

EMC, Discussion à visée philosophique.

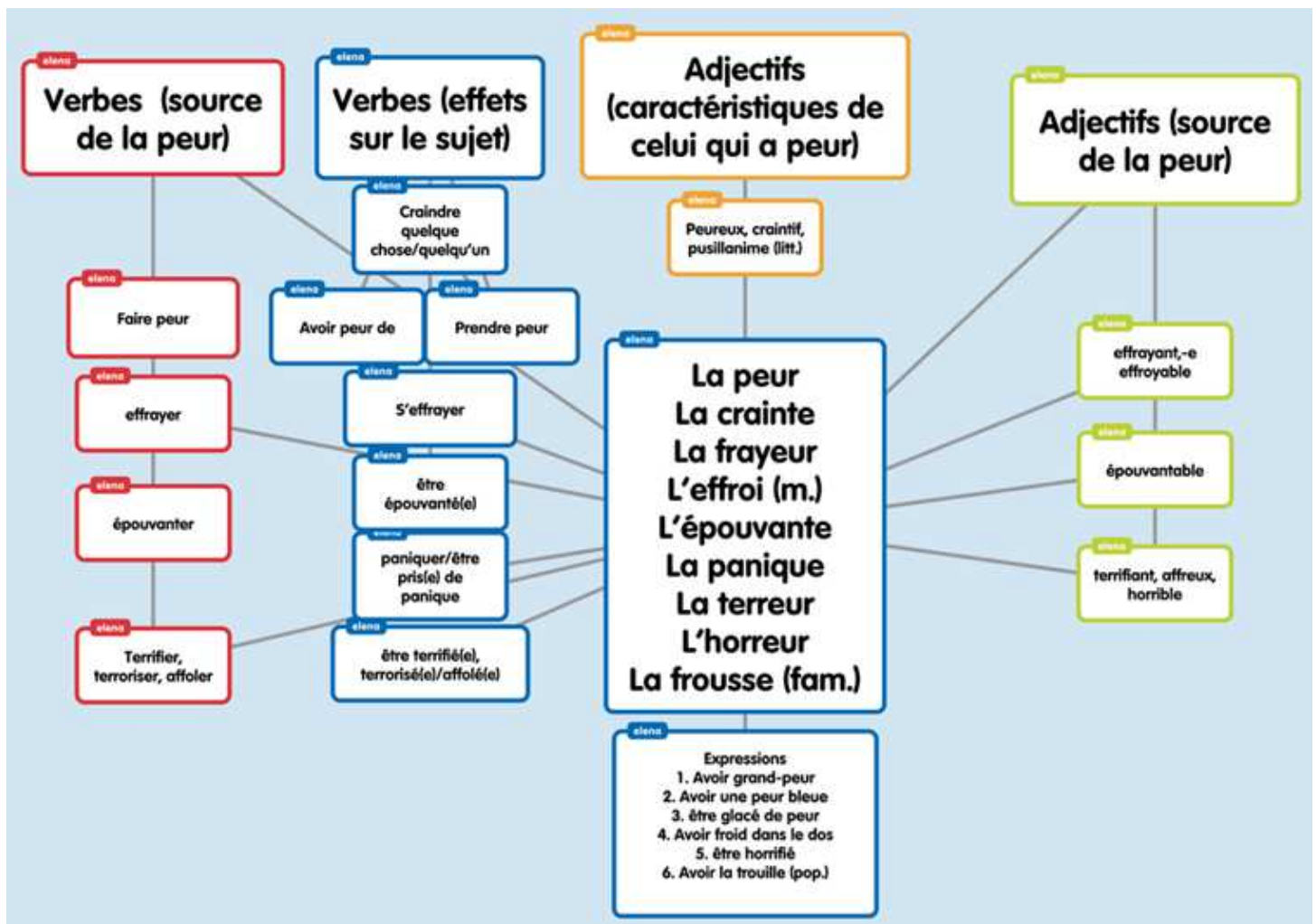
Programmes :

« La sensibilité : soi et les autres

Objectifs de formation

1. Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.
2. S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.
3. Se sentir membre d'une collectivité. »

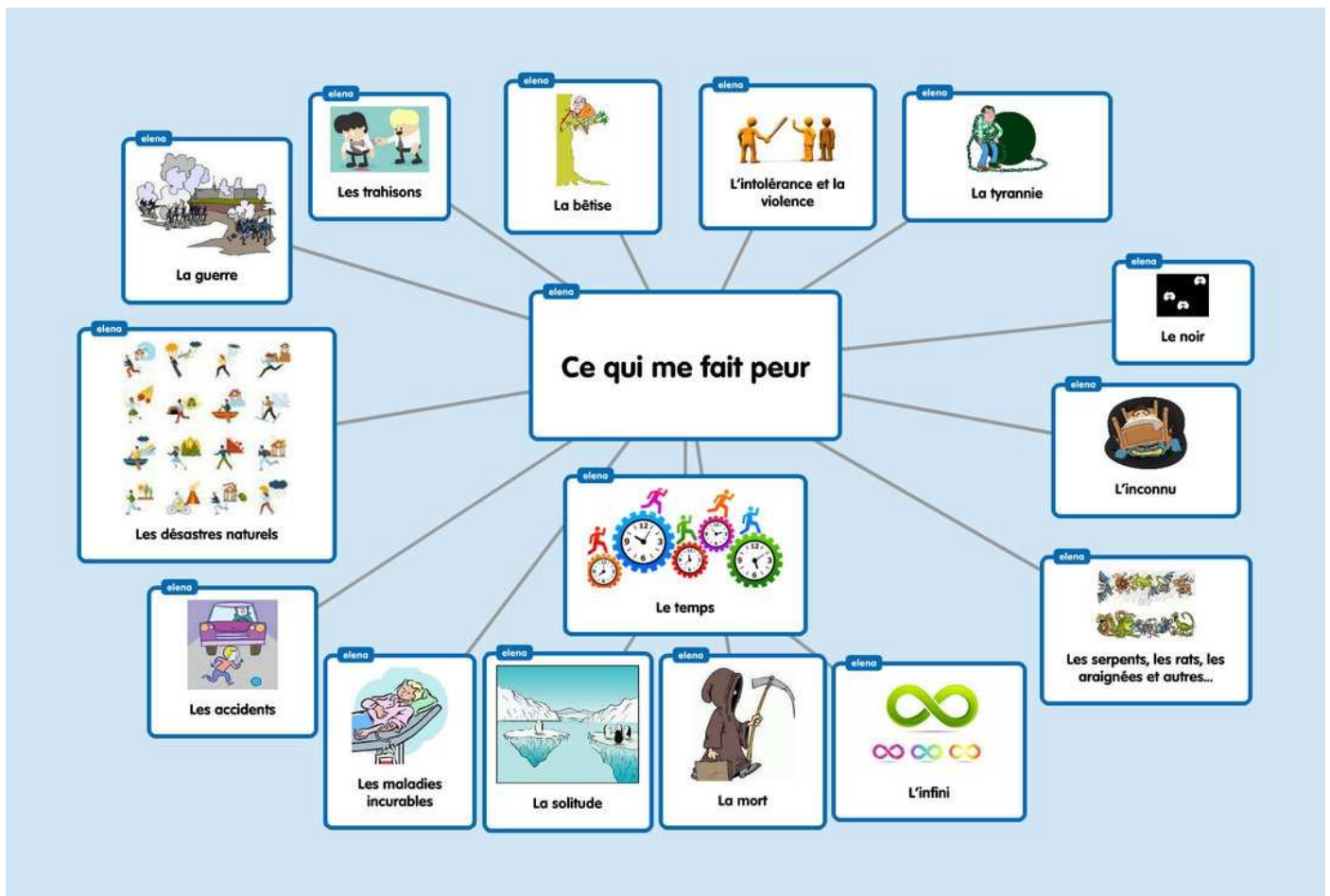
Le vocabulaire des émotions : la peur !



Adjectifs qualificatifs exprimant la peur

- Craintif ; Alarmé ; Bouleversé
- Inquiet ; Affolé ; Déboussolé
- Anxieux ; Apeuré
- Angoissé; ; Traumatisé
- Epouvanté ; Terrifié
- Effrayé ; Troublé
- Terrorisé ; Paniqué

Décrire sa peur :

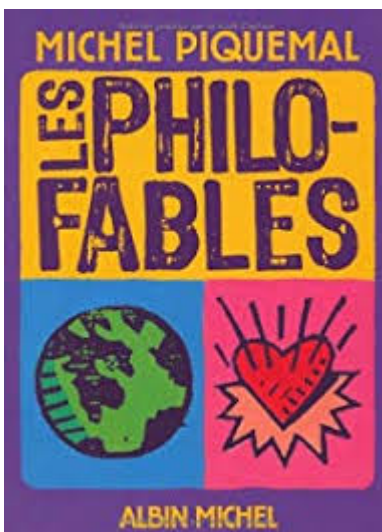


EMC, Discussion à visée philosophique.

Philo Fable

Les philo-fables sont des textes courts qui permettent de s'éveiller à une certaine forme de conscience qui nous éloigne de nos réflexes primaires au profit de pensées et de comportements plus constructifs. De plus, ces histoires ont un impact sur l'inconscient.

« *Bucéphale et Alexandre*



Bucéphale était un cheval d'une très grande beauté, mais aucun cavalier ne pouvait le monter. Il était terriblement nerveux, ruait, se cabrait et finissait par désarçonner le cavalier imprudent. Aussi, tous disaient de lui que c'était un cheval méchant et agressif.

Mais lorsqu'on amena Bucéphale à Alexandre le Grand, celui-ci se garda bien de porter semblable jugement. Il examina longtemps l'attitude de la bête et découvrit qu'elle avait tout simplement peur de son ombre.

Il tourna donc la tête de Bucéphale vers le soleil et, en la maintenant dans cette direction, il put rassurer, fatiguer...et bientôt monter le cheval. »

Sujets de discussion possibles avec les enfants :

- si le cheval avait pu poser des mots sur ses peurs, il aurait obtenu plus facilement de l'aide (d'où l'intérêt de la verbalisation des émotions et la communication non-violente).
- la peur peut mener à l'agressivité.
- la peur peut être apaisée en l'acceptant, comprenant son origine et trouvant des moyens pour identifier et satisfaire le besoin inassouvi.
- on est soi-même susceptible de ne pas céder à l'agressivité lorsqu'on comprend les motivations de la personne en face, et ceci permet de sortir du conflit (empathie).

Objectif : Comprendre comment la peur peut nous envahir

Matériel :

- Le tableau de « l'émotion peur » à remplir. Voir ci-dessous.

Tableau d'une émotion

EMOTION :

Ce qui la provoque	Sensations, ressentis	Réactions physiques	Réactions en pensées et paroles

- Un livre d'appui à choisir parmi ceux-ci :

- Anne-Marie Chapouton, Loup y es-tu ?, éd. Père Castor - Flammarion
- Lizi Boyd, C'est moi qui commande !, éd. Kid Pocket
- Emilie Gravett, Le grand livre des peurs, éd. Kaléidoscope
- Un autre livre de votre choix

Déroulement :

1) Le tableau est affiché en grand et les enfants sont invités à le remplir collectivement :

« L'émotion analysée aujourd'hui est la peur ;

- Quand cela nous arrive-t-il ?
- Que ressentons-nous physiquement, y compris les pensées qui nous envahissent ?
- Quelles actions de réaction avons-nous ? »

2) L'enseignant raconte le livre ; les enfants peuvent intervenir pour poser des questions, faire des commentaires, etc. L'essentiel est de vivre ensemble cette histoire.

3) Après avoir vécu la ou les aventures du livre, on complète collectivement le tableau.