



**CPS :** Emotions  
**Thème :** Emotions et situations  
**Type d'activités :** Exploration

## Activité :

### La roue des émotions

**Niveau :** 8-12 ans  
**Participants :** indifférent  
**Durée :** 30 mn

## Objectifs :

- Enrichir le vocabulaire des émotions
- Prendre conscience qu'une situation ou une personne nous fait ressentir émotions et sentiments comme tous les êtres humains (universalité des émotions)
- Repérer que les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes...  
(singularité des émotions)





## La roue des émotions

### Expérimentation / mise en situation

Chaque groupe de 4/5 enfants reçoit une « roue des émotions » et des pions.

L'adulte s'assure de la compréhension des différentes émotions de la roue. Puis il présente une situation décrite dans la liste jointe et demande de placer un/plusieurs pions sur la/les case(s) correspondant à ce que ressent la personne qui vit cette situation. Veiller à laisser ceux qui le souhaitent s'exprimer sur les raisons de leur choix.

Présenter 1 ou 2 autres situations. Définir une couleur de pion par situation.

### Prise de conscience / analyse

L'adulte anime une petite discussion à partir des questions suivantes :

- Qu'avez-vous remarqué en faisant cet exercice ?
- Est-ce que tout le monde était d'accord sur ce que ressent la personne dans la situation ?
- Est-ce que certains ont choisi plusieurs émotions pour une même situation ?

### Elargissement / Synthèse / Généralisation

L'adulte demande ce que nous apprend cet exercice en lien avec les objectifs et propose de retenir : "on ne ressent pas tous la même chose", "une situation peut nous faire ressentir plusieurs émotions"

### Variante ou suggestion

L'adulte lit une situation, les participants se déplacent vers des visages ou des mots exprimant différentes émotions, accrochés au dossier de chaises. Cette variante est plus adaptée pour des participants plus jeunes. Elle a aussi l'intérêt de créer du mouvement.

### Matériel

- La roue des émotions est inspirée de la "roue des sentiments" présentée dans le guide Pour une éducation à la non-violence, J. Gerber, 2006.
- Les visages exprimant des émotions joints sont tirés de l'outil Conte sur moi édité par le département de santé publique de Montréal <http://dsp.santepub-mtl.qc.ca>
- Prévoir des pions de couleurs différentes (une série par participant - une couleur par situation) ou des feutres de différentes couleurs
- Prévoir une liste de situations

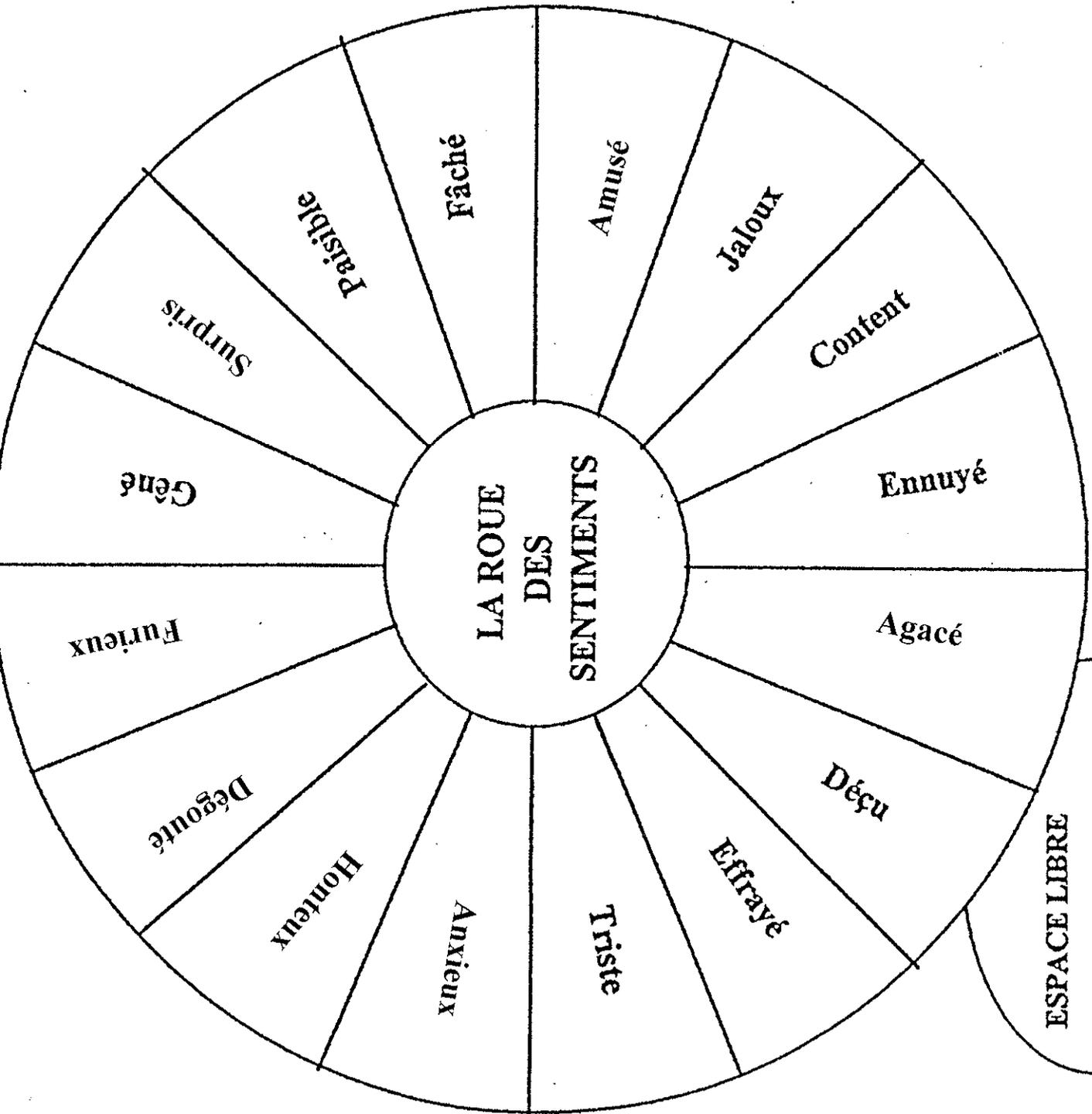
### Source

Pour une éducation à la non violence , J. Gerber, 2006.



**Annexes :**

**La roue des émotions**



**ESPACE LIBRE**

(Aucun de ces mots  
n'exprime comment la  
personne se sent)

## LA ROUE DES SENTIMENTS

### Déroulement

Présenter la roue

Lire les mots, expliquer les mots inconnus

Distribuer des pions à chacun ( ou des gommettes ou feutres de couleur )

### Consigne :

- à chaque situation : 1 couleur

- après que chaque situation soit lue par l'animateur, placer 1 ou des pions sur les cases correspondantes

- favoriser une discussion à partir des questions suivantes :

- « que remarquez-vous ? » (différents sentiments ...)

- « qui a placé plusieurs gommettes ? Demandez d'expliquez

- « pourquoi peut-on ressentir telle ou telle émotion citée ? »

Passer à une situation suivante avec une autre couleur

Au bout de 3/4 situations, demandez aux enfants ce que leur apprend cette activité

### Première liste de situations (pour les participants les plus âgés)

#### Situation n°1

Ali revient de vacances qu'il a super bien aimées. Il a envie d'en parler avec ses amis.

Comment Ali se sent-il ?

#### Situation n°2

En entrant dans la classe, Yoann fait tomber les affaires de Max » Que ressent Max ?

#### Situation n°3

Malorie a appris ce matin que sa meilleure amie qui est sa voisine doit déménager bientôt, 2 de ses camarades de classes voient que ce ne va pas très bien et viennent vers elle

#### Situation n°4

Max joue au foot, il rate la balle. Valentin est dans son équipe et lui dit « t'es vraiment nul »

Que ressent Max ?

#### Situation n°5

Frédéric est à la maison un soir en train de lire un livre. Son petit frère entre et veut lui prendre le livre. Frédéric ne veut pas le lui donner, son petit frère hurle. Leur maman intervient et donne le livre au petit frère. Comment Frédéric se sent-il ?

#### Situation n°6

Elouan est déposé par son père devant les portes du collège à 9h, 2 élèves de sa classe le regardent et rient. Ils lui disent « ton père c'est pas une voiture qu'il a , c'est un tank » Que ressent Elouan ?

#### Situation n°7

Arthur reçoit un 2 /10 à son contrôle, il a les larmes aux yeux. Félix le regarde et lui dit « bébé »

#### Situation n°8

Ludivine est à la piscine, avec sa classe, aujourd'hui on lui propose de sauter du plongeur. C'est la 1<sup>ère</sup> fois, elle voudrait y arriver. Ses amis cherchent à la rassurer.

#### Situation n°9

Les enfants reviennent du cours de gym et font la queue au robinet pour se rafraichir. Le prof demande à Fatima d'aller chercher une feuille sur son bureau. Lorsque Fatima revient, les autres ne veulent plus lui laisser reprendre sa place dans la file. Comment se sent-elle ?

#### Situation n°10

Un mercredi après-midi, au cours de musique, Aline se dit « clé de fa, clé de sol, gammes majeures, gammes mineures ... quel casse-tête, je n'y comprends rien, j'abandonne »

**2<sup>nde</sup> liste de situations** (Plus adaptée pour des participants plus jeunes et avec la variante prévoyant des déplacements vers des visages exprimant le ressenti)

- Je reçois un cadeau
- je vais à la fête foraine
- quelqu'un de ma famille part en voyage
- je crois que quelqu'un m'a volé quelque chose
- mes parents ou un autre adulte me demandent d'aller me coucher
- je trébuche et tombe à terre sur la cour de récréation
- j'apprends que je vais déménager
- quelqu'un me fait un compliment
- quelqu'un me donne des coups de pieds
- une porte claque dans mon dos
- je dois réciter une poésie
- quelqu'un casse la cabane que j'ai fait
- j'ai fait un gâteau que je trouve beau
- c'est le dernier jour d'école
- c'est la rentrée



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DE MONTRÉAL-CENTRE

*Direction de santé publique*

---

Matériel téléchargeable

Programme « Contes sur moi »

Les sentiments : les 11 expressions du visage

---



**Annexe 7**  
**Les sentiments**

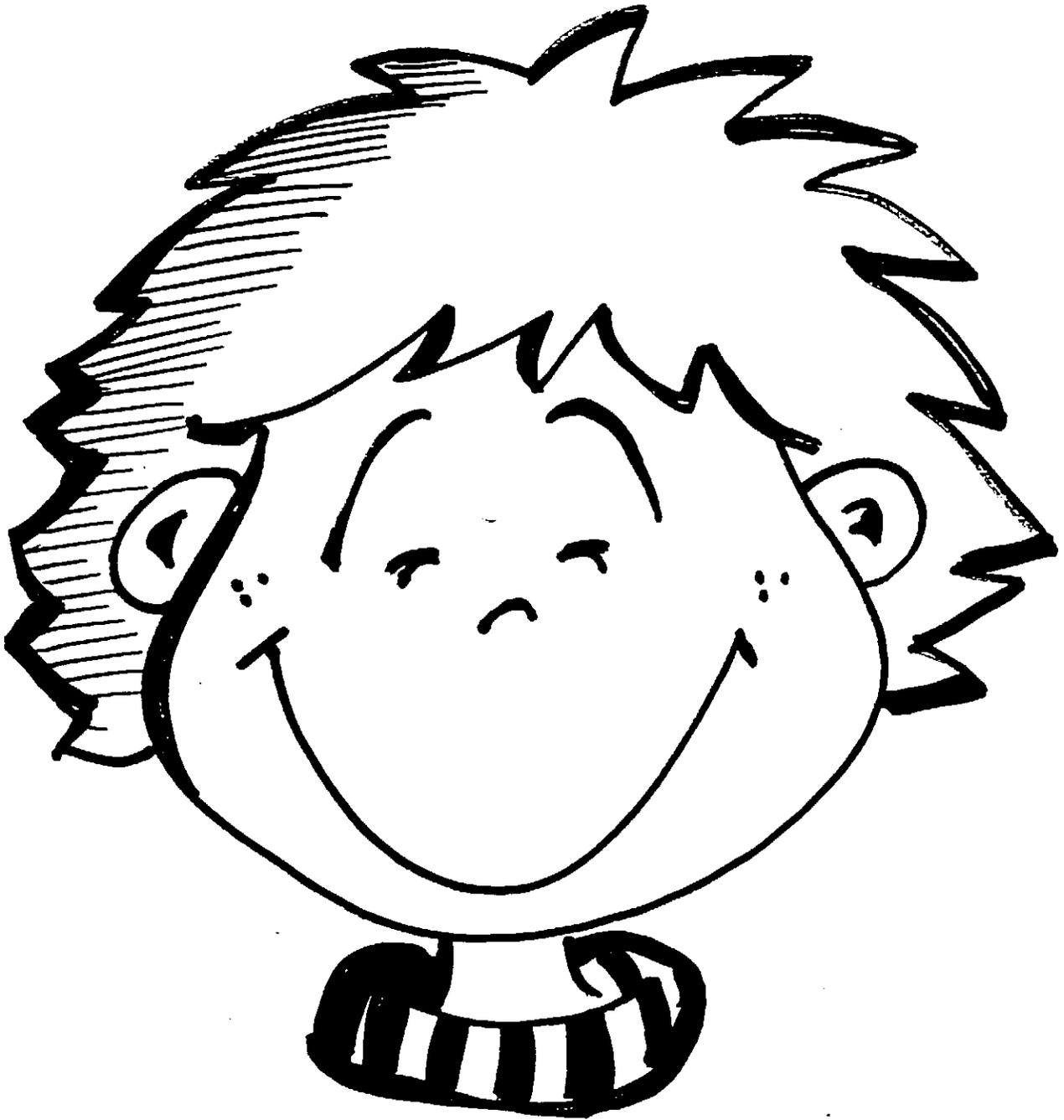
## Expression du visage

- 1- Joie
- 2- Grande joie
- 3- Peine
- 4- Colère
- 5- Surprise
- 6- Peur
- 7- Curiosité
- 8- Inquiétude
- 9- Gêne
- 10- Neutre
- 11- Fatigue

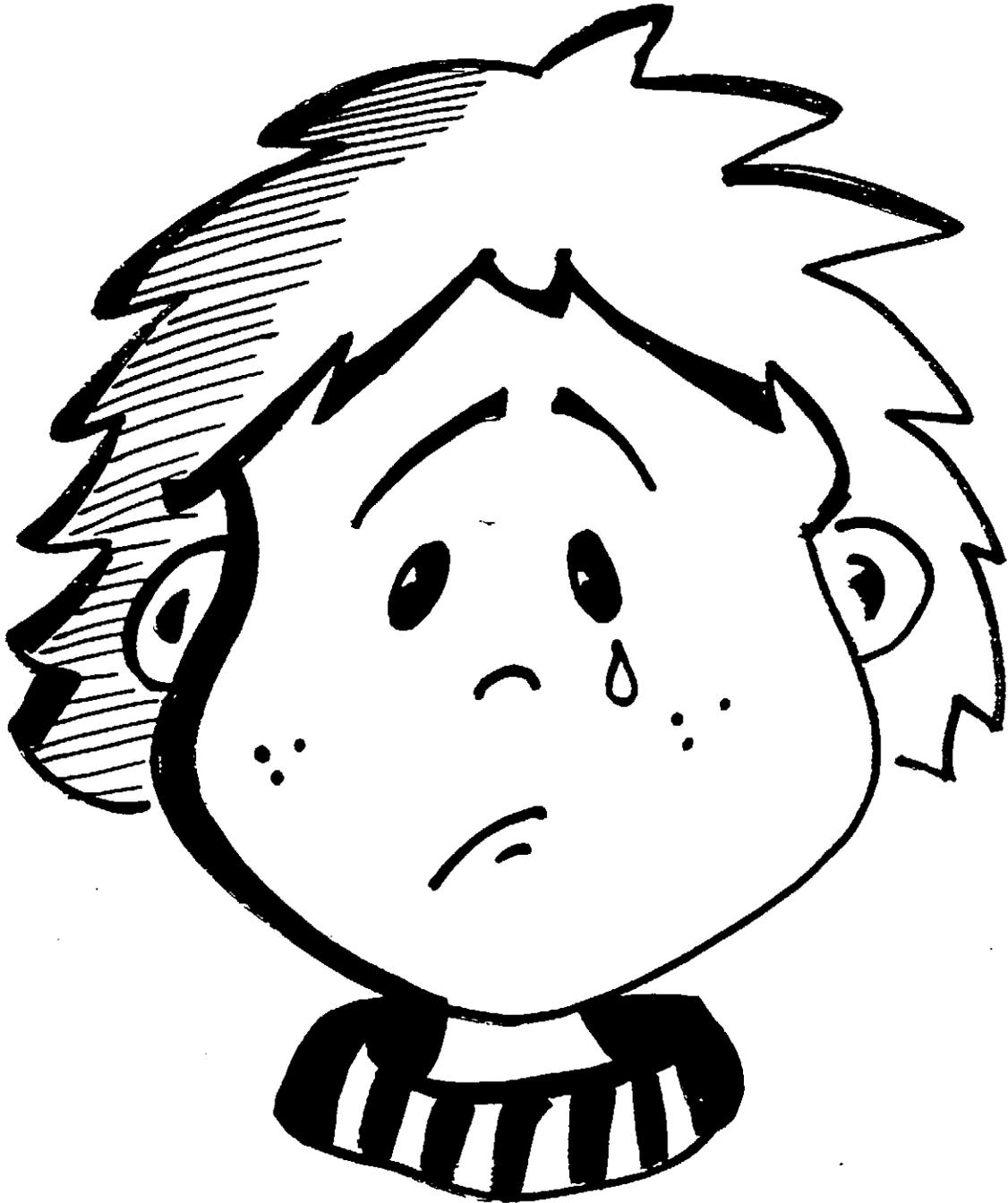
1



2



3



4



5



6

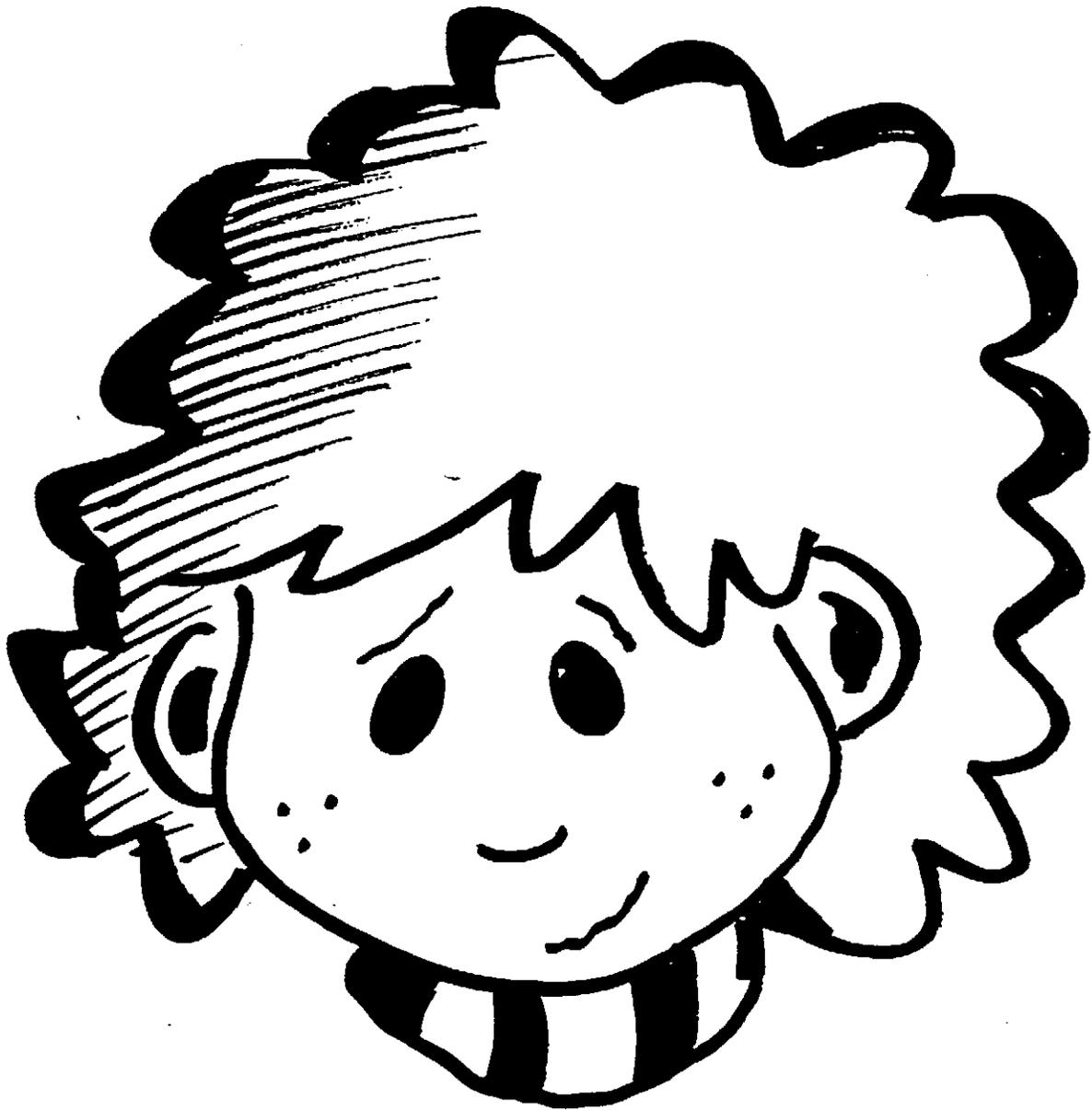


7





9



10

