis triste parce que mon copain est absent. »
La colère	Ton corps se tend. Tu parles parfois plus fort.	« Je suis en colère car on a pris mon jeu sans demander. »
La peur	Ton cœur peut battre vite. Tu peux vouloir t'éloigner.	« J'ai peur parce que je ne connais pas ce chien. »

Usage classe et famille autorisé

La surprise	Tu ouvres grand les yeux. Tu ne t'y attendais pas.	« Je suis surpris par mon cadeau. »

Les émotions donnent des indices

Ton corps peut t'aider à reconnaître une émotion. Quand tu es content, tu peux sourire et parler vite. Quand tu es inquiet, tu peux avoir mal au ventre ou te ronger les ongles. Quand tu es très en colère, tes poings peuvent se serrer. Ces signes sont des indices. Ils te disent qu'une émotion est là. Regarde aussi le visage, les gestes et les mots des autres. Un camarade qui baisse la tête et ne parle pas est peut-être triste. Mais tu ne peux pas être sûr seulement en le regardant. Tu peux lui demander doucement : « Est-ce que ça va ? » Il peut répondre oui, non, ou ne pas avoir envie de parler. Respecte sa réponse. Ne te moque jamais d'une émotion. Dire « Tu pleures comme un bébé » peut faire encore plus de peine. Tu peux plutôt dire : « Je vois que tu es triste. Je peux t'aider ? »

Mets des mots sur ce que tu ressens

- Arrête-toi un petit moment quand une émotion arrive très fort.
- Demande-toi : « Qu'est-ce que je ressens ? »
- Choisis un mot précis : content, inquiet, jaloux, fier, déçu, gêné ou soulagé.
- Cherche la cause : « Qu'est-ce qui s'est passé juste avant ? »
- Dis une phrase calme : « Je me sens inquiet parce que je ne comprends pas la règle. »
- Demande de l'aide à un adulte si ton émotion est trop lourde à porter seul.

Le tuyau de Nino

> Utilise la phrase « Je me sens… parce que… ». Elle t'aide à parler de toi sans accuser l'autre. Par exemple : « Je me sens fâché parce que tu as coupé ma construction. »

Exprime-toi sans blesser

Tu as le droit d'être en colère. Pourtant, tu n'as pas le droit de frapper, d'insulter ou de casser les affaires des autres. Une émotion n'est pas une mauvaise action. C'est ce que tu fais ensuite qui compte. Si tu sens la colère monter, éloigne-toi un peu si c'est possible. Pose tes mains sur la table ou le long de ton corps. Respire lentement. Tu peux compter dans ta tête jusqu'à ce que tu te sentes plus calme. Puis explique le problème avec des mots. Imagine que Lila a pris ton feutre préféré sans demander. Tu peux crier. Mais tu peux aussi dire : « Lila, je suis fâché. C'est mon feutre. Demande-moi avant de le prendre. » Cette phrase est ferme et respectueuse. Elle aide à trouver une solution. Lila peut rendre le feutre, s'excuser et demander la prochaine fois.

Comprendre ce que ressent l'autre

Comprendre un peu ce que vit une autre personne s'appelle l'empathie. Cela ne veut pas dire que tu ressens exactement la même chose. Cela veut dire que tu essaies de comprendre. Si ton frère a perdu son doudou, tu peux imaginer qu'il est inquiet. Tu peux l'aider à chercher au lieu de rire. Si une nouvelle élève arrive dans la classe, elle peut être timide ou avoir peur de ne connaître personne. Tu peux lui dire bonjour, lui montrer où ranger son manteau ou l'inviter dans un jeu. Parfois, une personne n'a pas envie de parler. Tu peux rester gentil sans la forcer. Tu peux dire : « Je suis là si tu veux parler. » Respecter une émotion, c'est écouter, ne pas se moquer et ne pas raconter un secret. C'est aussi accepter que deux personnes ne ressentent pas la même chose dans la même situation.

Des paroles qui aident

Situation	Parole qui peut blesser	Parole qui aide
Un camarade rate son exposé.	« C'était nul ! »	« Tu sembles déçu. Tu veux t'entraîner avec moi ? »
Ton ami ne veut pas jouer tout de suite.	« Tu es méchant ! »	« Tu veux être seul un moment ? »

Tu as été bousculé dans la cour.	« Je vais te faire mal ! »	« J'ai eu peur. Fais attention, s'il te plaît. »

Des besoins différents

Derrière une émotion, il y a souvent un besoin. Quand tu es fatigué, tu as peut-être besoin de repos. Quand tu es triste après une dispute, tu as peut-être besoin d'être rassuré. Quand tu es jaloux du nouveau vélo d'un voisin, tu peux avoir besoin de dire que toi aussi tu aimerais avoir quelque chose de spécial. Tous les désirs ne peuvent pas être réalisés tout de suite. Tu peux être déçu, mais tu peux en parler calmement. Dire ce dont tu as besoin aide les adultes et les amis à te comprendre. Tu peux dire : « J'ai besoin d'un peu de calme. » Tu peux dire : « J'ai besoin qu'on m'explique encore. » Tu peux dire : « J'ai besoin d'être avec quelqu'un. » Écoute aussi les besoins des autres. Dans un jeu, chacun doit pouvoir se sentir en sécurité et respecté.

Attention piège !

> Ne décide pas à la place d'un autre. Un camarade qui ne sourit pas n'est pas forcément en colère. Demande-lui avec gentillesse ce qu'il ressent.

Quand l'émotion devient trop grande

Parfois, une émotion prend beaucoup de place. Tu peux pleurer longtemps, te sentir très en colère ou avoir très peur. Dans ce cas, ne reste pas seul avec ce problème. Parle à un adulte de confiance : un parent, un enseignant ou une autre personne qui prend soin de toi. Tu peux commencer par une phrase simple : « Je ne me sens pas bien et j'ai besoin de parler. » Tu n'as pas besoin de trouver tous les mots tout de suite. Tu peux aussi dessiner ce qui s'est passé. Nino sait qu'il faut parfois plusieurs essais pour suivre une piste. Prends ton temps. Écouter tes émotions t'aide à mieux te connaître. Écouter celles des autres aide à vivre ensemble avec plus de respect.

Exemples résolus

Une dispute pendant un jeu

Énoncé. Tom a perdu au jeu de cartes. Il jette les cartes sur la table et crie.

1. Repère l'émotion de Tom : il est sans doute en colère ou déçu.
2. Comprends que son émotion existe, même si son geste n'est pas acceptable.
3. Choisis une phrase calme pour l'aider.
4. Propose-lui de poser les cartes et de parler sans crier.

Résultat : Tu peux dire : « Tom, tu es peut-être déçu d'avoir perdu. Pose les cartes et dis-nous ce qui ne va pas. »

Une nouvelle camarade arrive

Énoncé. Maya arrive dans la classe. Elle reste près de la porte et ne parle pas.

1. Observe les indices : Maya reste seule et parle peu.
2. Ne décide pas qu'elle est forcément triste ou fâchée.
3. Approche-toi avec une parole simple et gentille.
4. Accepte sa réponse si elle préfère rester tranquille.

Résultat : Tu peux dire : « Bonjour Maya. Je m'appelle Sami. Tu veux venir jouer avec nous ? »

Mes exercices

1 Trouve l'émotion ★☆☆

Choisis l'émotion qui convient le mieux à chaque situation.

1. Lina reçoit une invitation pour dormir chez sa cousine. Elle saute de joie. .....
2. Noé ne retrouve plus son chat dans le jardin. Son cœur bat très vite. .....
3. Inès a travaillé longtemps sur une maquette. Elle la voit cassée en arrivant. .....

2 Vrai ou faux ? ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Deux enfants peuvent ressentir des émotions différentes dans la même situation. .....
2. Il faut toujours cacher sa tristesse. .....
3. Frapper est une bonne façon de montrer sa colère. .....

3 Choisis une parole qui aide ★☆☆

Choisis la phrase la plus gentille dans chaque situation.

1. Yanis pleure car il a perdu son ballon. .....
2. Éva reste seule dans la cour. .....

4 Relie les indices ★★☆

Associe chaque situation à l'émotion la plus probable.

1. Adam serre les poings et parle très fort après une règle qu'il trouve injuste. .....
2. Zoé sourit et montre fièrement son texte terminé. .....
3. Mehdi baisse les yeux avant de lire devant toute la classe. .....

5 Parle avec « je » ★★☆

Transforme chaque phrase blessante en une phrase calme qui commence par « Je ».

1. « Tu es méchant, tu as pris mon livre ! » .....
2. « Arrête de me pousser ! » .....

6 Trouve une solution calme ★★☆

Choisis l'action qui aide le mieux dans chaque situation.

1. Tu es très fâché pendant un jeu. .....
2. Un camarade semble triste mais ne veut pas parler. .....

7 Montre ton empathie ★★★

Écris une phrase pour aider chaque personne. Explique pourquoi ta phrase peut lui faire du bien.

Ta sœur est triste car son dessin a été mouillé par la pluie.

Un nouvel élève mange seul à la cantine.

8 Résous une petite dispute ★★★

Écris ce que tu pourrais dire pour résoudre la dispute sans crier. Justifie ton choix.

Pendant un jeu, Hugo change les règles sans prévenir. Tu trouves cela injuste.

Évaluation

Lis chaque situation et réponds avec soin. **Barème : 20 points**

1. Explique avec tes mots ce qu'est une émotion. ..... / 3
2. Nomme l'émotion possible : Paul sourit car il a réussi à faire du vélo sans roulettes. ..... / 2
3. Nomme l'émotion possible : Sarah a perdu son jouet préféré et a envie de pleurer. ..... / 2
4. Écris une phrase avec « Je me sens... parce que... » pour dire que tu es fâché car quelqu'un a pris ta place. ..... / 3
5. Un camarade pleure dans la cour. Écris une phrase qui peut l'aider. ..... / 3
6. Coche la bonne action : tu es très en colère. A. Tu frappes. B. Tu cries. C. Tu respires et tu parles calmement. ..... / 3
7. Explique pourquoi il ne faut pas se moquer d'une personne qui a peur. ..... / 4

Les tuyaux de Nino

Le tuyau de Nino : la phrase en « je »
Dis « Je me sens... parce que... ». Tu expliques ton émotion sans attaquer l'autre.

Le tuyau de Nino : le feu tricolore
Rouge : arrête ton geste. Orange : respire et réfléchis. Vert : parle calmement ou demande de l'aide.

Le tuyau de Nino : les oreilles de renard
Écoute jusqu'au bout avant de répondre. Ton camarade se sentira mieux entendu.

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- **Toutes les fiches de Questionner le monde (EMC) CE2** · /questionner-le-monde-ce2/
- **Distinguer son intérêt particulier de l'intérêt collectif en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/le-jugement-penser-par-soi-meme-et-avec-les-autres-ce2/distinguer-son-interet-particulier-de-l-interet-collectif/
- **Figures emblématiques de l'engagement - EMC en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/figures-emblematiques-de-l-engagement-emc/