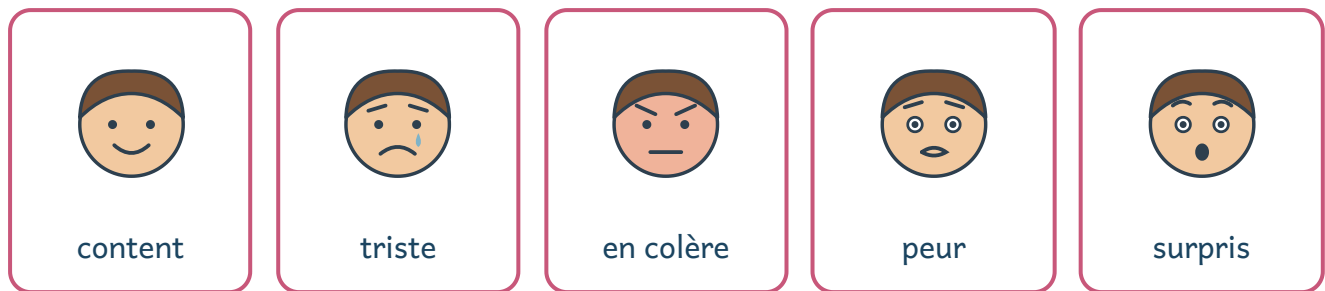


Qu'est-ce qu'il ressent ?

Vingt-quatre situations de la vie d'un enfant à lire et à discuter, des visages pour répondre sans les mots, des pistes de réponse et des repères pour l'adulte. 7 pages A4, de 3 à 7 ans.



Avant de commencer

Savoir reconnaître les émotions de base sur un visage.
Avoir déjà parlé ensemble de ce qu'on ressent.

Le matériel à prévoir

Des ciseaux. Les cartes se rangent dans une boîte, à sortir trois ou quatre à la fois.

Dans ce pack

- Les visages pour répondre, p. 2
- Les situations (A), p. 3 à 5
- Parler des émotions avec l'enfant, p. 6
- Les cartes de contrôle, p. 7

Présenter le pack

1. Lire une seule situation, lentement.
2. Demander : à ton avis, qu'est-ce qu'il ressent ?
L'enfant répond ou montre un visage.
3. Puis : et toi, à sa place ? Qu'est-ce qui pourrait l'aider ?
4. S'arrêter après trois ou quatre cartes, avant la lassitude.

À retenir. Ces cartes entraînent l'empathie : imaginer ce que ressent un autre. Elles servent aussi à l'enfant à reconnaître ce qu'il vit lui-même, sans être directement visé. Imprimer en A4, recto seul, à « taille réelle » (100 %).
Usage personnel ou en classe ; reproduction et revente interdites. Tous les packs : decouvrir-montessori.com/emotions-a-imprimer/

Les visages pour répondre

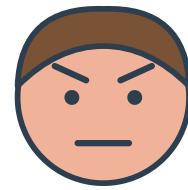
Pour l'enfant qui n'a pas encore les mots : il montre le visage qui lui semble aller avec la situation. Il peut en montrer plusieurs.



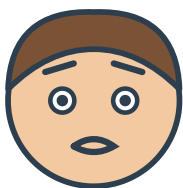
content



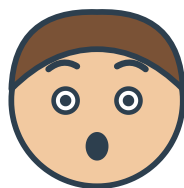
triste



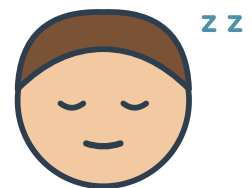
en colère



j'ai peur



surpris



fatigué

A Les situations

L'adulte lit une carte. On se demande ensemble : qu'est-ce qu'il ou elle ressent ? Et toi, à sa place ? Qu'est-ce qui pourrait l'aider ? Il n'y a pas une seule bonne réponse, les cartes de contrôle donnent des pistes.

A1 Que ressent-il ?

Ce matin, c'est l'anniversaire de Noé. Toute sa famille chante pour lui.

A2 Que ressent-il ?

Inès a construit une grande tour.
Son petit frère la fait tomber.

A3 Que ressent-il ?

Sami ne retrouve plus son doudou au moment de dormir.

A4 Que ressent-il ?

Léa réussit à faire ses lacets toute seule pour la première fois.

A5 Que ressent-il ?

Il y a de l'orage cette nuit, le tonnerre réveille Tom.

A6 Que ressent-il ?

Lina voulait jouer avec Jade, mais Jade joue déjà avec quelqu'un d'autre.

A7 Que ressent-il ?

Nathan va avoir une petite sœur.
Elle arrive bientôt.

A8 Que ressent-il ?

Maël a perdu au jeu de l'oie. C'est la troisième fois aujourd'hui.

A Les situations

L'adulte lit une carte. On se demande ensemble : qu'est-ce qu'il ou elle ressent ? Et toi, à sa place ? Qu'est-ce qui pourrait l'aider ? Il n'y a pas une seule bonne réponse, les cartes de contrôle donnent des pistes.

A9 Que ressent-il ?

Au parc, un grand chien court vers Zoé en aboyant.

A10 Que ressent-il ?

Adam montre son dessin. Un enfant se moque de lui.

A11 Que ressent-il ?

Rose reçoit le cadeau qu'elle espérait depuis longtemps.

A12 Que ressent-il ?

Hugo doit attendre son tour pour le toboggan, et la file est longue.

A13 Que ressent-il ?

Ce soir, Mila dort pour la première fois chez sa mamie, sans ses parents.

A14 Que ressent-il ?

Jules a cassé le vase par accident. Personne ne l'a vu.

A15 Que ressent-il ?

Emma déménage. Elle quitte son école et ses copains.

A16 Que ressent-il ?

Paul a appris un nouveau mot et tout le monde rit avec lui.

A Les situations

L'adulte lit une carte. On se demande ensemble : qu'est-ce qu'il ou elle ressent ? Et toi, à sa place ? Qu'est-ce qui pourrait l'aider ? Il n'y a pas une seule bonne réponse, les cartes de contrôle donnent des pistes.

A17 Que ressent-il ?

Le meilleur copain de Liam est malade : il ne vient pas à l'école.

A18 Que ressent-il ?

Chloé voulait aller à la piscine, mais elle est fermée aujourd'hui.

A19 Que ressent-il ?

Ethan entre dans une nouvelle classe où il ne connaît personne.

A20 Que ressent-il ?

Alice a aidé un plus petit à remettre son manteau.

A21 Que ressent-il ?

Louis voulait encore jouer, mais c'est l'heure de rentrer.

A22 Que ressent-il ?

Sacha entend des cris dans la pièce d'à côté.

A23 Que ressent-il ?

Nina retrouve sa cousine qu'elle n'a pas vue depuis l'été.

A24 Que ressent-il ?

Gabriel s'est fait mal au genou en tombant de vélo.

Parler des émotions avec l'enfant

Quelques repères pour l'adulte, à lire avant de commencer.

Il n'y a pas de mauvaise réponse. Un enfant qui dit que Noé est « triste » le jour de son anniversaire a peut-être une raison : on lui demande laquelle.

Plusieurs émotions à la fois, c'est normal. On peut être content et inquiet d'avoir une petite sœur. Le dire aide l'enfant à reconnaître ce qu'il vit lui-même.

Ressentir n'est pas agir. La colère d'Inès est légitime ; frapper son frère ne l'est pas. On accueille l'émotion, on cherche ensemble ce qu'elle peut faire.

On ne force pas. Si une situation touche trop l'enfant, on passe à la suivante. Ce qu'il en dira plus tard, au bain ou au coucher, compte autant.

On part de la vie réelle. Les cartes servent d'exemple ; la meilleure situation à discuter est celle qu'il vient de vivre.

Les cartes de contrôle

À garder à part pendant la recherche. Chaque case renvoie au numéro inscrit sur la carte.

A Les situations

A1 content, fier, ému	A2 en colère, triste
A3 inquiet, triste	A4 fière, contente
A5 effrayé, inquiet	A6 déçue, triste, jalouse
A7 impatient, inquiet, content : plusieurs à la fois	A8 déçu, en colère
A9 effrayée	A10 blessé, triste, en colère
A11 contente, surprise	A12 impatient, agacé
A13 excitée, un peu inquiète	A14 gêné, inquiet, coupable
A15 triste, inquiète, curieuse	A16 content, fier
A17 triste, il s'ennuie de lui	A18 déçue
A19 intimidé, inquiet, curieux	A20 fière, contente
A21 déçu, en colère	A22 inquiet, effrayé
A23 heureuse, excitée	A24 il a mal, il a peur, il est triste