Reconnaître et exprimer ses émotions en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2 | Difficulté ★★☆ | ⏱ 30 min | Objectif : Reconnaître et exprimer ses émotions | Éco-encre (N&B)

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments

Nino te résume l'essentiel

- Nino t'aide à mettre un mot sur ce que tu ressens.
- Tu peux ressentir de la joie, de la peur, de la colère ou de la tristesse.
- Dire calmement ton émotion peut t'aider à aller mieux.

La leçon

Tes émotions te donnent des messages

Une émotion est une réaction que tu ressens dans ton corps et dans ta tête. Elle arrive souvent très vite. Par exemple, tu peux avoir le cœur qui bat fort avant de parler devant la classe. Tu peux avoir envie de sourire quand un ami t'invite à jouer. Tu peux aussi avoir les poings serrés quand quelqu'un prend ton ballon sans demander. Les émotions sont normales. Elles ne sont pas honteuses. Elles t'informent sur ce qui compte pour toi. La peur peut te prévenir d'un danger. La colère peut montrer que tu trouves une situation injuste. La tristesse peut arriver quand tu perds quelque chose ou quand tu es séparé de quelqu'un. La joie peut te donner envie de rire et de partager. Tu n'as pas à choisir tes émotions. En revanche, tu peux choisir ce que tu fais après les avoir reconnues. C'est là que tu peux devenir le pilote de tes actions, avec Nino comme coéquipier.

Quatre émotions que tu rencontres souvent

Émotion	Ce que tu peux remarquer	Une phrase pour la dire
La joie	Tu souris, tu ris ou tu as beaucoup d'énergie.	« Je suis content parce que j'ai réussi mon puzzle. »
La peur	Ton ventre se serre, tu trembles ou tu veux t'éloigner.	« J'ai peur d'aller dans la pièce sombre. »
La colère	Tu rougis, tu cries peut-être ou tes muscles se tendent.	« Je suis en colère car tu as coupé mon dessin. »
La tristesse	Tu as envie de pleurer, de rester seul ou tu as moins d'énergie.	« Je suis triste parce que mon copain est absent. »

Observe les indices dans ton corps

Ton corps donne souvent des indices avant même que tu trouves le bon mot. Quand tu es joyeux, tu peux avoir les yeux qui brillent et parler plus fort. Quand tu as peur, ton souffle peut devenir court. Quand tu es en colère, tu peux sentir de la chaleur dans tes joues. Quand tu es triste, tu peux avoir une boule dans la gorge. Ces signes ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Ton ami peut pleurer quand il est en colère. Toi, tu peux te taire quand tu es triste. Regarde ce qui se passe pour toi. Demande-toi : « Que sent mon corps ? » Puis

demande-toi : « Quel mot explique le mieux ce que je ressens ? » Parfois, plusieurs émotions arrivent ensemble. Tu peux être content de partir en sortie et un peu inquiet de ne pas connaître le lieu. Tu peux dire les deux. Dire « je suis content et un peu inquiet » est plus précis que dire seulement « ça va ».

Trouve le mot le plus juste

- Dis « je suis ravi » ou « je suis fier » si ta joie est très grande.
- Dis « je suis inquiet » si tu as peur de ce qui pourrait arriver.
- Dis « je suis agacé » si quelque chose t'énerve un peu.
- Dis « je suis furieux » seulement si ta colère est très forte.
- Dis « je suis déçu » si tu espérais quelque chose qui n'est pas arrivé.
- Dis « je me sens seul » si tu aimerais être avec quelqu'un.

Des émotions et des sentiments

> Une émotion arrive souvent vite, comme la peur quand un chien aboie près de toi. Un sentiment peut durer plus longtemps. Par exemple, tu peux te sentir en confiance avec une personne qui t'écoute souvent. Tu peux utiliser les deux mots pour mieux raconter ce que tu vis.

Parle avec des mots qui respectent les autres

Quand une émotion est forte, il peut être difficile de parler calmement. Pourtant, les mots peuvent éviter une dispute. Commence ta phrase par « je ». Tu parles ainsi de ce que tu ressens, sans attaquer l'autre. Tu peux suivre trois petits pas. D'abord, dis ton émotion : « Je suis en colère. » Ensuite, explique ce qui s'est passé : « parce que tu as pris ma règle sans demander. » Enfin, dis ce dont tu as besoin : « Je veux que tu me la rendes et que tu demandes la prochaine fois. » Tu peux aussi dire : « Je suis triste parce que je ne suis pas choisi pour le jeu. Est-ce que je peux jouer au prochain tour ? » Évite les phrases qui blessent, comme « Tu es méchant » ou « Je ne joue plus jamais avec toi ». Elles parlent de l'autre sans expliquer ton problème. Si tu es trop énervé pour parler, éloigne-toi quelques instants avec l'autorisation d'un adulte. Tu pourras revenir parler quand tes mots seront prêts.

Le tuyau de Nino

> Utilise la phrase-renard : « Je me sens… parce que… J'aimerais… » Exemple : « Je me sens inquiet parce que je ne comprends pas la consigne. J'aimerais que tu me la relises. » Cette phrase est utile quand tu veux être entendu calmement.

Apaise-toi avant d'agir

Ressentir une émotion forte n'autorise pas à frapper, à insulter ou à casser. Tu as le droit d'être en colère. Tu dois chercher une action qui ne fait mal à personne. Commence par t'arrêter. Pose tes mains sur la table ou le long de ton corps. Respire lentement. Tu peux inspirer en comptant dans ta tête jusqu'à trois, puis souffler doucement. Regarde autour de toi et nomme trois choses que tu vois, comme une chaise, une fenêtre et ton cahier. Cela aide ton cerveau à se calmer. Ensuite, choisis une solution. Tu peux demander de l'aide à un adulte. Tu peux boire un peu d'eau. Tu peux dessiner ce que tu ressens. Tu peux parler à la personne concernée avec la phrase-renard. La bonne solution dépend de la situation. Si quelqu'un est en danger ou si tu as très peur, va tout de suite voir un adulte de confiance.

Attention piège !

> Ne dis pas « je vais bien » si ce n'est pas vrai seulement pour faire plaisir. Tu peux parler doucement et dire la vérité : « Je suis un peu triste, mais je ne veux pas en parler maintenant. » Tu as aussi le droit de prendre un petit moment avant d'expliquer ton émotion.

Écoute aussi les émotions des autres

Les autres ressentent aussi des émotions. Tu ne peux pas toujours savoir exactement ce qu'ils ressentent. Un visage fermé peut montrer de la tristesse, de la fatigue ou de la concentration. Ne devine pas trop vite.

Observe les indices et pose une question simple. Tu peux dire : « Tu as l'air inquiet. Est-ce que tu veux en parler ? » Ou bien : « J'ai l'impression que tu es fâché. Ai-je fait quelque chose qui t'a blessé ? » Écoute la réponse sans te moquer. Tu n'es pas obligé de résoudre tous les problèmes. Parfois, être là et écouter aide déjà beaucoup. Si ton camarade ne veut pas parler, respecte son choix. Tu peux lui dire : « D'accord, je suis là si tu changes d'avis. » Reconnaître les émotions des autres aide à mieux vivre ensemble dans la cour, à la maison et en classe.

Ta petite méthode de renard explorateur

- Arrête-toi et remarque ce qui se passe dans ton corps.
- Choisis un mot précis pour ton émotion.
- Dis « je » et explique la situation.
- Demande calmement ce dont tu as besoin.
- Choisis une action qui te calme et qui respecte les autres.

Exemples résolus

Le jeu interrompu

Énoncé. Pendant la récréation, Lina prend le ballon de Sami au milieu de son jeu. Sami crie et veut pousser Lina.

1. Sami s'arrête et remarque que ses poings sont serrés.
2. Il trouve le mot « colère » : son jeu a été interrompu.
3. Il respire doucement avant de parler.
4. Il dit : « Je suis en colère parce que tu as pris le ballon sans demander. J'aimerais finir mon tour. »

Résultat : Sami exprime sa colère sans pousser Lina. Ils peuvent chercher une solution.

La lecture devant la classe

Énoncé. Avant de lire un texte à voix haute, Yasmine a le ventre serré et ne veut plus passer.

1. Yasmine remarque son ventre serré et son envie de se cacher.
2. Elle comprend qu'elle ressent de la peur ou de l'inquiétude.
3. Elle respire lentement et regarde son cahier.
4. Elle dit à l'adulte : « Je suis inquiète de lire devant tout le monde. Est-ce que je peux lire après un camarade ? »

Résultat : Yasmine a mis un mot sur son émotion et a demandé une aide adaptée.

Mes exercices

1 Les bons mots ★☆☆

Choisis l'émotion qui convient à chaque situation.

1. Noé reçoit un livre qu'il attendait depuis longtemps.
2. Mila entend un grand bruit dans le couloir alors qu'elle est seule.
3. Adam ne peut pas venir à l'anniversaire de son cousin.

2 Les indices du corps ★☆☆

Relie chaque indice à l'émotion qui peut convenir.

1. Les poings serrés. .....
2. Un grand sourire. .....
3. Une boule dans la gorge. .....

3 Je réfléchis ★☆☆

Réponds par vrai ou faux.

1. Deux personnes peuvent ressentir des émotions différentes dans la même situation. .....
2. Quand je suis en colère, j'ai le droit de frapper. .....
3. Je peux demander de l'aide quand une émotion est trop forte. .....

4 Je parle calmement ★★☆

Complète chaque phrase avec une émotion et une demande polie.

1. Ton camarade cache ta trousse. « Je me sens … parce que tu as caché ma trousse. J'aimerais … » .....
2. Tu ne comprends pas un problème. « Je me sens … parce que je ne comprends pas. J'aimerais … » .....

5 Mon thermomètre de colère ★★☆

Dessine dans le cadre un thermomètre avec trois niveaux : calme, agacé, très en colère. Écris une action qui t'aide à chaque niveau.

1. Place les mots « calme », « agacé » et « très en colère » du bas vers le haut. Ajoute une action adaptée à chaque niveau. .....

6 Quelle action choisir ? ★★☆

Choisis la meilleure action dans chaque situation.

1. Tu es très fâché après avoir perdu à un jeu.
2. Ton ami a l'air triste et reste seul.

7 Ma phrase claire ★★★

Écris une phrase pour raconter une émotion que tu peux ressentir à l'école. Utilise « Je me sens », « parce que » et « j'aimerais ».

Raconte une situation possible : un jeu, un travail, un échange avec un camarade ou un moment dans la cour.

.....

.....

.....

8 La réponse de Nino ★★★

Transforme les paroles blessantes en phrases qui expliquent une émotion.

1. Transforme : « Tu es nul, tu as perdu mon feutre ! » .....
2. Transforme : « Laisse-moi tranquille ! » .....

Évaluation

Lis chaque situation. Réponds avec soin et utilise des mots respectueux. **Barème : 20 points**

1. Écris l'émotion principale : « Tom sourit car son équipe a gagné le jeu. » ..... / 2
2. Écris l'émotion principale : « Inès a peur car elle a perdu sa famille dans un grand magasin. » ..... / 2
3. Cite un indice que ton corps peut montrer quand tu es en colère. ..... / 3
4. Complète : « Je me sens … parce que … J'aimerais … » dans la situation suivante : un camarade prend ton goûter sans demander. ..... / 4
5. Écris deux actions qui peuvent t'aider à te calmer quand tu es très énervé. ..... / 3
6. Un camarade pleure. Écris une phrase gentille pour lui proposer ton aide. ..... / 3
7. Explique pourquoi il vaut mieux dire « Je suis fâché parce que… » que « Tu es méchant ! ». ..... / 3

Les tuyaux de Nino

Le tuyau de Nino : le feu rouge
Quand la colère monte, imagine un feu rouge. Arrête tes pieds et tes mains. Respire avant de choisir tes mots.

Le tuyau de Nino : les trois mots
Garde ces mots en tête : « Je ressens, parce que, j'aimerais ». Ils t'aident à parler sans crier.

Le tuyau de Nino : le carnet secret
Tu peux dessiner ton émotion ou écrire un mot dans un petit carnet. Cela aide à comprendre ce qui t'arrive avant d'en parler.

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- **Toutes les fiches de Questionner le monde (EMC) CE2** · /questionner-le-monde-ce2/
- **Le jugement en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/le-jugement-3/
- **Reconnaître le harcèlement entre élèves en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/la-sensibilite-soi-et-les-autres-ce2/le-harcelement-entre-eleves-le-reconnaitre-et-le-prevenir/