

# GA405 - KIT DES EMOTIONS

*Ce coffret des expressions faciales a été conçu pour aider les enfants et les adultes qui rencontrent des difficultés à comprendre et décrire leurs émotions et celles des autres, et à y répondre d'une manière appropriée.*

*Le kit des émotions contient 102 paires de cartes en couleurs et 30 paires de cartes représentant des illustrations en noir et blanc. Toutes les cartes montrent des visages exprimant une émotion, un sentiment sur fond bleu (pour mieux mettre en avant les expressions).*

*Les cartes représentent des personnes d'âge, de sexe et d'ethnie différentes. Il n'y a pas de légende sur les cartes de manière à pouvoir utiliser de multiples synonymes pour exprimer une même émotion.*

*Vous pouvez utiliser les photographies pour commencer l'apprentissage des émotions et ensuite utiliser les dessins en noir et blanc pour approfondir l'enseignement. Ce livret inclus une liste de mots liés aux émotions illustrées, des idées d'activités autour des émotions et des conseils pédagogiques.*

## **1. Liste des cartes et synonymes**

- En colère (emporté, furieux, enragé, furibond, mécontent, colérique irrité, vexé, amer, hostile, boudeur, rancunier, courroucé, exaspéré, contrarié, agacé, enervé, nerveux)
- Impatient (avid, désireux, impatient, passionné, bouillonnant, vif, prompt)
- Honteux (confus, consterné, penaud, déconfit, embarrassé, humilié, désolé, affligé, mortifié, navré, dépité)
- Nonchalant (amorphe, mélancolique, lassé, affligé, sombre, affecté, morne, abattu, morose, neurasthénique, taciturne, démoralisé, dépressif, cafardeux, mélancolique)
- Calme (tranquille, flegmatique, placide, paisible, posé, pondéré, impassible, impavide, imperturbable, inébranlable)
- Assuré (confiant, hardi, courageux, brave, crâne, intrépide, vaillant, audacieux, résolu, déterminé, valeureux)
- Perplexe (indécis, hésitant, flottant, désorienté, vacillant, timoré, irrésolu, indistinct, indéterminé, incertain, confus, penaud, déconcerté, piteux, abasourdi, désarçonné)
- Satisfait (content, heureux, ravi, comblé, radieux, enchanté, réjoui, gai, à l'aise, joyeux, rassasié)
- Déçu (dépité, désappointé, contrarié, chagriné, désenchanté, désillusionné, abusé)
- Embarrassé (humilié, avili, troublé, bouleversé, mortifié, vexé, froissé)
- Energique (actif, décidé, hardi, déterminé, résolu, entreprenant, intrépide, lesté, )
- Enthousiaste (excité, passionné, content, aux anges, ravi, fervent, exalté, ardent, empressé)
- Apeuré (inquiété, alarmé, affolé, effarouché, angoissé, tourmenté, anxieux, inquiété, terrifié, effrayé, épouvanté, terrorisé, tracassé)

- Heureux (content, satisfait, bienheureux, fortuné, béat, prospère, radieux, comblé, enchanté, épanoui)
- Haineux (malveillant, agressif, désobligeant, méchant, vipérin, malintentionné, querelleur, menaçant, odieux, cruel, hargneux, diabolique, détestable, malfaisant, pervers, médisant, haine, ressentiment, rancunier, antipathique)
- Optimiste (béat, plein d'espoir, prospère, serein, positif)
- Intéressé (captivé, curieux, fasciné, fanatique, passionné, fervent, enthousiaste, féru, ardent)
- Solitaire (isolé, esseulé, délaissé, seul, écarté, délaissé, abandonné, détaché, retiré)
- Malicieux (espiègle, vif, coquin, fripon, canaille, taquin, nuisible, filou, polisson)
- Nerveux (anxieux, craintif, inquiet, soucieux, hésitant)
- Bien (à l'aise, bien dans sa peau, satisfait, désinvolte, confortable, naturel, décontracté, ouvert)
- Accablé (anéanti, ruiné, abattu, épuisé, écrasé, découragé, affligé, prostré, consterné, démoralisé, mélancolique, déprimé, taciturne, atone, morose, dépressif, éreinté, attristé)
- Rigolo (marrant, drôle, cocasse, comique, amusant, facétieux, gai, bouffon, riant)
- Fier (dédaigneux, arrogant, altier, distant, hautain, méprisant, suffisant, rogue, vain, prétentieux, orgueilleux, supérieur, fat, vaniteux, infatué, snob)
- Détendu (apaisé, décontracté, calme, tranquille, relax, reposé, lâché)
- Triste (accablé, affligé, éploré, sombre, abattu, affecté, attristé, grave, malheureux, désolé, )
- Rassurant (apaisant, calmant, relaxant, consolant)
- Timide (craintif, anxieux, effarouché, timoré, réservé, discret, effacé, humble, intimidé, empoté)
- Stressé (angoissé, nerveux, inquiet, agité, tourmenté)
- Compatissant (altruiste, charitable, magnanime, altruiste, bon, compréhensif, tolérant, débonnaire)
- Malheureux (accablé, triste, misérable, défait, morne, attristé, sombre, éploré, affligé, découragé, morose)
- Bouleversé (agité, troublé, incertain, perturbé, troublé, égaré, ému, gêné, contrarié, embêté, soulé, désorienté)
- Anxieux (inquiet, soucieux, tourmenté, chagriné, agité, troublé, embarrassé, insatisfait, impatient)
- Fatigué (las, endormi, épuisé, abattu, exténué, harassé, éreinté, vidé, claqué)

## 2. Idées de jeux

### Les paires

Distribuer au joueur 5 cartes photographie et 5 cartes illustration pouvant être combinées en paire montrant la même émotion. Demander au joueur de retrouver les paires !

### Décrit-le !

Mélanger le jeu des cartes photographie et les placer en tas face cachée. Le premier joueur prend une carte et décrit l'émotion et l'expression faciale qui l'illustre. Les autres joueurs doivent deviner de quelle émotion il s'agit.



### **Dis-moi pourquoi !**

Vous pouvez choisir soit le jeu de cartes « photographies » soit le jeu de cartes « illustrations ». Placer le jeu en tas face cachée. Le premier joueur choisit une carte et énonce l'émotion représentée. Puis il offre une explication concernant ce qui a pu causer cette émotion. Par exemple, la personne sur la photo est excitée car elle va bientôt partir en voyage pour la première fois...

### **Jeux d'écriture**

Donner à chaque joueur une carte. Demander aux joueurs de raconter/écrire une histoire, une situation personnelle durant laquelle ils ont ressenti l'émotion représentée sur la carte

### **Faire une liste**

Mélanger les deux jeux de cartes (illustrations et photographies) et les placer en tas face cachée. Chaque joueur choisit une carte et détermine l'émotion représentée. Il faut ensuite une liste de tous les éléments de sa vie qui ont causé ou pourrait lui faire ressentir cette émotion.

### **Remplir les vides**

Mélanger le jeu de cartes photographies et le placer en tas face cachée. Le premier joueur pioche une carte et détermine l'émotion représentée. Le joueur doit ensuite dire « je me sens \_\_\_\_\_ lorsque \_\_\_\_\_ (en insérant le nom de l'émotion représentée).

### **Le jeu des acteurs**

Mélanger au choix le jeu de cartes illustrations ou photographies et le placer en tas face cachée. Le premier joueur pioche une carte et doit mettre en scène l'émotion ou la mimer. Les autres joueurs doivent deviner de quelle émotion il s'agit.

### **Trouver la solution**

Séparer les cartes montrant des émotions négatives (en colère, stressé...). Les mélanger et les mettre en tas face cachée. Chaque joueur pioche une carte et détermine l'émotion représentée sur sa carte. Les joueurs doivent ensuite dire/écrire toutes les choses qu'ils peuvent faire lorsqu'il ressentira cette émotion négative dans la vie de tous les jours.

### **Que dirais-tu ?**

Mélanger au choix le jeu de cartes illustrations ou photographies et le placer en tas face cachée. Chaque joueur pioche une carte et détermine l'émotion représentée sur sa carte. Le premier joueur raconte/écrit que qu'il pourrait dire à la personne représentée sur sa carte. Par exemple, « Essaye de ne pas être triste, ça ira mieux demain ! »

### **L'histoire à raconter**

Faire trois piles de cartes à partir de l'un des jeux de cartes (soit les illustrations soit les photographies). Chaque joueur pioche une carte dans chacune des piles. Les joueurs doivent inventer une histoire incorporant les personnages et leurs émotions représentées dans les cartes qu'ils ont pioché.

## **3. Conseils pédagogiques pour l'apprentissage des émotions**

### **Comprendre les émotions**

1. Commencer par apprendre à l'enfant ou l'adulte à concentrer son attention sur les parties les plus importantes du visage qui exprime l'émotion : la bouche, les joues, le nez, le front, etc... Utiliser le miroir et demander à l'enfant/adulte de bouger les différentes parties de son visage pour faire un sourire, froncer les sourcils, hausser les sourcils, etc...
2. Choisir au préalable des photographies qui montrent des émotions spécifiques et facilement reconnaissables (heureux, triste...) et répertorier les éléments du visage qui exprime ces émotions. Montrer la même émotion sur plusieurs visages car chaque personne utilise une combinaison d'expressions faciales qui lui est propre pour exprimer une même émotion. Demander ensuite à l'enfant/adulte de mimer les expressions faciales vues sur les cartes à l'aide d'un miroir.
3. Placer trois cartes montrant la même émotion et une carte montrant une émotion différente des trois autres. Demander à l'enfant/adulte d'identifier, quelle est la carte intrus. Déterminer avec lui quelles sont les expressions faciales qui font la différence.
4. Etudier ensuite des émotions plus difficiles à déceler, moins évidentes comme « bouleversé » ... Utiliser les cartes illustrations en noir et blanc pour généraliser l'apprentissage et appréhender les émotions à un niveau d'abstraction plus élevé.



## Répondre aux émotions

1. Pour les enfants les plus jeunes, lire des livres parlant des émotions. Discuter ensuite avec eux des personnages et des situations du livre.
2. Faire une liste avec l'enfant/adulte des moments où il se sent en colère, heureux, seul, etc... Discuter avec lui des réactions qu'il a eues, comment il a fait face à ces émotions sur le moment et quelles ont été les réactions appropriées et non appropriées. Par exemple, être en colère parce que l'enfant n'était pas le premier à être servi n'est pas approprié...
3. Utiliser les cartes photographiques et parler des émotions représentées. Demander à l'enfant/adulte ce qui pourrait causer cette émotion chez la personne. L'interroger ensuite sur les actions que cette personne doit mener (Selon lui, que doit faire cette personne ?). Si la réponse apportée n'est pas appropriée (par exemple, la personne doit frapper quelqu'un...) alors il faut présenter à l'enfant/adulte une manière plus acceptable de faire face à cette situation. Utiliser le miroir pour mimer les expressions faciales liées aux émotions discutées.

## Décrire les émotions

1. Pour les enfants et les adultes qui peuvent lire, créer un mur de mots autour des émotions. Il s'agit de créer une rubrique par émotion et d'apprendre tous les mots liés à cette émotion. Ajouter de nouveaux mots aux rubriques chaque semaine.
2. Pour utiliser les cartes photographiques, jouer à « Décrit-le ! » (listé ci-dessus) et demander aux joueurs de faire une liste la plus longue possible de tous les mots en rapport avec l'émotion discutée.
3. Lorsqu'un enfant n'est pas capable d'exprimer une émotion et se comporte de manière appropriée, utiliser les cartes photographiques pour trouver l'émotion qu'il n'arrive pas à exprimer. Lorsqu'il trouve l'émotion en question, énoncer le nom de l'émotion et le vocabulaire lié à cette émotion. Dire à l'enfant qu'il est préférable de dire à quelqu'un comment il se sent plutôt que d'avoir une réaction physique négative.
4. Lorsqu'un enfant/adulte exprime une émotion, demander-lui d'affiner le degré de ces émotions avec une échelle de valeur de 1 à 10.
5. Créer des livres sur les émotions. Vous pouvez créer un livre heureux, un livre triste, etc... Vous pouvez aussi couper des photos des magazines, faites des dessins ou faire tenir un journal où l'enfant/adulte décrira ses émotions...