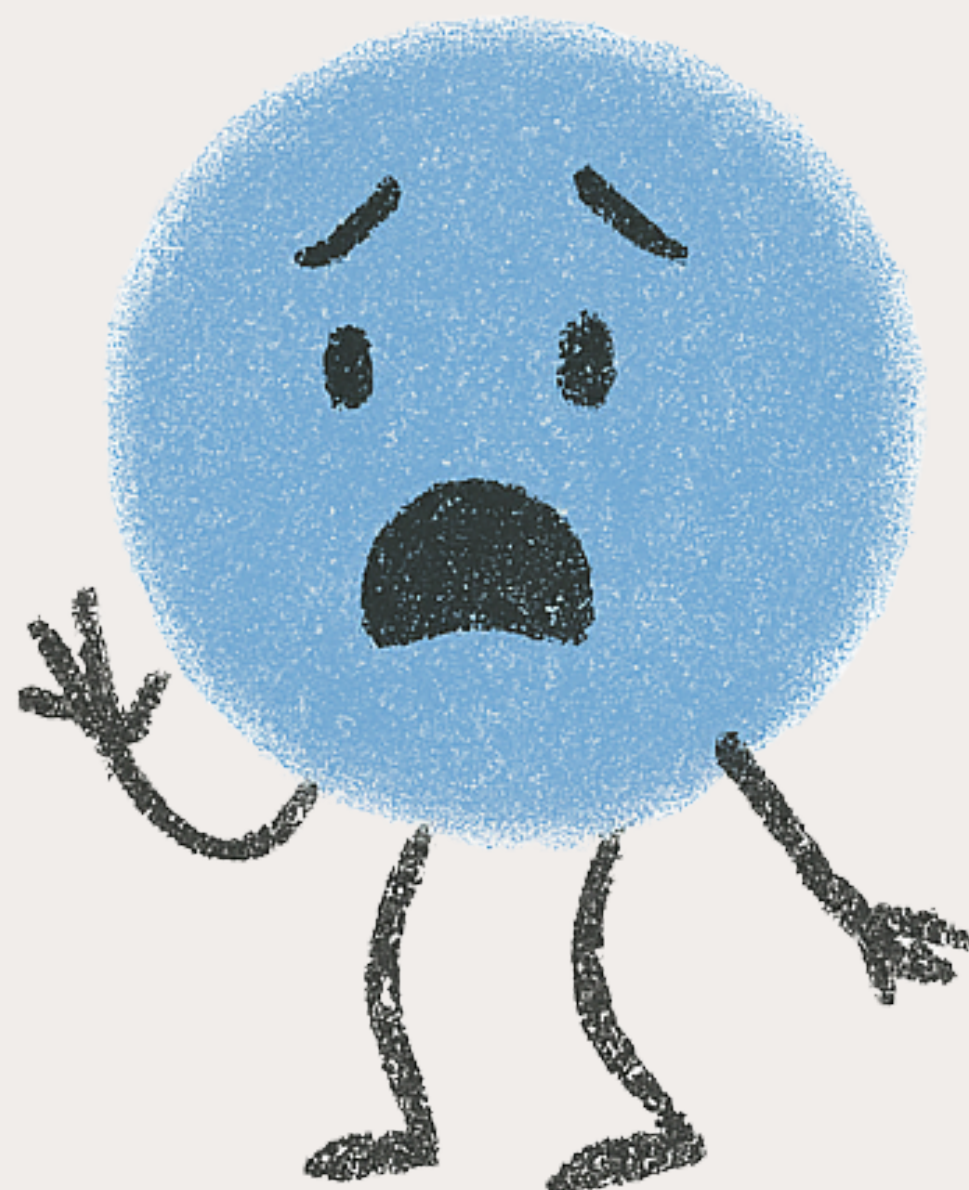
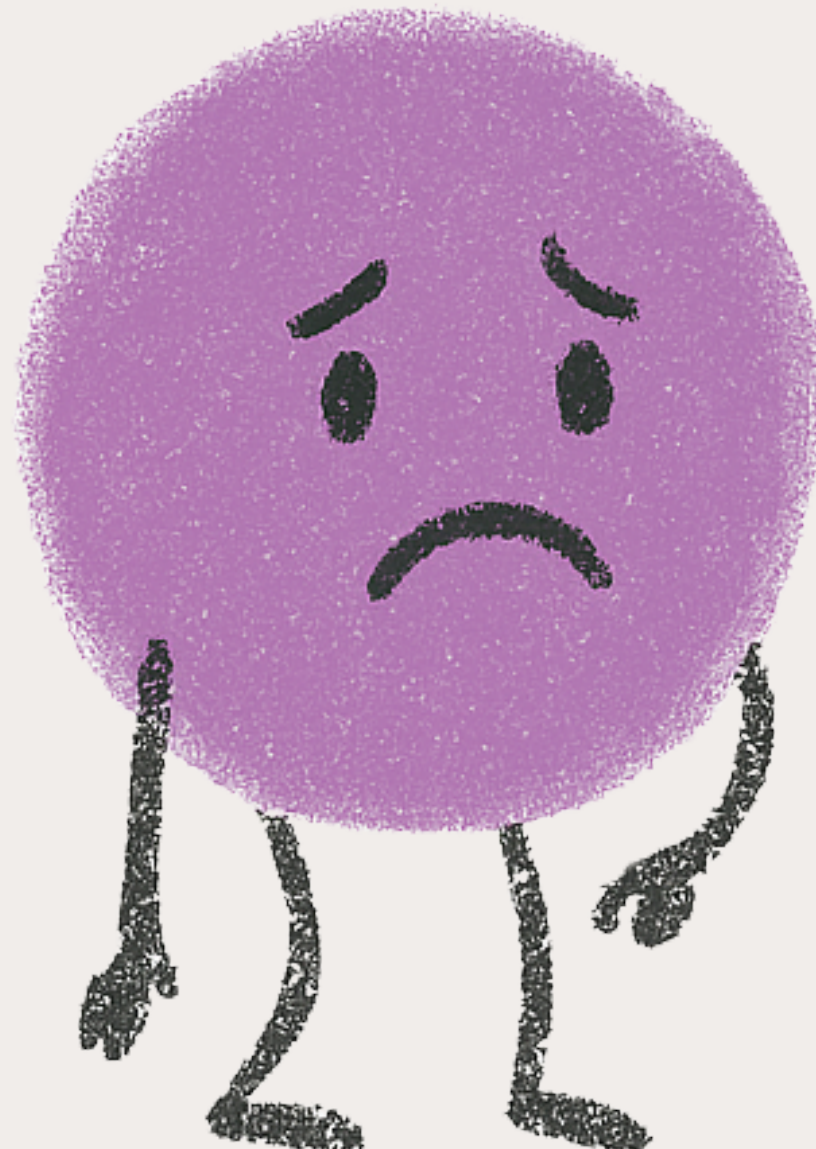


GUIDE DU PARCOURS

Langage émotionnel et corporel



Ce dossier a été conçu principalement pour les enseignants du cycle 2 et leurs élèves. Il s'adresse également à l'ensemble des médiateurs éducatifs ainsi qu'à toutes celles et ceux qui accompagnent les enfants dans la découverte de leurs émotions.

À travers une séquence mêlant activités langagières, artistiques et corporelles, ce parcours invite les élèves à reconnaître, nommer, exprimer et réguler leurs émotions. Il propose un cheminement progressif, sensible et créatif, où chacun apprend à mieux se connaître, à comprendre l'autre et à exprimer ses ressentis avec bienveillance.

Pensé comme un outil d'accompagnement pédagogique, ce dossier articule littérature jeunesse autour de l'album Monsieur cent têtes de Ghislaine Herbéra, expression corporelle et éducation émotionnelle. Il vise à offrir aux enseignants des repères et des ressources concrètes pour nourrir des échanges riches, développer l'empathie, et cultiver un climat de classe apaisé et coopératif.

Nous espérons qu'il suscitera, chez les élèves, autant de plaisir à vivre leurs émotions qu'à les partager.

SOMMAIRE

Séance 1

À la découverte des émotions

p.6

Séance 2

Explorer pour comprendre les émotions

p.8

Séance 3

À la rencontre de l'autre : l'empathie

p.10

Séance 4

Lecture de l'album Monsieur cent têtes

p.12

Séance 5

Gérer ses émotions

p.14

Séance 6, 7 et 8

Danser pour exprimer des émotions avec le corps

p.15

Séance 9

Synthèse et retour réflexif

p.17

Objectifs généraux du parcours

- Découvrir le langage des émotions.
- Savoir exprimer une émotion.
- Découvrir un album de jeunesse et l'univers de l'autrice.
- Trouver des solutions et des actions pour gérer ses émotions.
- Créer une chorégraphie qui explore les émotions.

Organisation du parcours et compétences travaillées

Séance 1

À la découverte des émotions

Compétences

- Savoir reconnaître et définir les différentes émotions ;
- Comprendre un message visuel.

Activité 1

→ Classement d'étiquettes

Activité 2

→ Découverte guidée des émotions

Activité 3

→ Jeux d'association interactifs

Séance 2

Explorer pour comprendre les émotions

Compétences

- Savoir reconnaître et définir les différentes émotions ;
- Comprendre d'où viennent les émotions ;
- Comprendre à quoi servent les émotions.

Activité 1

→ Qu'est-ce qu'une émotion ?

Activité 2

→ Le mime des émotions

Séance 3

À la rencontre de l'autre : l'empathie

Compétences

- **Développer de l'empathie et des comportements altruistes et prosociaux :**
- Comprendre ses émotions et ses sentiments ;
 - Développer sa capacité d'empathie.

Activité 1

→ Jeu collectif Empatik

Activité 2

→ Partage d'expériences

Séance 4

Lecture de l'album Monsieur cent têtes

Compétences

- • Comprendre un message écrit ou visuel.

Activité 1

→ Lecture de l'album

Activité 2

→ Visite du musée virtuel

Séance 5

Gérer ses émotions

Compétences

- • Apprendre à gérer ses émotions.

Activité 1

→ La météo intérieure

Activité 2

→ Mise en pratique : relaxation

Séance 6

Séance 7

Séance 8

Danser pour exprimer des émotions avec le corps

Compétences



S'exprimer devant les autres par une prestation artistique :

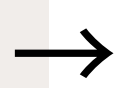
- Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique ;
- S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer ;
- Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.

Activité 1



Les mouvements des émotions

Activité 2



Création artistique

Activité 3

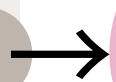


Représentation

Séance 9

Synthèse et retour réflexif

Compétences



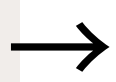
- Exprimer un souvenir, une opinion ;
- Identifier ce que l'on a appris sur soi et les autres.

Activité 1



Trace écrite

Activité 2



Je me souviens...

À la découverte des émotions

Cette première séance introduit les élèves à la notion d'émotion en leur permettant de reconnaître, nommer et différencier quatre émotions fondamentales : la joie, la tristesse, la colère et la peur. À partir d'images, d'échanges oraux et d'activités ludiques, les élèves observent les manifestations corporelles et faciales associées à chaque émotion. Ils commencent ainsi à construire un vocabulaire émotionnel simple et à faire le lien entre ressenti, expression et situation vécue.

Mise en place

Activité 1

Classement d'étiquettes

Durée: 20 min
Collectif

L'enseignant introduit la thématique du jour :

« Aujourd'hui, nous allons apprendre à reconnaître ce que l'on ressent. À mettre des mots et des images sur ce qui se passe dans notre cœur, notre tête et même dans notre corps. »

Les élèves sont répartis en groupe de 4 à 5.

L'enseignant distribue **les étiquettes représentant les émotions sous différentes formes** et demande aux élèves de les classer sans donner plus d'indication sur la méthode de classement à privilégier. Préciser : "Si quelque chose vous pose des problèmes, mettez-le de côté, on en reparlera".



Ressource

L'enseignant organise ensuite une mise en commun lors de laquelle chaque groupe présentera son classement et expliquera ses choix.

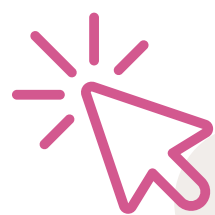
On demande aux élèves ce qui leur a posé problème :

- Vocabulaire : on essaie de définir ensemble.
- Classement : on retiendra celui en fonction des émotions en précisant que d'autres critères de classement auraient pu être intéressants.

Activité 2 – – – – – Découverte guidée des émotions – –

Durée: 20 min
Collectif

L'enseignant projette le **diaporama des émotions** représentant les émotions de base : joie, tristesse, colère, peur.



Ressource

Pour chaque image, il invite les élèves à décrire ce qu'ils voient :

- « Que vois-tu sur cette image ? »
- « Que semble ressentir ce personnage ? »
- « Comment est son visage ? Ses yeux ? Sa bouche ? »

Un **affichage collectif** peut être co-construit au tableau ou sur une grande affiche avec :

- Le nom de l'émotion
- Les indices visibles (visage, posture)
- Une situation possible (ex. : peur → quand j'entends un bruit étrange dans la nuit).

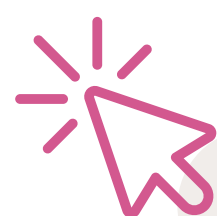
Activité 3 – – – – – Jeux d'association interactifs – – – – –

Durée: 20 min
Individuel

L'enseignant propose les **jeux interactifs** sur tablette ou ordinateur:

- **jeu 1: reconnaître des émotions**

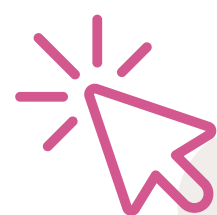
<https://learningapps.org/watch?v=p8euyiad25>



Ressource

- **jeu 2 : les paires**

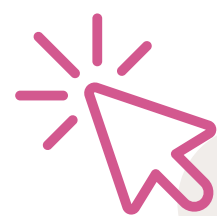
<https://learningapps.org/watch?v=pqkfjk0u525>



Ressource

- **jeu 3 : classer des situations selon l'émotion**

<https://learningapps.org/watch?v=pc1apr6ec25>



Ressource

- **jeu 4 : puzzle des émotions**

<https://learningapps.org/watch?v=pyfqu904n25>



Ressource

En +

On peut proposer aux élèves de représenter par le dessin un visage exprimant une émotion. Les dessins seront ensuite affichés sur l'affichage collectif créé lors de l'activité 1 qui pourra être nommé "le mur des émotions".

Séance 2

Explorer pour comprendre les émotions

Cette séance amène les élèves à comprendre ce qu'est une émotion et pourquoi elle se manifeste en nous. En explorant leur utilité dans la vie quotidienne, les élèves découvrent que les émotions sont des signaux précieux qui nous renseignent sur nos besoins et nos ressentis.

Mise en place

Activité 1 — — — — — Qu'est-ce qu'une émotion ? — — — — —

Durée: 20 min
Collectif

L'enseignant introduit la séance avec une question ouverte :

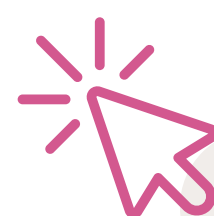
« Est-ce que vous vous êtes déjà sentis très heureux ? Très tristes ? En colère ou inquiets ? Et savez-vous pourquoi on ressent tout cela ? »

L'objectif est de **faire émerger l'idée que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, mais qu'elles nous aident à comprendre ce que l'on vit**. L'enseignant note les mots-clés sur une affiche « À quoi servent les émotions ? ».

L'enseignant projette **la capsule vidéo sur les émotions**.

Cette vidéo met en lumière :

- qu'est-ce qu'une émotion;
- comment reconnaître chacune d'elle;
- l'origine des émotions;
- à quoi elles servent.



Ressource

L'enseignant engage une **discussion à la suite du visionnage** par des questions, telles que :

- Pourquoi telle émotion apparaît-elle ?
- Que veut-elle nous dire ?
- Qu'est-ce que cette émotion nous pousse à faire ou à dire ?

En +

On peut proposer aux élèves de noter sur une vignette (dessin ou mot) une fonction des émotions (ex : « me protéger », « me faire plaisir », « me prévenir », « me calmer », « dire que j'ai besoin d'aide »...). Les vignettes seront ajoutées sur le "mur des émotions" pour s'y référer dans les séances suivantes.

Activité 2

Le mime des émotions

Durée: 15 min
Collectif

L'enseignant a préparé un sac dans lequel ont été glissées 4 étiquettes sur lesquelles sont notées les émotions: "joie", "tristesse", "colère" et "peur".

Un élève vient piocher une étiquette au hasard. **Il mime l'émotion sans parler. Les autres doivent la deviner et justifier leur réponse :**

- « Je pense que c'est la colère parce que... »
- « Je reconnais la tristesse car il/elle baisse la tête... »

En +

On peut proposer la même activité de mime en mettant un masque neutre sur le visage de l'enfant qui fait deviner. Cette fois, le mime se fait uniquement avec le corps !

Séance 3

À la rencontre de l'autre : l'empathie

Cette séance invite les élèves à s'interroger sur la manière dont on exprime une émotion et sur la façon de percevoir celle des autres. Ils apprennent à nommer ce qu'ils ressentent, à observer des signes chez autrui et à adopter une attitude empathique.

Mise en place

Activité 1 — — — — Jeu collectif Empatik — — — —

Durée: 30 min
Collectif

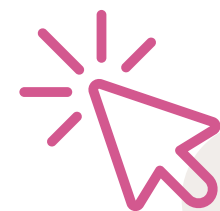
- L'enseignant pose une question introductive :

« **Comment peut-on savoir ce que ressent une autre personne ? Et comment les autres savent ce que toi tu ressens ?** »

Un échange oral s'installe sur les indices visibles : le visage, la voix, les gestes, les larmes, le silence... L'enseignant en profite pour introduire la notion d'empathie : comprendre ce que l'autre ressent même si ce n'est pas ce qu'on ressent soi-même.

- L'enseignant projette le **jeu en ligne Empatik (Genially)**.

Ce jeu s'inspire du jeu de société Feelings. C'est un jeu coopératif et d'expression orale qui vise à encourager l'expression et la reconnaissance des émotions.



Ressource

Le but est de développer l'empathie tout en jouant.

Chaque élève a besoin d'une ardoise pour dessiner le symbole de l'émotion choisie au cours de chaque tour de jeu.

À chaque tour, un meneur choisit une carte Situation et la lit aux autres. Chacun choisit l'émotion qu'il ressentirait parmi les cartes Emotion qui s'affichent, en dessinant le symbole correspondant sur son ardoise. Le meneur essaie de deviner l'émotion d'un autre joueur. S'il réussit, le groupe marque un point et avance le pion sur la piste.

En +

Proposer des mises en situation jouées par les élèves par binômes (ex. : « ton camarade a perdu un jouet », « un élève est tombé dans la cour », etc.). Un élève joue celui qui ressent l'émotion, l'autre tente de réagir de façon bienveillante. Le but est de questionner les élèves sur leur manière de consoler un camarade.

Activité 2 – – – – – Partage d'expériences – – – – –

Durée: 15 min
Collectif

L'enseignant utilise les cartes **Emotion du jeu Empatik** pour faire parler les élèves.



Ressource

Chaque élève, à tour de rôle, choisit l'une de ces cartes et **décrit une situation réelle dans laquelle cette émotion a été ressentie.**

Exemples de relances :

- « Et qu'as-tu ressenti dans ton corps ? »
- « Comment as-tu réagi ? »
- « Est-ce que tu aurais aimé qu'on te dise quelque chose ? »

En +

L'enseignant peut organiser un temps de parole régulier en mettant en place une boîte à messages dans lesquels les élèves glissent une émotion ressentie dans une situation de son quotidien. La lecture du message sera l'occasion d'une discussion en grand groupe.

Séance 4

Lecture collective de l'album Monsieur Cent Têtes

Cette séance permet de plonger les élèves dans l'univers du projet en découvrant ensemble l'album Monsieur cent têtes de Ghislaine Herbéra. Il s'agit d'une lecture vivante, propice aux échanges autour des émotions, de l'identité et du langage du corps.

Mise en place

Activité 1 — — — — — Lecture de l'album — — — — —

Option 1

L'enseignant présente l'album Monsieur cent têtes comme une histoire où le personnage change de visage selon ses émotions. Il lit l'album à voix haute devant la classe, en prenant le temps de s'arrêter à chaque double-page pour observer les illustrations et questionner les élèves. Le livre devient un support de discussion : les enfants commentent les différentes "têtes" du personnage principal, les couleurs, les formes, les expressions.

On pourra guider les échanges avec des questions simples :

- Que vois-tu sur cette page ?
- Comment le personnage semble-t-il se sentir ?
- Pourquoi change-t-il de tête ?
- Et toi, as-tu déjà changé de visage quand tu ressens une émotion ?
- Quelle émotion ce masque semble-t-il représenter ? (joie, colère, tristesse, peur, surprise, sagesse...)
- Ce masque te semble-t-il effrayant, amusant, mystérieux, noble ?

En +

Après la lecture, chaque élève peut être invité à représenter sa propre "tête du jour" en dessin, en collage ou en peinture, pour introduire la notion d'émotions et de transformations.

Option 2

L'enseignant peut projeter **la version numérique accessible de l'album** sur un vidéoprojecteur. La voix de Ghislaine Herbéra, l'autrice, accompagne la lecture, tandis que les élèves suivent les images à l'écran.



Ressource

Cette activité permet de se plonger dans l'univers du livre. Grâce au musée interactif, les élèves explorent des masques, des postures, des mots à travers dix émotions de base.

Mise en place

L'enseignant(e) projette **le musée virtuel** en classe. Dans chaque salle, il fait deviner l'émotion mise en avant à travers les illustrations du livre et la musique d'ambiance associée.

Les élèves observent, posent des questions, comparent les masques entre eux. Pour favoriser l'attention, l'enseignant peut poser des questions guidées :



Ressource

- Quels sont les mots qui parlent des émotions ?
- Quelles expressions du visage peut-on reconnaître sur les masques ?
- Que nous racontent les différentes postures du corps du personnage ?
- Dans quelle situation avez-vous ressenti l'émotion représentée dans chaque salle du musée ?

Gérer ses émotions

Cette séance propose aux élèves de découvrir qu'il est possible d'agir sur leurs émotions en apprenant à les reconnaître, les nommer et les apaiser. À travers des outils concrets, ils expérimentent des techniques de retour au calme et leur donner confiance dans leur capacité à gérer des ressentis parfois intenses et à favoriser un mieux-être au quotidien.

Mise en place

Activité 1 – – – – La météo intérieure – – – –

Durée: 20 min
Collectif

L'enseignant propose de se mettre d'accord sur **une météo correspondant à chaque émotion**. Par exemple: soleil (joie), nuage (tristesse), orage (colère), vent (peur)...

Il invite chaque élève à dessiner sa météo intérieure représentant son état du jour.

Une discussion s'engage alors : le but est de recueillir les façons de gérer les émotions propres à chacun. Pour guider cette réflexion, on peut demander:

- Comment peut-on faire quand il y a de l'orage à l'intérieur de soi ?
- Que fais-tu pour chasser les nuages?

L'enseignant note les propositions des élèves sur **une affiche "Comment gérer mes émotions ?"**.

Activité 2 – – – – Mise en pratique : relaxation – – – –

Durée: 30 min
Collectif

Dans un premier temps, l'enseignant fait la démonstration de **différents outils de retour au calme** :

- Respiration profonde (main qui monte et descend sur le ventre);
- Le ballon qui se dégonfle (souffler lentement);
- Compter à rebours;
- Aller boire un verre d'eau;
- Crier dans un coussin.

Chaque élève teste les outils et exprime ensuite celui qu'il préfère.

Dans un second temps, l'enseignant propose à chacun de s'installer confortablement et diffuse le podcast **"A la plage"**.



Danser pour exprimer des émotions avec le corps

Ces séances invitent les élèves à explorer les émotions par le mouvement et l'expression corporelle, en s'inspirant de l'univers symbolique de Monsieur cent têtes. Ils apprennent à traduire des ressentis en gestes, en postures et en enchaînements corporels. Ce travail aboutit à la création collective d'une chorégraphie.

Mise en place

Activité 1 — — — Les mouvements des émotions — — —

Durée: 60 min
Collectif

L'enseignant rappelle l'univers de Monsieur cent têtes : « Et si notre corps, comme ses têtes, changeait quand on ressent une émotion ? »

Imitation des postures de Monsieur cent têtes

Les élèves sont répartis dans l'espace.

L'enseignant choisit des illustrations dans **la version numérique accessible de l'album**. Il demande aux élèves de reproduire la posture illustrée et d'exprimer avec le visage l'émotion correspondante.



Ressource

Jeux corporels: exploration guidée

Tout d'abord, l'enseignant annonce une émotion et laisse les élèves s'exprimer librement. Il peut s'aider d'une musique différente pour chaque émotion. Il peut proposer à un élève de faire une démonstration, qui sera ensuite reprise par tous les autres.

Ensuite, l'enseignant propose de faire vivre physiquement les émotions :

- Joie : sauter, tourner, ouvrir les bras
- Colère : contracter les muscles, piétiner
- Tristesse : bouger lentement, s'enrouler
- Peur : reculer, se cacher, trembler

Chaque émotion est travaillée séparément.

L'enseignant incite les élèves à jouer sur le volume de chaque mouvement ("Fais comme un géant/comme un lilliputien") ou sur la vitesse du mouvement ("vite"/"lent").

Un temps de **retour au calme** est prévu avec respiration et recentrage.

Cette activité est prévue pour être refaite autant de séances que nécessaire pour que les élèves se sentent à l'aise, s'approprient les mouvements et soient capable d'en produire de nouveaux.

Activité 2 – – – – Création artistique – – – –

Durée: 60 min
Collectif

L'enseignant propose aux élèves de **créer une courte chorégraphie** à partir de 2 ou 3 émotions choisies.

Chaque groupe :

- choisit les émotions à représenter ;
- reprend les gestes explorés durant l'activité précédente ;
- imagine un enchaînement avec un début, un milieu, une fin ;
- travaille la synchronisation et les déplacements simples dans l'espace.

L'enseignant circule, encourage, reformule, propose des musiques (lente pour la tristesse, rythmée pour la joie, saccadée pour la peur...).

Cette activité pourra être organisée différemment selon la classe: l'enseignant peut guider à chaque étape ou présenter le projet global et laisser chaque groupe d'élèves avancer à son rythme.

En +

On peut proposer des étiquettes Emotion pour aider les élèves à construire et mémoriser leur chorégraphie.

Activité 3 – – – – Représentation – – – –

Durée: 60 min
Collectif

L'enseignant rappelle les règles d'écoute, de silence, de valorisation du travail de chacun.

Chaque groupe présente sa chorégraphie au reste de la classe.

Les spectateurs identifient les émotions représentées et peuvent exprimer ce qu'ils ont ressenti. Un retour collectif permet de valoriser l'implication corporelle, la coopération et la créativité de chacun.

En +

Il peut être très enrichissant de filmer les prestations ou de les présenter à une autre classe ou aux familles.

Séance 9

Synthèse et retour réflexif

Cette séance propose aux élèves de revenir sur le parcours vécu afin de prendre conscience de leurs découvertes, de leurs émotions et de leurs progrès. Ils expriment ce qu'ils retiennent de l'expérience tout en construisant une mémoire collective de la séquence.

Mise en place

Activité 1 - - - - - Trace écrite - - - - -

Durée: 20 min
Collectif

L'enseignant anime une discussion à partir de questions ouvertes à propos des émotions et des différentes étapes du parcours vécu en classe : les émotions, les lectures, les jeux, les créations corporelles...

Questions proposées :

- Quelles sont les émotions que nous avons découvertes ?
- As-tu déjà ressenti ces émotions, à quelle occasion ?
- Quelles émotions nouvelles as-tu découvertes ?
- Comment as-tu gérer cette émotion ?

L'enseignant fournit l'**infographie** qui synthétise les différentes notions vues sur les émotions et la lit avec les élèves. Il les aide à formuler les parties où chacun doit compléter avec son propre vécu.



Ressource

Activité 2 - - - - - Je me souviens... - - - - -

Durée: 10 min
Collectif

Chaque élève complète une fiche mémoire dans laquelle il écrit ou dessine :

- "Une émotion que j'ai découverte ou mieux comprise..."
- "Mon mouvement préféré pendant la danse..."
- "Une chose que je souhaite retenir..."

L'enseignant encourage chacun à s'exprimer librement.

En +

On peut réaliser une capsule audio ou vidéo dans laquelle les élèves expriment leur meilleur souvenir de la séquence pour travailler l'oral.