

# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

Un outil pour identifier et nommer ses émotions et celles des autres.



# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## FAMILLE JOIE



## LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés à l'émotion ressentie.



# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

Un outil pour identifier et nommer ses émotions et celles des autres.



**FAMILLE  
AMOUR**

SCHOLAVIE 

FAMILLE AMOUR



**DOUX**

SCHOLAVIE 

FAMILLE AMOUR



**ATTENDRI**

SCHOLAVIE 

FAMILLE AMOUR



**AFFECTUEUX**

SCHOLAVIE 

SCHOLAVIE 

Outil proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés - Éd. 2023

# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## FAMILLE AMOUR



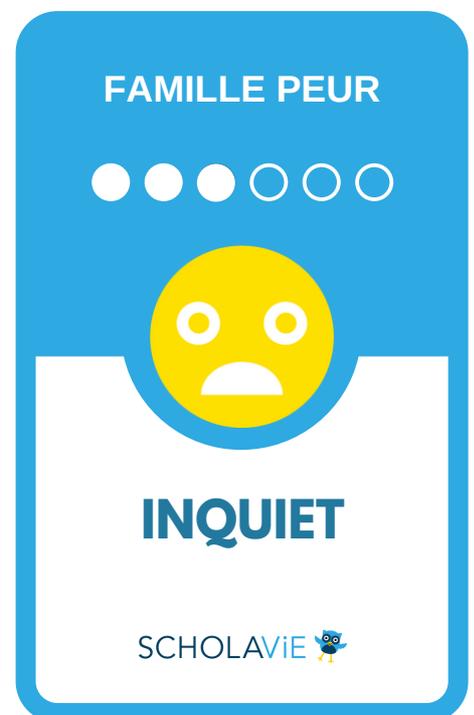
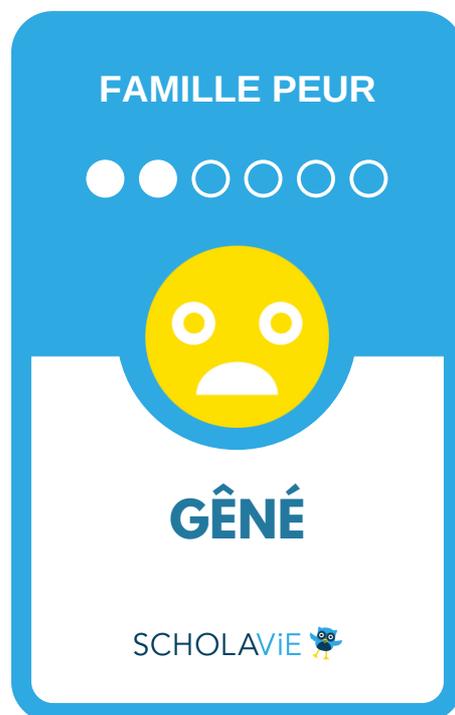
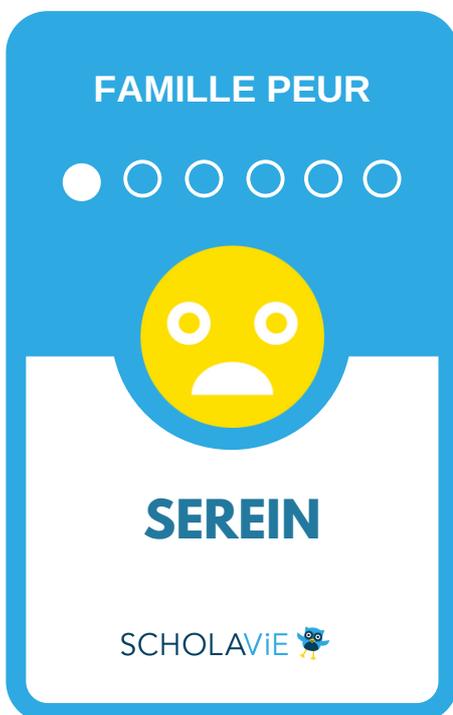
## LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés à l'émotion ressentie.



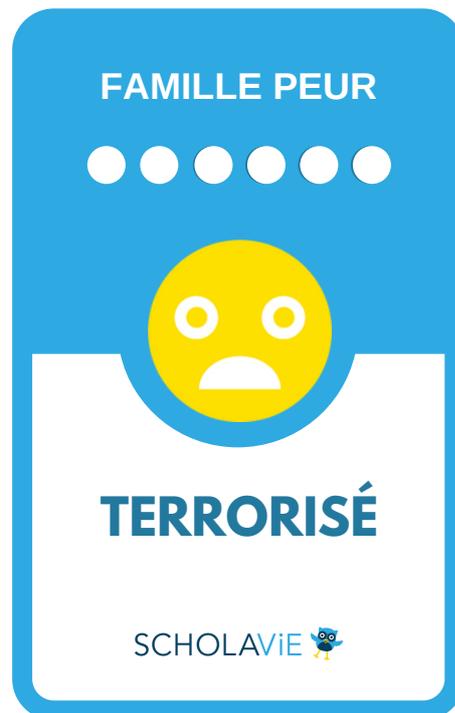
# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

Un outil pour identifier et nommer ses émotions et celles des autres.



# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## FAMILLE PEUR



## LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés à l'émotion ressentie.



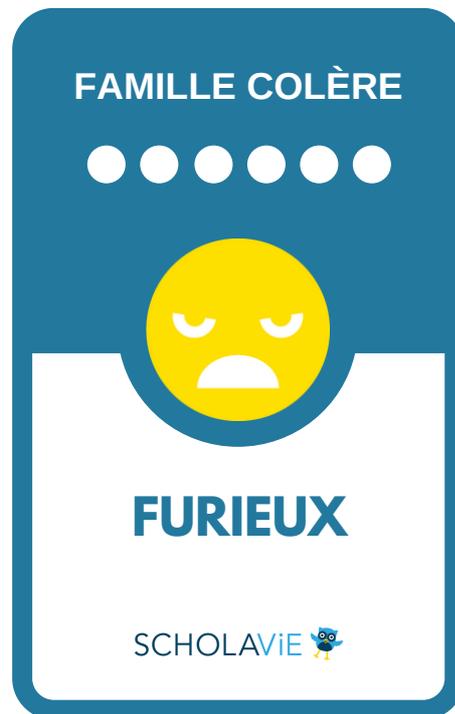
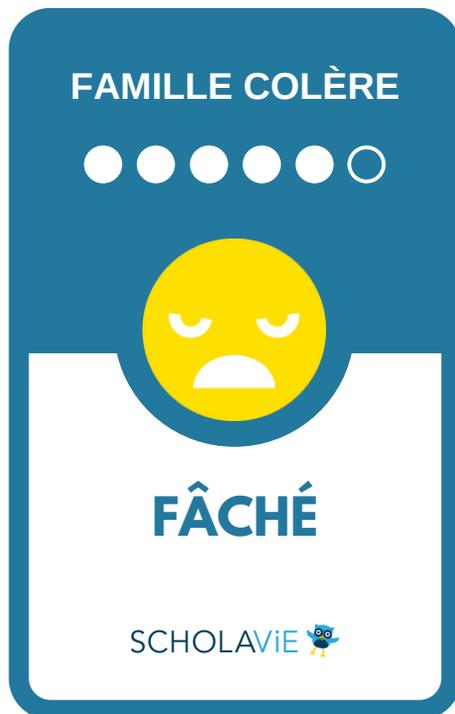
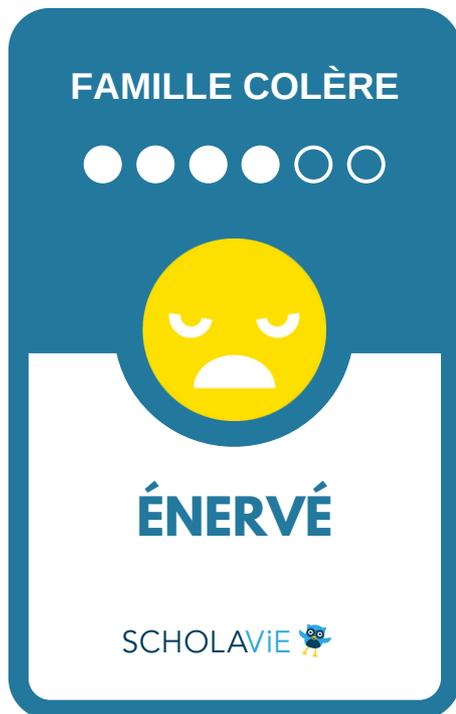
# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

Un outil pour identifier et nommer ses émotions et celles des autres.



# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## FAMILLE COLÈRE



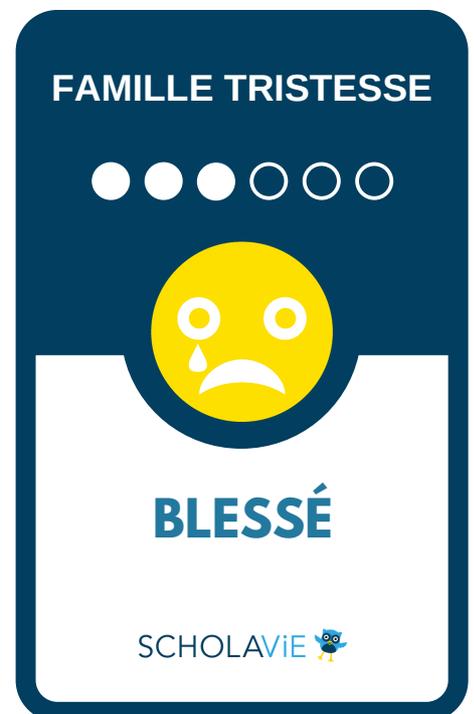
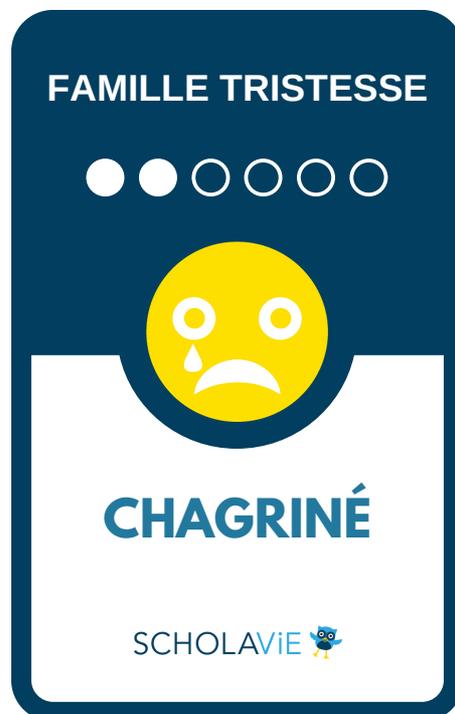
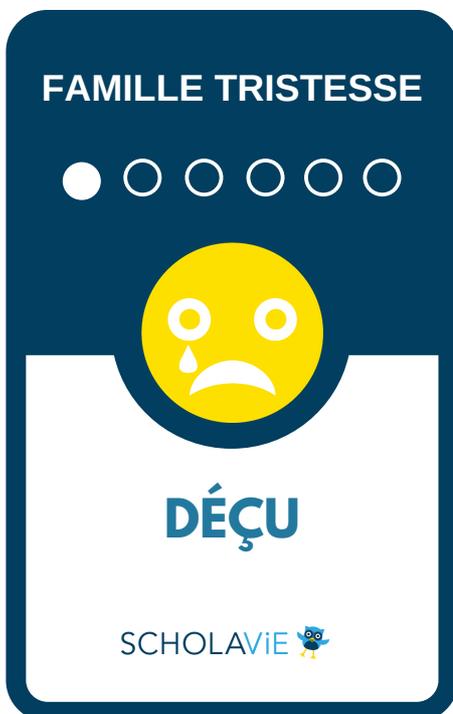
## LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés à l'émotion ressentie.



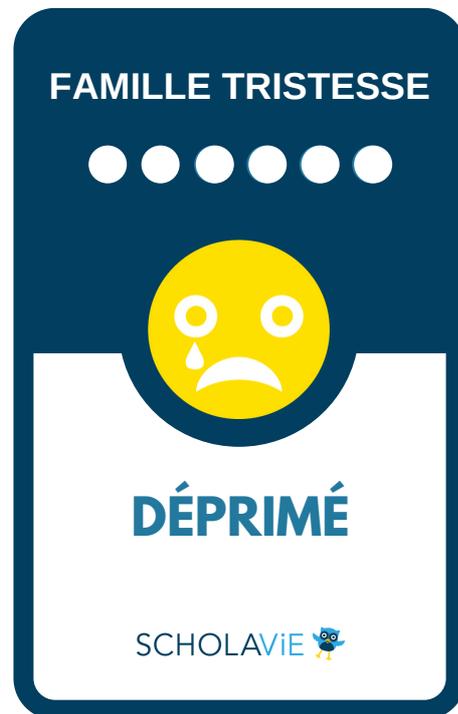
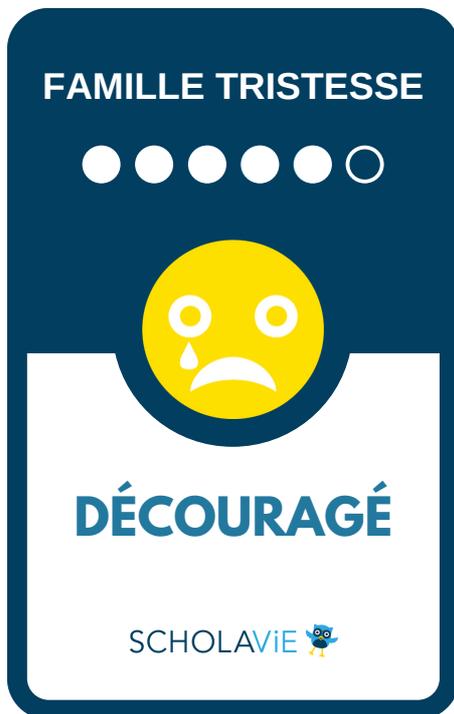
# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

Un outil pour identifier et nommer ses émotions et celles des autres.



# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## FAMILLE TRISTESSE



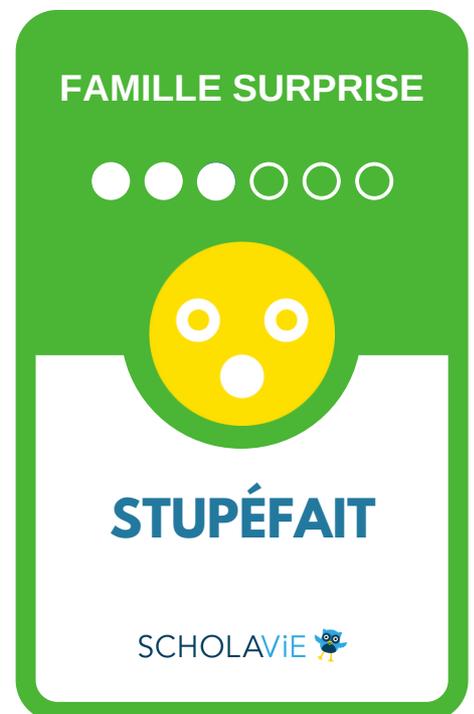
## LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés à l'émotion ressentie.



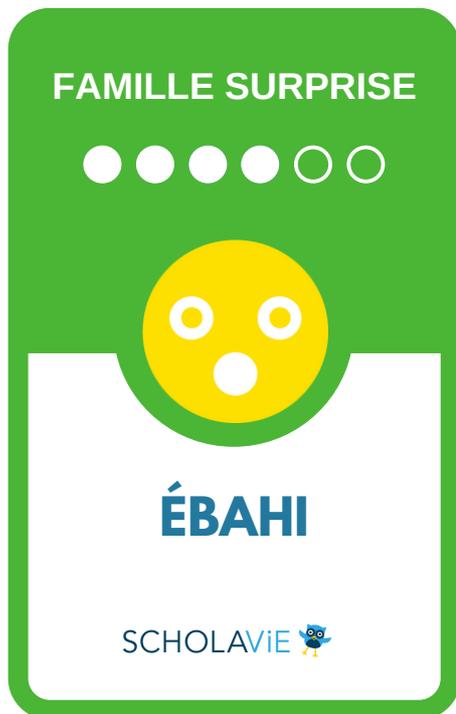
# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

Un outil pour identifier et nommer ses émotions et celles des autres.



# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## FAMILLE SURPRISE



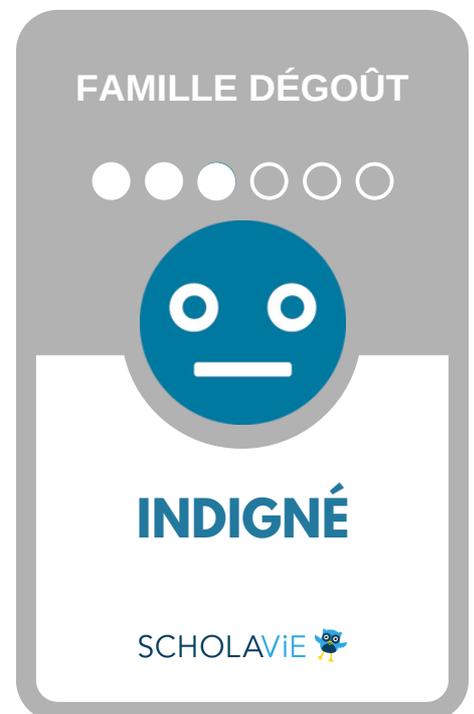
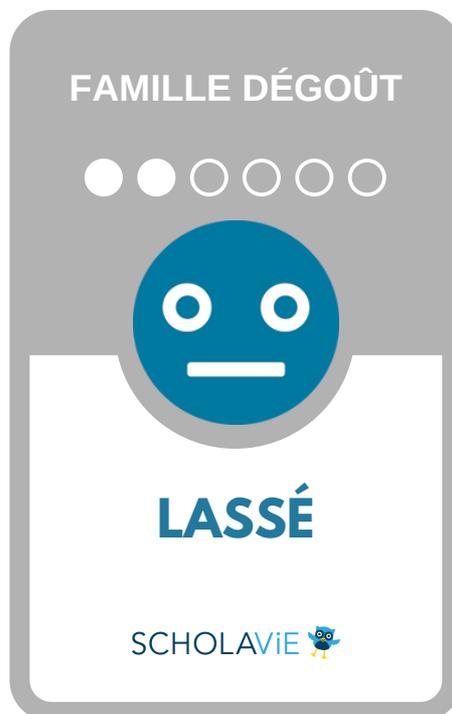
## LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés à l'émotion ressentie.



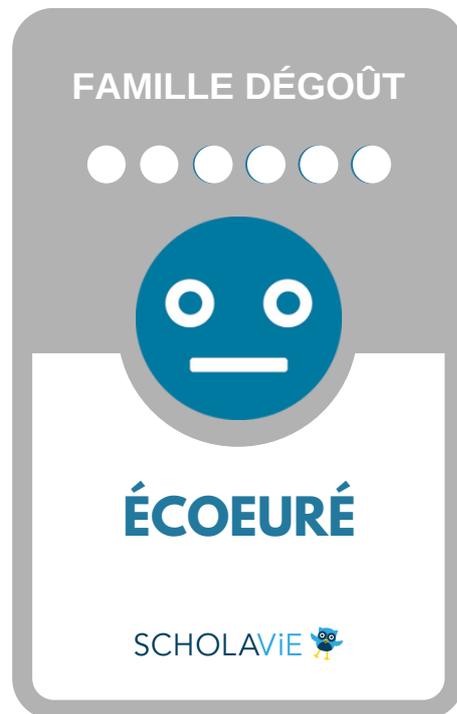
# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

Un outil pour identifier et nommer ses émotions et celles des autres.



# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## FAMILLE DÉGOÛT



## LES CARTES BESOINS

Pour identifier les besoins liés à l'émotion ressentie.



# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## Notice d'utilisation

### **Public**

Cet outil est destiné à des élèves du 1er degré. Il est évidemment possible de l'utiliser et de l'adapter aux élèves du 2nd degré.

### **Les émotions : éclairage théorique**

#### **Les émotions, c'est quoi ?**

Selon Jacques Lecomte (2017), une émotion est une réaction de l'organisme à un évènement extérieur, et qui comporte des aspects **physiologiques, cognitifs et comportementaux**.

#### **Pourquoi les émotions sont-elles utiles ?**

Les émotions sont une **source d'information**, elles **facilitent l'action, guident nos décisions et favorisent l'attention et la mémorisation**.

Comme le décrivent Desseilles & Mikolajczak (2013), l'école est le lieu où l'émotion peut constituer une entrave ou au contraire une aide forte à l'acquisition.

Les enfants qui ont bénéficié d'un entraînement émotionnel :

- sont plus aptes à retrouver leur calme ;
- apprennent plus efficacement ;
- se sentent mieux et sont plus optimistes.

Apprendre à l'élève à reconnaître ses émotions, c'est lui permettre de surmonter le stress, gérer son agressivité, exprimer ses affects, et ainsi avoir un impact sur son comportement social.

#### **Comment identifier et exprimer ses émotions ?**

Il existe 7 émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, surprise et dégoût dont les manifestations physiques sont spécifiques et universelles (Paul Ekman, 1971). Identifier ses émotions et celles des autres est un apprentissage en soi, qui passe par la reconnaissance des expressions faciales, et les manifestations corporelles liées. *Exemple : lorsque je ressens de la colère, je peux avoir la mâchoire serrée, les sourcils froncés ou encore les poings crispés.*

Une fois les différentes émotions identifiées physiquement, il est important d'apprendre à les nommer et à les exprimer ([voir aussi la réglette des émotions : version maternelle, élémentaire et secondaire](#)).

# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

## Notice d'utilisation

### Objectifs

Les objectifs de cet outil sont nombreux. Il permet à l'élève :

- de **prendre conscience de la variabilité et de l'intensité** des émotions (indiqué par les ronds sur chaque carte) ;
- de reconnaître ses propres émotions et celles des autres ;
- d'**exprimer** ses émotions et d'enrichir son **vocabulaire émotionnel**, le tout en s'amusant ;

Pour cela, deux compétences sont nécessaires :

- Être capable d'**accueillir son expérience émotionnelle** en étant à l'écoute de son ressenti subjectif et des sensations corporelles qui sont nos meilleurs indicateurs. Cela implique, au préalable, d'accepter l'existence de l'émotion et de reconnaître l'utilité des émotions.
- **Avoir un vocabulaire émotionnel** suffisamment riche pour pouvoir ainsi nommer et différencier chacune des émotions en fonction de leur valence : agréable et/ou désagréable ([voir notre outil la carte mentale des émotions agréables : version maternelle et secondaire](#)) et selon leur intensité.

### Règles du jeu

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques unes, à titre indicatif.

#### Au niveau individuel

- Pour aider un élève à nommer et/ou exprimer une émotion vécue, lui demander de choisir la carte qui correspond le mieux à son vécu du moment.
- En début de journée, demander à chaque élève d'identifier son émotion du moment en choisissant la carte adaptée et en la plaçant à côté de son prénom, sur un thermomètre émotionnel, sur son bureau, etc. Et l'inviter s'il le souhaite, à la changer au fur et à mesure que la journée passe.
- En fin de journée, **offrir une carte à un élève** pour identifier l'état émotionnel général dans lequel il était aujourd'hui et lui expliquer les raisons de ce choix.
- Demander à un élève de penser à une situation agréable ou désagréable. Puis lui demander de choisir l'émotion ressentie à ce moment là. Inversement, lui demander de choisir une carte, puis de raconter un moment où cette émotion a été ressentie.

#### Au niveau collectif

- Utiliser les cartes **comme un jeu des 7 familles classique**, sur un temps de classe dédié à l'apprentissage des compétences émotionnelles ou durant un temps libre.
- Durant un temps de lecture, demander aux élèves de choisir les cartes émotions possiblement ressenties par le(s) héros en les associant aux cartes besoins.
- Pourquoi pas faire **un jeu de mimes** ? Les élèves piochent une carte au hasard et doivent faire deviner l'émotion piochée aux camarades. Fous rires garantis !
- **Instaurer un rituel** : en fin de journée, les élèves doivent choisir 3 cartes qui expriment les émotions ressenties au cours de leur journée.

# JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

Notice d'utilisation

## LES CARTES BESOINS

### Les besoins à satisfaire : éclairage théorique

Ainsi, nous sommes quotidiennement exposés à des déclencheurs émotionnels externes (situations vécues) et internes (nos pensées, nos représentations mentales, nos souvenirs et traumatismes, etc.). Ces paramètres expliqueraient pourquoi nous ne réagissons pas tous de la même manière pour une même situation. Les émotions ne surviennent donc jamais par hasard. Elles sont le résultat de nos besoins psychologiques satisfaits ou non satisfaits.

L'insatisfaction d'un besoin provoque un sentiment de mal-être s'exprimant, la plupart du temps, par des symptômes psychosomatiques (maux de ventre, torticolis, eczéma, migraine, fatigue, etc.). Grâce aux émotions, nous pouvons savoir si nos besoins psychiques sont comblés ou non et s'il est nécessaire de faire quelque chose pour rétablir la situation. Un enfant qui apprend à reconnaître ses émotions et à comprendre le besoin à satisfaire exprimé par son corps favorise son bien-être, son épanouissement et son estime de lui.

D'après la littérature scientifique, nous obtenons le tableau suivant :

EMOTION	DECLENCHEUR	COMPORTEMENT	BESOIN
Joie	Satisfaction d'un besoin	Approche / Ouverture	Partage
Peur	Menace / Danger	Fuite	Protection
Colère	Obstacle / Injustice	Attaque	Changement
Tristesse	Perte	Repli sur soi / Retrait	Réconfort
Surprise	Inattendu	Sursaut	Adaptation
Dégoût	Aversion / Nocivité	Rejet	Mise à distance

### Objectifs

Les cartes besoins permettent :

- d'apprendre, d'identifier et de reconnaître les besoins à satisfaire liés à chacune des émotions ;
- de s'interroger sur ses propres besoins et de les expliciter : comment satisfaire votre besoin ?

### Règles du jeu

- Pour aider un élève à identifier le besoin à satisfaire selon son émotion ressentie, lui demander d'associer une carte besoin à la famille émotionnelle liée. *Exemples : j'associe le besoin de changement à la colère ; j'associe la surprise au besoin d'adaptation.*
- Il est primordial de se connaître soi-même et de savoir s'auto-réguler. Pour développer ces compétences, demander à l'élève de piocher une carte émotion et de noter sur la carte "comment satisfaire votre besoin" associée, les comportements ou stratégies qu'il met en place pour répondre à l'émotion piochée. *Exemples : Je tire la carte "excité" : lorsque je suis excité, j'ai besoin de danser ; je tire la carte "chagriné" : lorsque je ressens de la tristesse, j'ai besoin de voir mes amis.*