Les émotions positives et négatives en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2 | Difficulté ★★☆ | ⏱ 30 min | Objectif : Les émotions positives et négatives | Éco-encre (N&B)

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Les émotions positives et négatives

Nino te résume l'essentiel

- Une émotion est ce que tu ressens dans ton cœur, ta tête et ton corps.
- Les émotions agréables et désagréables ont toutes le droit d'exister.
- Tu peux nommer ton émotion et choisir une action calme.

La leçon

Dans la valise de Nino

Bonjour, explorateur ! Nino le renard t'accompagne pour observer ce que tu ressens. Une émotion est une réaction qui arrive quand il se passe quelque chose. Tu peux ressentir une émotion à l'école, à la maison, au sport ou pendant un jeu. Par exemple, tu peux être content quand tu retrouves un ami dans la cour. Tu peux être déçu si la sortie attendue est annulée. Tu peux avoir peur avant de parler devant la classe. Tu peux être fier quand tu réussis à lire un texte difficile. Les émotions font partie de la vie de tous les jours. Elles ne sont pas des fautes. Elles donnent des informations sur ce qui compte pour toi. Elles peuvent arriver vite. Parfois, elles restent un petit moment. Parfois, elles deviennent très fortes. Apprendre à les reconnaître t'aide à mieux comprendre ce qui se passe en toi.

Des émotions que tu peux rencontrer

Émotion	Quand elle peut arriver	Ce que ton corps peut montrer
La joie	Tu reçois une invitation chez un camarade.	Tu souris, tu as envie de bouger.
La fierté	Tu termines un puzzle difficile.	Tu te tiens droit, tu souris.
La peur	Un gros chien aboie près de toi.	Ton cœur bat vite, tu recules.
La colère	Quelqu'un prend ton crayon sans demander.	Tu serres les poings, ta voix monte.
La tristesse	Ton ami est absent plusieurs jours.	Tu as moins envie de jouer, tu peux pleurer.
La déception	Il pleut le jour d'un pique-nique.	Tu fais la moue, tu n'as plus très envie.

Agréable ne veut pas dire utile, désagréable ne veut pas dire mauvais

On appelle souvent émotions positives les émotions agréables. La joie, le plaisir, la fierté, le calme et l'émerveillement en font partie. Elles donnent envie de sourire, de partager ou de continuer une activité. On appelle souvent émotions négatives les émotions désagréables. La peur, la colère, la tristesse, la jalousie et la

déception en font partie. Le mot « négative » ne veut pas dire que l'émotion est mauvaise. Il veut seulement dire qu'elle n'est pas agréable à ressentir. La peur peut te prévenir d'un danger. La colère peut te montrer qu'une règle n'a pas été respectée. La tristesse peut te faire comprendre que quelqu'un ou quelque chose te manque. Toutes les émotions sont utiles quand tu les écoutes et que tu évites de faire mal aux autres ou à toi-même.

Le tuyau de Nino

> Ton émotion est toujours autorisée. En revanche, toutes les actions ne sont pas autorisées. Tu as le droit d'être en colère. Tu n'as pas le droit de frapper, d'insulter ou de casser.

Observe les indices dans ton corps

- Quand tu es joyeux, tu peux rire, parler vite ou avoir envie de sauter.
- Quand tu as peur, ton ventre peut se serrer et ton cœur peut battre plus vite.
- Quand tu es en colère, tu peux avoir chaud au visage et serrer les dents.
- Quand tu es triste, tu peux avoir envie de pleurer ou de rester tranquille.
- Quand tu es inquiet, tu peux penser souvent à ce qui te fait souci.
- Quand tu es calme, ta respiration est douce et tes épaules sont détendues.

Mets un nom sur ce que tu ressens

Pour comprendre une émotion, commence par t'arrêter quelques secondes. Demande-toi : « Qu'est-ce qui s'est passé ? » Puis demande-toi : « Qu'est-ce que je ressens ? » Tu peux choisir un mot précis. Au lieu de dire seulement « ça ne va pas », tu peux dire « je suis déçu », « je suis inquiet » ou « je suis vexé ». Ensuite, regarde ton corps. Ton ventre est-il noué ? Tes mains tremblent-elles ? As-tu envie de crier ? Ces signes peuvent t'aider à trouver ton émotion. Enfin, pense à ce dont tu as besoin. Tu as peut-être besoin d'un moment calme, d'une explication, d'un câlin de ta famille ou de parler à un adulte. Il n'existe pas une seule émotion correcte pour une situation. Deux enfants peuvent vivre la même chose et ressentir des émotions différentes. Par exemple, avant une course, l'un peut être impatient et l'autre peut avoir peur.

Une situation, plusieurs émotions

> La maîtresse annonce un travail en groupe. Lina est contente, car elle aime chercher avec les autres. Samir est inquiet, car il a peur de ne pas trouver d'idée. Les deux émotions sont possibles. Lina et Samir peuvent chacun dire ce qu'ils ressentent.

Une méthode calme en quatre pas

Quand une émotion devient forte, utilise cette petite méthode. Premier pas : arrête-toi. Pose tes pieds au sol ou éloigne-toi un peu de la dispute si un adulte te le demande. Deuxième pas : respire lentement. Inspire par le nez. Puis souffle doucement par la bouche. Tu peux compter dans ta tête jusqu'à trois pendant que tu inspires, puis jusqu'à trois pendant que tu souffles. Troisième pas : nomme ton émotion. Dis dans ta tête ou à voix calme : « Je suis très en colère » ou « Je suis triste ». Quatrième pas : choisis une action qui respecte les autres. Tu peux boire un peu d'eau, dessiner, demander une pause, parler à un adulte ou dire ce qui s'est passé. Cette méthode aide surtout quand tu peux t'arrêter en sécurité. Si quelqu'un est en danger ou te fait peur, éloigne-toi et préviens tout de suite un adulte.

Attention piège !

> Ne garde pas tout pour toi jusqu'à exploser. Dire « je suis en colère » avec une voix calme est souvent plus utile que crier. Tu peux demander de l'aide avant que la colère devienne trop grande.

Parle avec des mots qui respectent

Quand une personne t'a blessé ou t'a contrarié, essaie de parler de toi. Commence par « je ». Tu peux dire : « Je suis triste parce que tu ne m'as pas attendu. » Tu peux aussi dire : « Je suis en colère parce que tu as pris mon jeu sans demander. » Puis ajoute ce que tu souhaites : « La prochaine fois, demande-moi avant. » Cette

façon de parler évite d'accuser trop vite. Compare ces deux phrases. « Tu es méchant, tu prends tout ! » peut lancer une dispute. « Je suis fâché parce que mon jeu a été pris sans demander » explique mieux le problème. Il est parfois difficile de parler quand on est très énervé. Dans ce cas, prends d'abord un temps pour te calmer, puis parle quand ta voix est redevenue douce.

Des actions qui peuvent aider

- Éloigne-toi quelques instants d'un jeu qui t'énerve, si c'est possible et autorisé.
- Respire doucement et compte dans ta tête.
- Dessine ton émotion avec des couleurs et des formes.
- Parle à un adulte de confiance à l'école ou à la maison.
- Dis à un camarade ce qui t'a blessé avec une phrase qui commence par « je ».
- Partage ta joie avec quelqu'un quand une bonne chose t'arrive.

Les émotions dans la vie de classe

Dans une classe, chacun peut ressentir des choses différentes. Un camarade peut être silencieux parce qu'il est triste. Un autre peut s'agiter parce qu'il est inquiet. Tu ne peux pas toujours savoir ce que ressent une personne en la regardant. Tu peux donc demander gentiment : « Est-ce que ça va ? » Tu peux aussi respecter son choix si elle ne veut pas parler tout de suite. Quand tu es heureux, tu peux partager sans te moquer de celui qui n'a pas réussi. Quand tu es déçu, tu peux dire ce que tu ressens sans gâcher la joie des autres. Écouter les émotions des camarades aide la classe à devenir un endroit plus calme et plus juste. Nino te le rappelle : un bon coéquipier écoute, respecte et demande de l'aide quand c'est nécessaire.

À retenir

> Une émotion arrive après une situation. Tu peux l'observer dans ton corps, la nommer et choisir une action calme. Tu respectes tes émotions et celles des autres.

Exemples résolus

Nino perd au jeu

Énoncé. Nino joue aux cartes avec sa sœur. Il perd trois fois de suite. Il serre les poings et veut jeter les cartes.

1. Étape 1 : Nino remarque que ses poings sont serrés.
2. Étape 2 : Il comprend qu'il est en colère et déçu.
3. Étape 3 : Il pose les cartes et respire doucement.
4. Étape 4 : Il dit : « Je suis déçu de perdre. Je veux faire une petite pause. »

Résultat : Nino exprime son émotion sans jeter les cartes ni faire de mal.

Maya doit lire devant la classe

Énoncé. Maya doit lire un court texte devant la classe. Son ventre est serré et elle a chaud aux joues.

1. Étape 1 : Maya observe son corps. Son ventre est serré.
2. Étape 2 : Elle nomme son émotion : elle a peur et elle est inquiète.
3. Étape 3 : Elle respire lentement avant de commencer.
4. Étape 4 : Elle demande à la maîtresse si elle peut lire après un autre élève.

Résultat : Maya demande de l'aide avec des mots calmes.

Mes exercices

1 Choisis l'émotion ★☆☆

Lis chaque situation et écris l'émotion qui convient le mieux.

1. Tu retrouves ton chat qui était caché depuis le matin. .....

2. Ton ballon préféré se dégonfle juste avant le jeu. .....

3. Un camarade casse ta construction sans demander. .....

2 Range les émotions ★☆☆

Classe chaque émotion dans la bonne colonne : agréable ou désagréable.

1. La fierté .....

2. La peur .....

3. La tristesse .....

4. La joie .....

3 Évite les confusions ★☆☆

Écris vrai ou faux.

1. Avoir peur est interdit. .....

2. Je peux être en colère sans frapper. .....

3. Deux personnes peuvent ressentir des émotions différentes dans la même situation.
.....

4 Relie les indices ★★☆

Relie chaque indice du corps à l'émotion la plus probable.

1. Le cœur bat vite avant de passer devant toute la classe. .....

2. Les poings sont serrés après une dispute. .....

3. Un grand sourire arrive après avoir réussi un défi. .....

5 Parle avec respect ★★☆

Transforme chaque phrase en utilisant « je ». Garde des mots respectueux.

1. Tu es méchant, tu as pris mon feutre ! .....

2. Tu ne m'attends jamais ! .....

6 Dessine une action calme ★★☆

Dessine dans le cadre une action qui peut t'aider quand tu es en colère. Écris son nom sous ton dessin.

1. Représente une action calme. .....

7 Choisis une bonne réponse ★★★

Coche l'action la plus respectueuse dans chaque situation.

Usage classe et famille autorisé

1. Tu es très déçu car ton équipe perd. Que fais-tu ? A. Tu pousses un camarade. B. Tu cries très fort. C. Tu respires et tu encourages ton équipe. D. Tu caches le ballon. .....
2. Tu as peur d'un bruit dans le couloir. Que fais-tu ? A. Tu pars seul très loin. B. Tu préviens un adulte. C. Tu te moques d'un camarade. D. Tu jettes tes affaires. .....

8 Raconte une émotion ★★★

Raconte une situation où tu as ressenti une émotion. Explique ce qui s'est passé, ce que tu as ressenti et ce que tu as fait.

Écris trois ou quatre phrases.

Évaluation

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

1. Écris ce qu'est une émotion avec tes mots. ..... / 3
2. Range la joie et la tristesse dans les catégories agréable ou désagréable. ..... / 2
3. Tu as peur avant de lire devant la classe. Écris une action calme que tu peux faire. ..... / 3
4. Explique pourquoi la colère ne donne pas le droit de frapper. ..... / 4
5. Transforme cette phrase : « Tu as pris mon jeu, tu es méchant ! » ..... / 4
6. Un camarade est silencieux et semble triste. Écris une phrase respectueuse que tu peux lui dire. ..... / 4

Les tuyaux de Nino

Le tuyau de Nino : les trois questions
Quand tu ne sais pas ce que tu ressens, demande-toi : « Que s'est-il passé ? Qu'est-ce que je ressens ? De quoi ai-je besoin ? »

Le tuyau de Nino : le feu rouge
Quand la colère monte, imagine un feu rouge. Arrête ton corps, respire et réfléchis avant de parler.

Le tuyau de Nino : la phrase en je
Utilise cette phrase : « Je me sens… parce que… et j'aimerais… » Elle aide à parler sans attaquer.

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- **Toutes les fiches de Questionner le monde (EMC) CE2** · /questionner-le-monde-ce2/
- **droits de l'enfant en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/vivre-ensemble-ce2/droits-de-l-enfant/
- **symboles de la République en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/vivre-ensemble-ce2/symboles-de-la-republique/