

Équipements Accès internet

Résultat(s)
d'apprentissage Reconnaître une variété d'émotions, incluant les émotions opposées, les sentiments partagés et les différentes intensités des émotions.

Description

Demandez à l'enfant de nommer autant d'émotions que possible. Après qu'il ou elle aura fait cet exercice, visitez la page web de la [Roue des émotions de Plutchik](#) et regardez ensemble la roue des émotions. Examinez chaque section de la roue et pensez aux points que les sections ont en commun. Observez les émotions sans couleur et devinez ce qu'elles pourraient signifier. Lisez toutes les émotions avec l'enfant en donnant la définition de celles que l'enfant ne connaît pas. Après avoir examiné la roue des émotions, expliquez à l'enfant que Robert Plutchik était un psychologue qui a proposé qu'il existe huit émotions fondamentales : la joie, la confiance, la peur, la surprise, la tristesse, l'anticipation, la colère et le dégoût. Chacune de ces émotions fondamentales a un contraire. En d'autres mots :

- La joie est le contraire de la tristesse
- La peur est le contraire de la colère
- L'anticipation est le contraire de la surprise
- Le dégoût est le contraire de la confiance

Regardez la page web à nouveau et expliquez à l'enfant que les émotions sans couleur représentent une émotion qui est un amalgame de deux des émotions fondamentales. Par exemple, si on combine anticipation et joie, on en arrive au sentiment d'optimisme. Expliquez également que plus on s'éloigne du pourtour de la roue et se rapproche du centre, l'intensité des émotions augmente. Cela est représenté sur l'image de la roue, où les couleurs plus foncées représentent les émotions plus intenses. Après avoir examiné la roue encore une fois, demandez à l'enfant :

- Selon toi, qu'est-ce qui se passerait si tu éprouvais l'émotion de contrariété mais tu ne gérais ou ne reconnaissais pas cette émotion? Même exercice pour l'appréhension.
- Quelles deux émotions se combinent pour créer l'émotion d'amour? Et quelles deux émotions se combinent pour créer l'agressivité?

- Quelles émotions sur la roue sont positives, à ton avis? Lesquelles sont négatives?
- Est-ce que tu peux penser à des moments où tes émotions sont devenues très intenses? Qu'est-ce qui s'est passé?
- Quelles stratégies est-ce que tu peux utiliser pour aider à gérer et à reconnaître les émotions?
- L'une des critiques de la roue des émotions est qu'elle ne comprend pas les sentiments de fierté ou de honte, qui sont des émotions importantes et qui constituent une autre paire de contraires. Est-ce que tu es d'accord avec cette critique?

Expliquez à l'enfant que la roue des émotions peut l'aider à réfléchir à une variété d'émotions et des rapports entre les différentes émotions. L'enfant peut se servir de la roue des émotions pour identifier les sentiments qu'il ou elle éprouve.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Comment pourrais-tu te servir de la roue des émotions pour t'aider à identifier des émotions que tu n'es pas capable de nommer ou définir?*
- *Si quelqu'un te demandait de décrire la roue des émotions, comment répondrais-tu?*