

# Comment est-ce que je me sens?



Concept  
Compétences sociales



Durée  
10 à 15 minutes

## Questions pour susciter une réflexion

- Comment pouvez-vous savoir ce que quelqu'un d'autre ressent?
- Quand avez-vous ressenti une émotion semblable? Qu'avez-vous dit ou fait? Qu'avez-vous pensé?

## Consignes

Les élèves jouent à un jeu de type charades pour activer leurs connaissances préalables servant à reconnaître et à identifier les émotions des autres.

- 1 Divisez la classe en petits groupes ou en équipes. Vous pouvez également jouer au jeu avec toute la classe.
- 2 Un élève pige une carte du jeu de [cartes d'émotions](#). Chaque carte décrit une émotion différente.
- 3 L'élève mime l'émotion décrite sur la carte qu'il a pignée. Ils ne peuvent pas utiliser de mots!
- 4 Le premier élève (ou groupe) qui devine la bonne émotion reçoit un point. L'élève (ou groupe) avec le plus de points à la fin gagne!

**Message aux élèves :** reconnaître et comprendre comment d'autres personnes se sentent dans une situation est la première étape pour faire preuve d'empathie. En vous mettant à la place de l'autre peut parfois dire mettre de côté votre propre point de vue et vos sentiments.

## Matériel nécessaire

- [Comment est-ce que je me sens? - cartes](#)
- Ordinateurs (tablettes, téléphones) avec connexion Internet (si vous voulez enregistrer et télécharger des vidéos de l'activité)

## Artefacts

Vous pouvez prendre des photos des élèves qui miment l'émotion et les télécharger dans leurs **Scénarimage**. Ils pourront alors réfléchir à une situation où ils ont ressenti cette émotion.

## Comment est-ce que je me sens? – Cartes



### Fâché

Quelqu'un a pris le dernier petit gâteau. Tu voulais le manger plus tard. Personne n'a demandé ta permission.



### Heureux

Tu vas assister aujourd'hui à un match de basketball professionnel. Tu y vas avec ton meilleur ami.



### Triste

Tes amis t'ont dit que tu ne pouvais pas t'asseoir avec eux à l'heure du lunch. Tu ne sais pas pourquoi ils sont méchants envers toi.



### Excité

C'est le premier jour des vacances d'été. Tu peux faire tout ce que tu veux aujourd'hui!



### Las

Tu as terminé tes devoirs. On t'a dit d'attendre tranquillement. Il n'y a rien à faire.



### Fier

Tu as couru 2 fois autour de la piste. C'est la première fois que tu le fais sans t'arrêter.



### Effrayé

Ton chien s'est échappé de la cour. Tu ne sais pas où il est. Tu vis sur une rue achalandée.



### Curieux

Tu peux voir la lune de près à travers un télescope. Tu te demandes à quoi ressemblerait un voyage dans l'espace.



### Blessé

Tu t'es frappé la tête sur un bureau en tombant. Tu saignes de la tête et tu souffres.