

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**



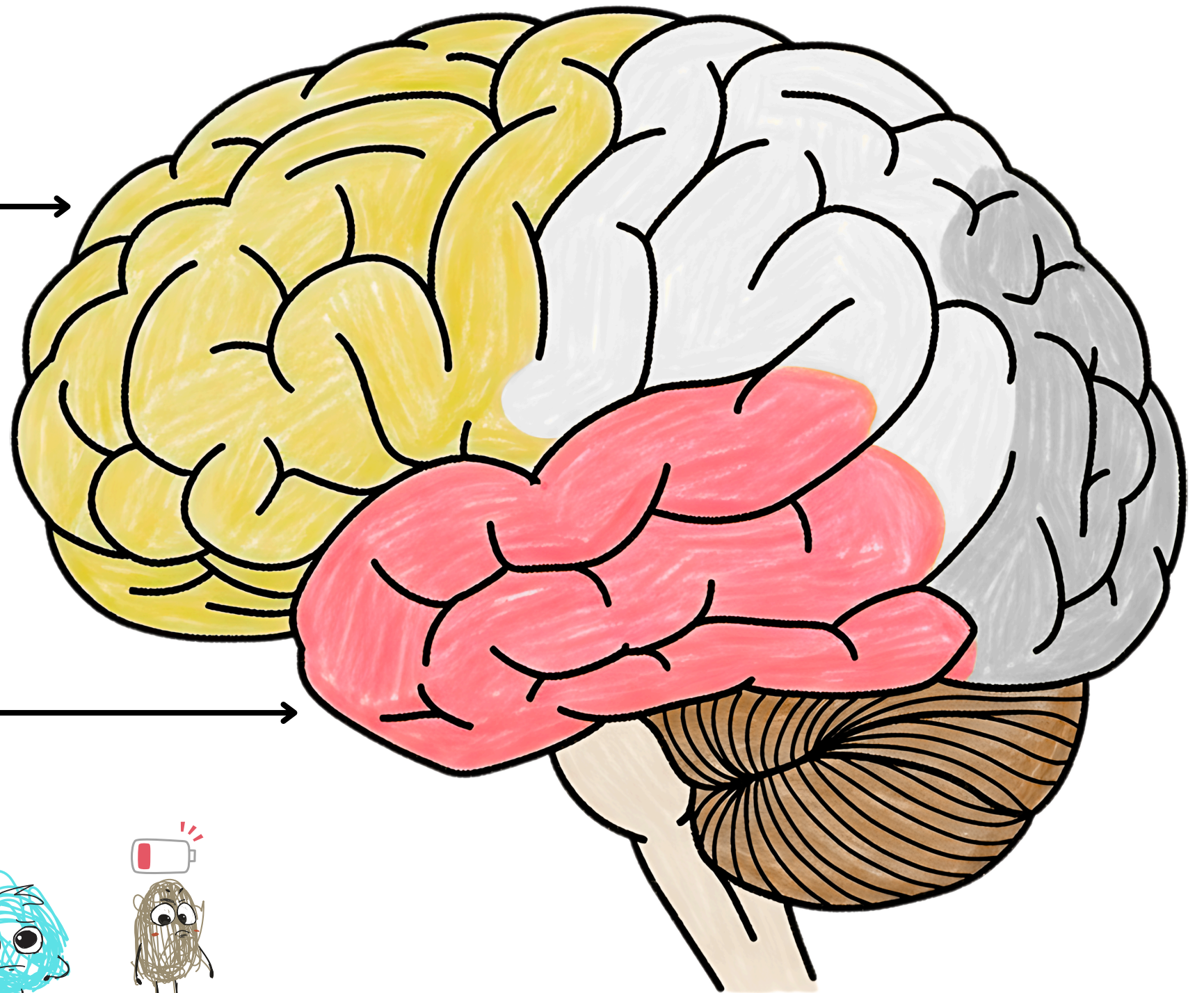
Cerveau des

Je me **sens**...

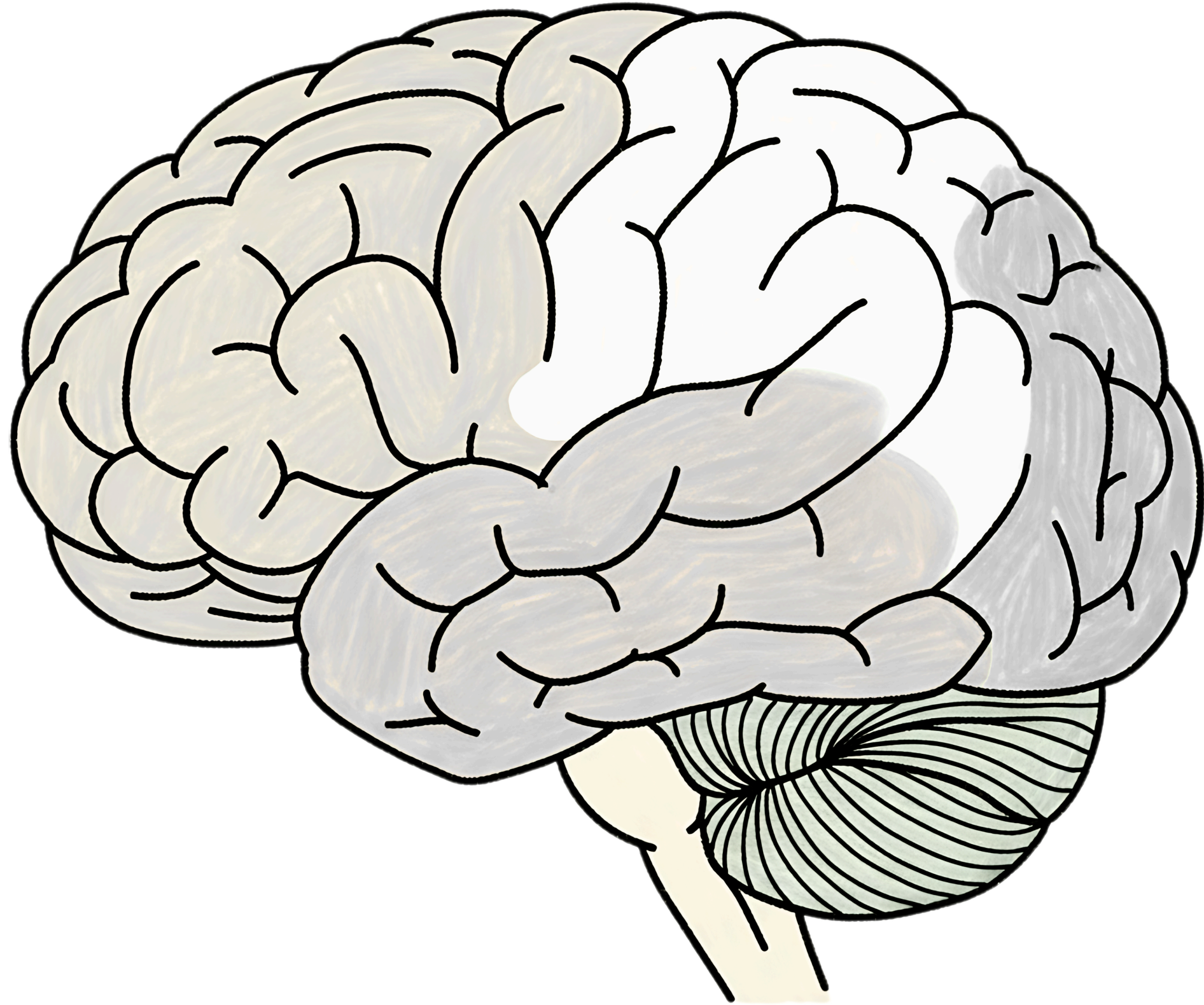


Quand mes émotions sont trop, apprendre devient plus difficile.

Quand je comprends,



Mon cerveau à colorier



Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.

Les émotions



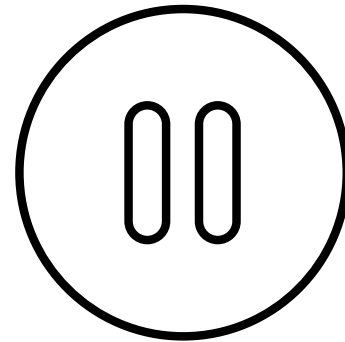
Quand je ressens de la quand

Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.

QUAND JE ME SENS ENVAHI.E 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.