

# LA CONTAGION ÉMOTIONNELLE

EXPLIQUÉE AUX ENFANTS

PAR LE JEU



# MATÉRIEL À DÉCOUPER

## LES POMPONS ÉMOTIONS



# MATÉRIEL À DÉCOUPER

## LES CARTES SITUATIONS

Un élève hausse la voix parce qu'il est énervé.

Un élève bâille plusieurs fois pendant la matinée.

Un camarade se plaint d'être très fatigué et s'allonge sur son bureau.

Un enfant refuse de toucher un objet qu'il trouve dégoûtant.

Une dispute éclate dans la cour et les voix montent.

Un enfant fait une grimace de dégoût en voyant son goûter tomber par terre.

Un enfant arrive en classe très joyeux et rigole sans raison apparente.

Un camarade pleure silencieusement à sa table.

Un enfant annonce une bonne nouvelle à voix haute.

Un camarade est très en colère après avoir été injustement pointé du doigt.

# MATÉRIEL À DÉCOUPER

## LES CARTES SITUATIONS

Un camarade est triste après une remarque blessante.

Un élève s'énerve parce qu'il n'arrive pas à faire un exercice.

Un enfant baille et plusieurs autres font pareil.

Un camarade sourit et regarde les autres avec enthousiasme.

Un enfant croise les bras très fort et refuse de parler.

Un enfant a peur d'entrer en classe.

Un élève éclate de rire pendant une activité calme.

Un élève exprime son dégoût face à une odeur forte.

Un enfant parle doucement car il se sent très fatigué.

Un camarade se met en colère et tape du pied.

# LES RÈGLES

## INSTALLATION

- Les élèves sont assis en rond, dans un espace calme.
- Les pompons émotions sont placés au centre du cercle.

## DÉROULEMENT DU JEU

1. L'enseignant·e lit une situation à voix haute.
2. L'enseignant·e demande au groupe :  
Quelle émotion est ressentie dans cette situation ?
3. Un élève est invité à prendre le pompon de l'émotion correspondante, comme s'il était la personne qui vit la situation.  
Il ne joue pas un rôle, il "porte" simplement l'émotion.
4. L'enseignant·e explique :  
Cette émotion appartient à cette personne.
5. L'élève se tourne alors vers son voisin et lui demande :  
"Est-ce que tu veux prendre mon émotion ?"
6. Le voisin peut répondre :
  - Oui → il prend le pompon émotion
  - Non → il peut proposer autre chose (un mot, un geste, une présence)
7. L'enseignant·e accompagne la discussion :
  - Comment peut-on aider quelqu'un sans prendre son émotion ?
  - Qu'est-ce qui aide à rester soi-même tout en étant à l'écoute ?

## MESSAGE CLÉ DU JEU

Je peux être à l'écoute de l'autre, sans prendre son émotion pour moi.

