25 | Les signes physiques de l'émotion

Niveaux : CE2 – CM1.
Objectif :
– Construire le champ lexical des émotions à partir des réactions physiques liées à la peur, la joie, la tristesse, la colère.
Durée : Séquence de 2 séances.

Séance 1 : Identifier les signes physiques des émotions

Objectif : Construire un tableau répertoriant les signes physiques des émotions.
Organisation : En classe entière, puis en groupes.
Matériel : Un tableau à double entrée. (matériel, fiche 25)
Durée : 1h.

• Annoncer l'objectif de la séquence. Expliquer que les émotions se ressentent dans le corps et provoquent des réactions physiques. Préciser que, notamment dans la littérature, c'est parfois grâce à la description des signes physiques des personnages que l'on peut comprendre quelle émotion ils ressentent.

• Organiser des jeux (voir *Des jeux autour du lexique*, p. 42) :

– **Marche action.** Demander aux élèves de marcher selon une consigne, en adaptant leur attitude, par exemple : « Quand je dis *Bouh*, vous sursautez de peur ; quand je dis *Youpi*, vous sautez de joie ; quand je dis *Non*, vous trépignez de colère ; quand je dis *Chagrin*, vous éclatez en sanglots… »

– **Marche émotion.** Donner la consigne : « Je vais vous donner discrètement et à chacun un papier avec le nom d'une émotion simple (joie, tristesse, colère, peur). Vous le cacherez dans votre poche puis vous marcherez en jouant cette émotion. Le but est que vous retrouviez les camarades qui expriment la même émotion que vous. Attention ! on ne parle pas ; on ne dit pas son émotion ! » Faire valider les associations par les papiers. Après la phase de jeu, revenir sur les verbalisations relatives aux signes physiques observables, en posant la question : « Grâce à quoi vous êtes-vous retrouvés ? »

– **Mots lancés.** Lancer des mots (noms, adjectifs, expressions) en lien avec une émotion imposée. Faire quatre séries, une par émotion (joie, tristesse, colère, peur).

25 | Les signes physiques de l'émotion

Avec tes camarades, complète ce tableau.

	PEUR	JOIE	TRISTESSE
PIEDS			
JAMBES			
VENTRE			
DOS			
MAINS			
BRAS			
CORPS (entier)			
YEUX			
BOUCHE			
NEZ			
VISAGE			

• Puis mettre les élèves en phase de recherche par groupes de 4. Leur demander de lister les signes ou réactions physiques qui apparaissent quand on ressent de la peur, de la joie ou de la tristesse et de les associer à chaque partie du corps, dans un tableau à double entrée, comme ci-contre.

• Mettre en commun afin d'obtenir un tableau récapitulatif qui sera utilisé en séance 2 (ce tableau peut être préparé par l'enseignant entre les deux séances).

• Pour favoriser l'appropriation des termes relatifs au champ lexical de l'émotion, lire une série de devinettes aux élèves, avec pour consigne : « Que ressent le personnage ? ».

Exemples :

- Marion n'ose pas bouger, ses mains sont moites et elle tremble un peu ...
- Allan sent sa gorge se serrer, ses yeux piquent et il n'arrive pas à parler au moment où elle s'en va...
- Ce petit garçon tape des pieds et jette un jouet à travers la pièce en criant « Non ! ».
- Inès n'ose pas y croire, ses yeux pétillent et un grand sourire se dessine sur ses lèvres.
- Evan courbe le dos, essaie d'essuyer ses paupières mais il ne peut se retenir et éclate en sanglots.

À l'issue de chaque devinette, les élèves écrivent sur leur ardoise l'émotion correspondante : joie, colère, peur ou tristesse. Faire lever les ardoises et demander aux élèves de justifier leur réponse. Cette activité préparera les enfants à créer eux-mêmes des devinettes dans la séance suivante.

Séance 2 : Entrer en production d'écrit

Objectif : Produire un texte, en utilisant l'outil créé.
Organisation : En classe entière, puis en individuel.
Matériel : Le tableau récapitulatif élaboré en séance 1.
Durée : 1h.

• Pour commencer, mener le jeu du « duel de mots » : 2 (ou 3) équipes, rangées en colonnes, sont face à face ; les premiers de chaque file se lancent un mot (ou une expression) travaillé(e) en séance 1 ; chaque élève qui fait une proposition erronée (mot ou expression déjà dits, n'appartenant pas à la bonne émotion...) donne un point aux deux autres équipes.

• Puis lire collectivement le tableau rassemblant tous les signes physiques.

	PEUR	JOIE	TRISTESSE
PIEDS	sursauter recroqueviller ses orteils « prendre ses jambes à son cou »	« sauter de joie » sautiller	traîner les pieds
JAMBES	fuir/ s'enfuir		
VENTRE	avoir mal au ventre avoir l'estomac noué		avoir l'estomac noué avoir mal au cœur
DOS	courber le dos		courber le dos
MAINS	cacher son visage avec ses mains se ronger les ongles tordre ses mains	taper des mains, applaudir lever les poings en l'air	essuyer ses larmes, ses paupières

BRAS	se tordre les bras les raidir	« faire la Ola »	
CORPS (entier)	trembler transpirer frissonner	danser être énergique, dynamique, excité...	frissonner, sangloter, trembler, trembloter
YEUX	avoir des yeux écarquillés fermer les yeux	avoir les yeux qui brillent, qui pétillent... pleurer de joie	pleurer/ sangloter
BOUCHE	crier/ hurler claquer des dents	sourire, rire, rigoler chanter, chantonner, fredonner	faire la moue avoir la gorge nouée
NEZ			avoir le nez qui coule ; renifler
VISAGE	pâlir, blêmir, être livide « être blanc comme un linge »	les fossettes le visage lumineux, éclairé...	

• Demander aux élèves de produire un texte de quelques lignes décrivant la montée d'une émotion assez forte. Ils s'aident du tableau récapitulatif. Vérifier auprès de chacun que la consigne est comprise. À l'issue de ce travail d'écriture, faire lire quelques productions à voix haute.

Remarque : En parallèle de cette séquence, l'idéal est de travailler, en littérature, un style riche en émotions, comme le roman policier *Menaces dans la nuit* de M. Villard (Syros jeunesse, 2007). Exemple de situation proposée : « Ricky monte les escaliers de son immeuble pour rentrer chez lui. Tout à coup la lumière s'éteint et des bruits de pas résonnent… »

Exemples de productions d'écrit :

« Ricky sursaute, il crie. Il pousse un hurlement et entend des bruits bizarres. Il cherche la lumière. Il ne la trouve pas et là son cœur bat à cent à l'heure. Il cache son visage avec ses mains, ferme les yeux, il ne veut pas voir. Il commence à trembler... »
Élève de CE2

« Ricky sursaute. Il sent battre son cœur à mille à l'heure. Il transpire. Il prend son courage à deux mains et continue à monter les escaliers. Son visage est blanc comme un linge. Il a froid, il essaie de fermer sa veste dans le noir. Les bruits de pas se rapprochent. Ricky tord ses mains. Soudain la lumière s'allume, il regarde derrière lui et c'était sa grande sœur Sophie. »
Élève de CM1

◆ **Voir aussi la fiche 25bis *L'intensité des émotions.* (fiches supplémentaires)**