

## SÉANCE 3 : Les émotions et mon cerveau

**Matériel : Affiches – Activité de coloriage**

Durée totale : **30 à 45 minutes**

Public : **Cycle 2 / Cycle 3**

Objectifs : Comprendre ce qui se passe dans le cerveau quand une émotion est forte, ce que cela empêche temporairement, et apprendre des stratégies simples pour retrouver le calme.

---

### 1. Mettre des mots

**Support : affichage récapitulatif du cerveau + affiche « les émotions »**

**Question ouverte :**

« *Est-ce que ça vous est déjà arrivé d'être tellement en colère, triste ou stressé que réfléchir devenait difficile ?* »

Laisser quelques réponses courtes, ne pas commenter, juste accueillir.

Les émotions font partie de la vie.

Elles sont utiles et nous donnent des informations.

**Appui visuel : affiche les écrans et mon cerveau à compléter**

---

### 2. Comprendre ce qui se passe dans le cerveau

Dans notre tête, il y a plusieurs parties du cerveau.

Comme nous l'avons vu, une partie sert à réfléchir, apprendre, se concentrer.

et une autre partie, celle qui ressent, qui sert à nous protéger quand quelque chose ne va pas

**Quand une émotion est forte**

*Quand je ressens une émotion très forte (colère, peur, tristesse), mon cerveau croit qu'il y a un danger.*

Il déclenche alors :

- le cœur qui bat plus vite
- les muscles qui se tendent
- l'envie de crier, fuir ou se défendre

**Ce n'est pas un choix, c'est automatique.**

## Ce que ça empêche temporairement

Quand le cerveau est en alerte :

- j'écoute moins bien
- je réfléchis moins
- je me trompe plus
- j'ai du mal à parler calmement
- apprendre devient plus difficile

**Ce n'est pas que je ne veux pas apprendre, c'est que mon cerveau est débordé.**

---

## 3. Faire le lien avec la classe

Question guidée

« *Qu'est-ce qui peut provoquer des émotions fortes à l'école ?* »

Exemples possibles :

- une dispute
- une injustice ressentie
- une remarque blessante
- une consigne incomprise
- la fatigue
- la peur de se tromper

Valider chaque réponse. Rappeler : **tout le monde ressent des émotions**

---

## 4. Comprendre l'intensité des émotions

Introduire l'idée d'échelle

« *Les émotions ne sont pas toutes pareilles, parfois elles sont petites, parfois très fortes.* »

- émotion légère → je peux encore réfléchir
- émotion moyenne → j'ai besoin d'aide
- émotion très forte → je dois d'abord me calmer

**Plus l'émotion est forte, plus j'ai besoin de temps et d'outils.**

---

## 5. Comment aider son cerveau à se calmer

### Travail collectif : compléter la phrase

**Support : affichage « quand je me sens envahi.e par une émotion, je peux...»**

« Quand je ressens une émotion forte, je peux... »

Laisser les élèves proposer, puis compléter avec des stratégies acceptables :

- respirer lentement
- bouger (marcher, s'étirer)
- demander une pause
- parler à un adulte
- écrire ou dessiner
- attendre avant de répondre
- s'éloigner du conflit

**Se calmer n'est pas une punition. Se calmer c'est prendre soin de son cerveau.**

---

## 6. Activité courte de régulation

### Exercice simple

- 3 respirations lentes
- inspirer par le nez
- expirer par la bouche
- mains sur le ventre

Ou :

- étirements lents
- épaules, bras, nuque

Quand je calme mon corps, j'aide mon cerveau à réfléchir à nouveau.

### Terminer la séance par des questions ouvertes :

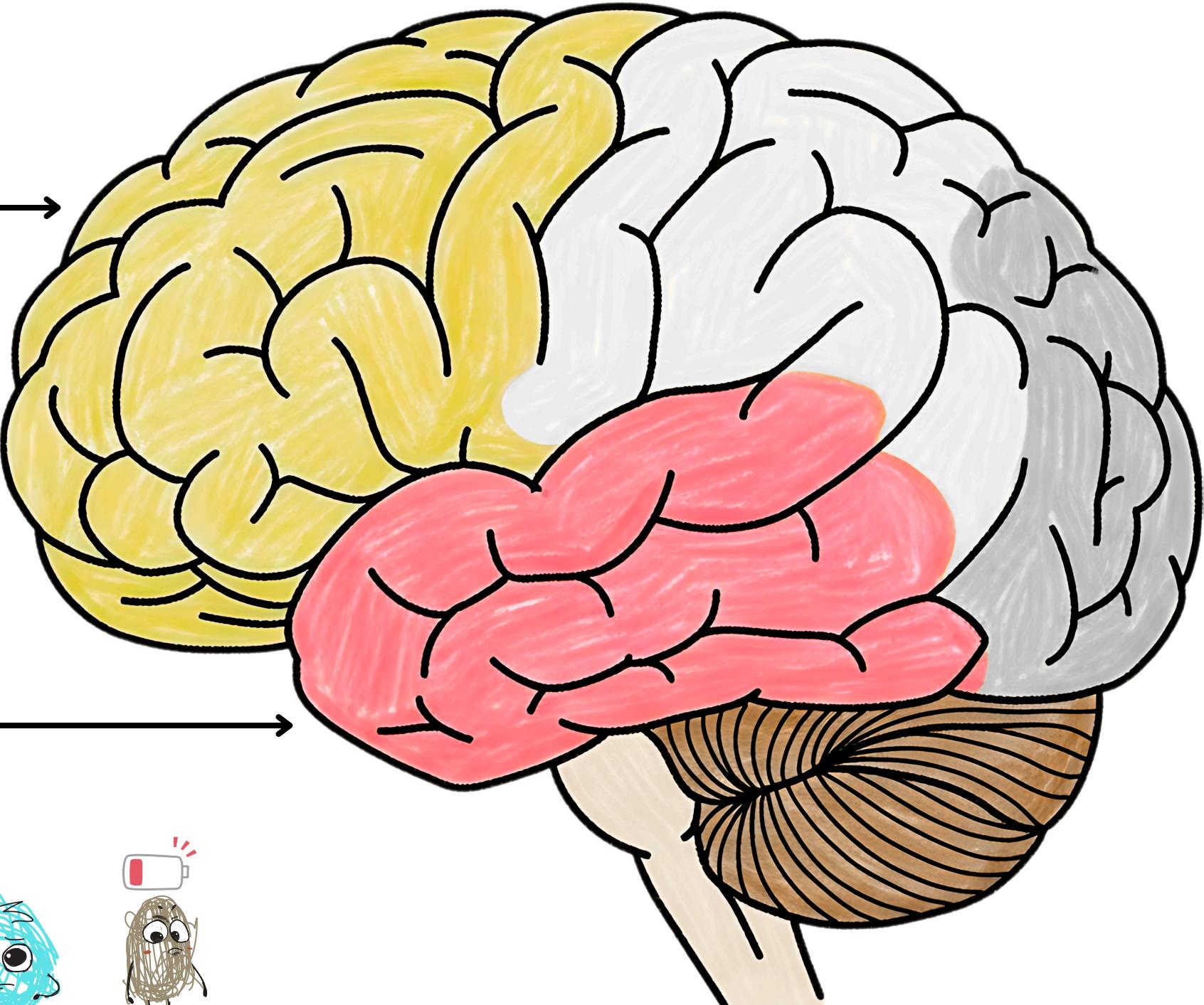
- *Qu'avez-vous compris sur les émotions ?*
- *Que peut-on faire avant de régler un problème ?*

**Dans cette classe, les émotions sont autorisées, les comportements violents ne le sont pas.  
On apprend à se calmer avant de chercher des solutions.**

# Les émotions et mon cerveau

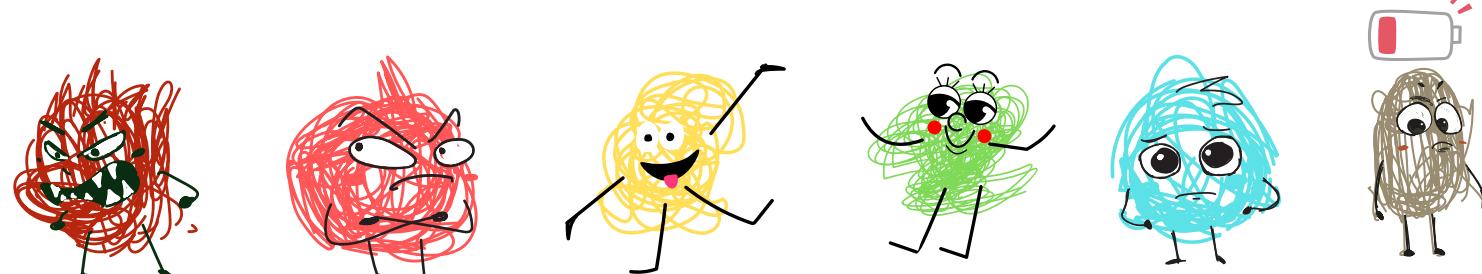
**Cerveau qui .....**

Je **pense**, je me **concentre**,  
j'**apprends**



**Cerveau des .....**

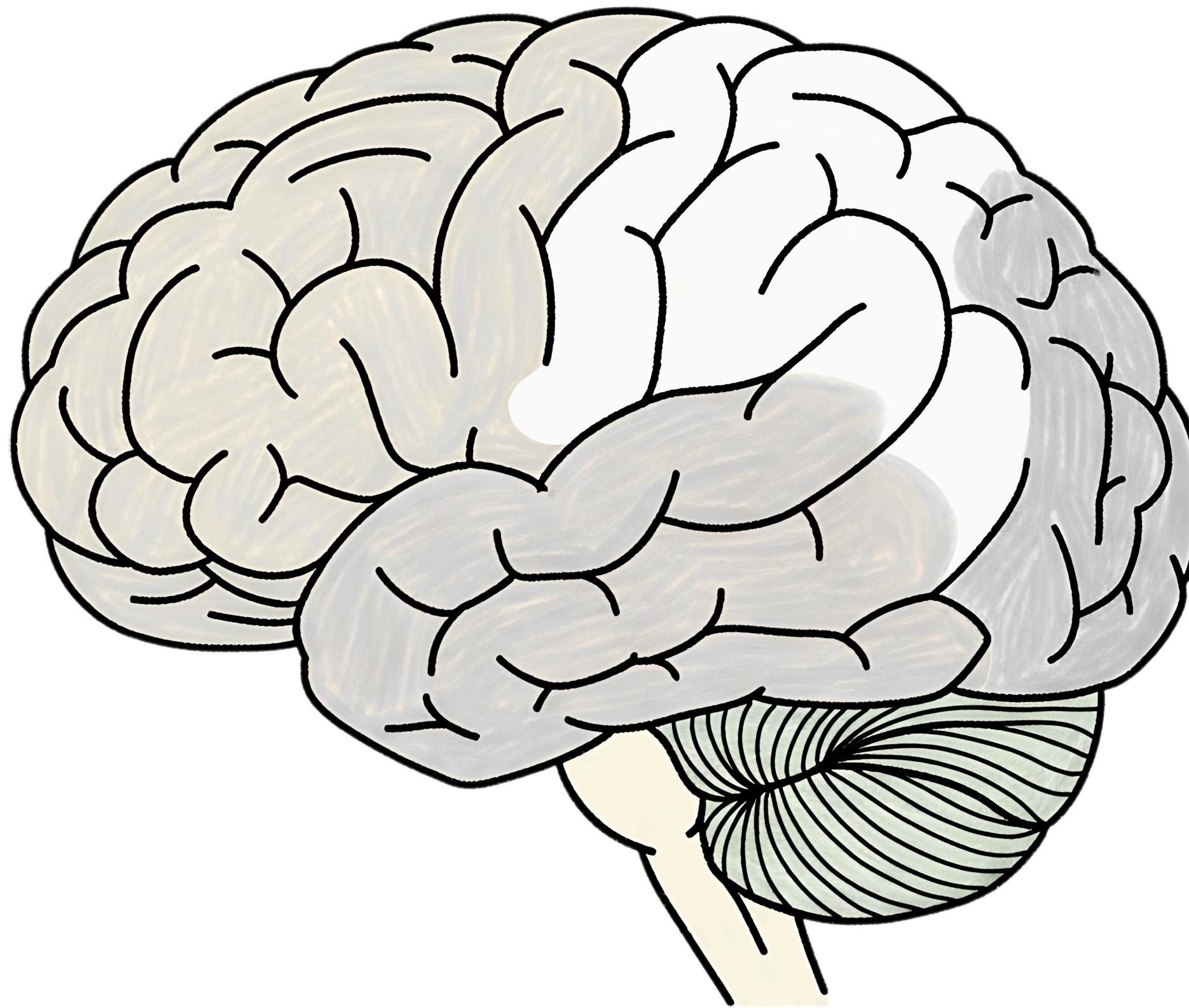
Je me **sens**...



Quand mes émotions sont trop ...., apprendre devient plus difficile.

Quand je comprends ....., .....

# Mon cerveau à colorier



Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.

# Les émotions



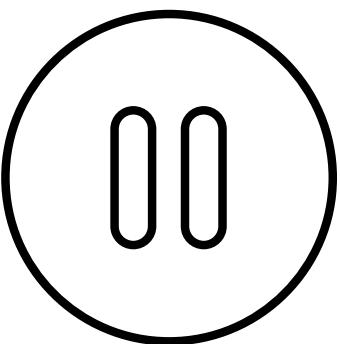
Quand je ressens de la ..... quand .....

Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.

# QUAND JE ME SENS ENVAHIE PAR UNE ÉMOTION, JE PEUX....



Respirer



Faire une pause



Dessiner



Bouger



Parler à un adulte



M'isoler

Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.