

## SEQUENCE – MESSAGES CLAIRS - CYCLE 2 :

### Ce que disent les programmes de 2015 :

<b>La sensibilité : soi et les autres</b>		
<b>Objectifs de formation</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.</li> <li>2. S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.</li> <li>3. Se sentir membre d'une collectivité.</li> </ol>		
Connaissances, capacités et attitudes visées	Objets d'enseignement	Exemples de pratiques en classe, à l'école, dans l'établissement
<p>1/a - <b>Identifier et partager des émotions, des sentiments dans des situations</b> et à propos d'objets diversifiés : textes littéraires, œuvres d'art, la nature, débats portant sur la vie de la classe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaissance et reconnaissance des émotions de base (peur, colère, tristesse, joie).</b></li> <li>- <b>Connaissance et structuration du vocabulaire des sentiments et des émotions.</b></li> <li>- <b>Expérience de la diversité des expressions des émotions et des sentiments.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Apprendre les techniques des « messages clairs » pour exprimer ses émotions vis-à-vis de ses pairs.</b></li> <li>- Jeu théâtral, mime.</li> <li>- Les langages de l'art : expression artistique et littéraire des émotions.</li> </ul>
<p>1/b - <b>Se situer et s'exprimer en respectant les codes de la communication orale, les règles de l'échange</b> et le statut de l'interlocuteur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Travail sur les règles de la communication.</b></li> </ul>	

<b>ETAPE 1 : OBJECTIFS:</b> <b>Exprimer des situations où les élèves se sentent bien / où ils ne se sentent pas bien.</b> <b>(Partir des situations pour aller vers les émotions).</b> <b>Connaître et comprendre la technique des messages clairs.</b>	<b>DISPOSITIF</b>	<b>MATERIEL</b>
<b>Séance 1 : Découverte :</b> <b>Exprimer par écrit des situations dans lesquelles on se sent bien / pas bien :</b> → Les enfants rédigent un écrit en complétant les phrases suivantes : <i>Je suis content quand ....</i> <i>Je ne suis pas content quand ....</i> <i>J'aime quand ...</i> <i>Je n'aime pas quand ...</i> → Chaque élève lit son écrit, sans commentaire et les autres écoutent.	Individuel / écrit 10'  collectif / oral 10'	Feuilles libres (seyès)
<b>Séances 2 à 5 : Systématisation :</b> Chaque jour et pendant plusieurs jours, les enfants expriment (oralement) en début de journée comment ils se sentent et pourquoi. <i>Aujourd'hui, je suis content parce que...</i> <i>Aujourd'hui, je ne suis pas content parce que...</i>	Individuel / oral  5'	
<b>Séance 6 : Introduction du message clair :</b> <b>Connaître et comprendre la technique des messages clairs.</b> <b>Connaître et comprendre :</b> → Expliquer aux élèves que pour bien vivre ensemble, on doit pouvoir dire aux autres comment on se sent. Et réciproquement : en écoutant et sans critiquer. → Cela permet à chacun de mieux comprendre les autres, de faire plus attention à eux pour ne pas les contrarier, et pour les respecter. → Nous allons apprendre à écrire, et à dire des petits messages clairs, pour exprimer ce que l'on pense. → L'attitude est importante : il faut se mettre en face de celui à qui on le dit, le regarder, et parler clairement. A la fin, dire "tu as compris?" <i>Ex : "Je suis content parce que tu as accepté de jouer avec moi. Je te remercie."</i> <i>"Je ne suis pas content quand tu te moques de moi. Tu as compris?"</i>  <b>S'entraîner :</b> → Chaque élève dit un message clair à un autre élève.	Collectif / oral  10'  10'	

<b>ETAPE 2 : OBJECTIFS:</b> <b>Développer le vocabulaire lié aux émotions.</b> <b>Apprendre à dire ses sentiments.</b>	<b>DISPOSITIF</b>	<b>MATERIEL</b>																												
<p><b>Séance 1 : Enrichir le vocabulaire.</b>  → Demander aux élèves ce que l'on pourrait écrire pour remplacer "content".  Lister les propositions.  Réponses attendues : triste, en colère, heureux...  → Essayer d'enrichir la liste en faisant chercher des synonymes, des contraires...  Exemples d'enrichissement :</p> <p><b>Mots de vocabulaire de registres de langue différents :</b>  Energique, super, cool, inquiet, bavard, déprimé, la pèche !, calme, concentré, seul, reposé, rien à faire, silencieux, courageux, stressé, content, dispersé, heureux, en colère, dégoûté,....</p> <p><b>Classement agréable/désagréable</b></p> <table border="1" data-bbox="159 715 1200 1398"> <thead> <tr> <th>Des sentiments agréables</th> <th>Des sentiments désagréables</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calme</td> <td>Coupable</td> </tr> <tr> <td>Confiant</td> <td>Découragé</td> </tr> <tr> <td>Fier</td> <td>Déçu</td> </tr> <tr> <td>Surpris</td> <td>Frustré</td> </tr> <tr> <td>Espiègle</td> <td>Impatient</td> </tr> <tr> <td>Courageux</td> <td>Jaloux</td> </tr> <tr> <td>Sûr de moi</td> <td>Nerveux</td> </tr> <tr> <td>Optimiste</td> <td>Honteux</td> </tr> <tr> <td>Rassuré</td> <td>Impuissant</td> </tr> <tr> <th>Des sentiments agréables</th> <th>Des sentiments désagréables</th> </tr> <tr> <td>Soulagé</td> <td>Lâche</td> </tr> <tr> <td>Plein d'espoir</td> <td>Seul</td> </tr> <tr> <td>Anoureux</td> <td>Dégoûté</td> </tr> </tbody> </table>	Des sentiments agréables	Des sentiments désagréables	Calme	Coupable	Confiant	Découragé	Fier	Déçu	Surpris	Frustré	Espiègle	Impatient	Courageux	Jaloux	Sûr de moi	Nerveux	Optimiste	Honteux	Rassuré	Impuissant	Des sentiments agréables	Des sentiments désagréables	Soulagé	Lâche	Plein d'espoir	Seul	Anoureux	Dégoûté	<p>collectif / oral</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>Affichage provisoire</p>
Des sentiments agréables	Des sentiments désagréables																													
Calme	Coupable																													
Confiant	Découragé																													
Fier	Déçu																													
Surpris	Frustré																													
Espiègle	Impatient																													
Courageux	Jaloux																													
Sûr de moi	Nerveux																													
Optimiste	Honteux																													
Rassuré	Impuissant																													
Des sentiments agréables	Des sentiments désagréables																													
Soulagé	Lâche																													
Plein d'espoir	Seul																													
Anoureux	Dégoûté																													

Du sentiment le plus fort au plus faible :					
Colère	Tristesse	Peur	Joie		
Fou de rage	Triste à en mourir	Mort de peur	Fou de joie		
Hors de moi	Désespéré	Terrorisé	Euphorique		
Furieux	Démoralisé	Epouvanté	Jubilant		
Enervé	Malheureux	Effrayé	Heureux		
En colère	Triste	Apeuré	Joyeux		
Fâché	Morose	Inquiet	Gai		
Mécontent	Mélancolique	Intimidé	Enjoué		
<b>Séances 2 à 5 : Systématisation :</b>  Chaque jour et pendant plusieurs jours, les enfants expriment (oralement ou par écrit) en début de journée leur humeur du jour. <i>Aujourd'hui, je suis .... parce que .....</i>				Individuel / oral	
<b>Appropriation des messages clairs :</b>  → En classe, dans la cour, les enfants sont incités quotidiennement à utiliser cette technique de communication.					