



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**Kit pédagogique pour  
les séances d'empathie  
à l'École - Cycles 2 et 3**

**Hors-série sur les émotions**

**MARS 2026**

Ce guide s'appuie sur un partenariat établi avec © Disney. Les visuels fournis par notre partenaire sont exclusivement réservés à des usages pédagogiques en classe.

## SOMMAIRE

<b>Séance 1 – Accroître sa connaissance des émotions.....</b>	<b>4</b>
Éclairage scientifique.....	4
Une activité pour accroître sa connaissance des émotions.....	5
Ressources pour l'enseignant.....	10
Ressources à imprimer.....	14
<b>Séance 2 – Identifier les émotions des autres.....</b>	<b>30</b>
Éclairage scientifique.....	30
Une activité pour apprendre à identifier les émotions.....	31
Ressources pour l'enseignant.....	35
Ressources à imprimer.....	36
<b>Séance 3 – Exprimer ses émotions.....</b>	<b>37</b>
Éclairage scientifique.....	37
Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions.....	38
Ressources pour l'enseignant.....	44
Ressources à imprimer (partie 1).....	45
Ressources à imprimer (partie 2).....	48

# Séance 1 – Accroître sa connaissance des émotions

## COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES **Accroître sa connaissance des émotions**

### **Accroître sa compréhension des émotions**

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

## Éclairage scientifique

Une émotion est un état affectif réflexe, avec des manifestations internes (ressenti, sensations corporelles, modifications de facteurs physiologiques) et des manifestations externes. Ces dernières sont les seules accessibles à autrui (elles modifient notre visage, notre posture, nos gestes).

Chacune nous apporte une information essentielle sur l'état de satisfaction de nos besoins psychologiques (cf. tableau des besoins psychologiques). L'émotion désagréable nous alerte sur la non satisfaction de nos besoins. L'émotion agréable nous confirme leur satisfaction. Les émotions sont classées en deux grandes familles :

- les émotions primaires, au nombre de 7 : joie, amour, peur, colère, tristesse, surprise et dégoût ;
- les émotions secondaires : déclinées à partir des émotions primaires en fonction de leur valence et de leur intensité. Par exemple : émerveillé, inquiet, irrité, affectueux, accablé... (cf. tableau des 7 émotions de base et des émotions secondaires associées).

Prendre en compte les émotions ressenties dans le collectif classe, et le message qui leur est associé est indispensable pour améliorer la disponibilité aux apprentissages. Cela permet aux élèves de comprendre que les émotions sont des impressions subjectives réflexes ressenties par toutes et tous en lien avec une lecture personnelle de la situation, et qu'elles font partie intégrante de notre fonctionnement.

Les émotions fortes, de par leur lien avec la satisfaction ou non de nos besoins, nous poussent à l'action, et ces comportements associés ne sont pas toujours adaptés. Ainsi, comprendre les émotions permet de mieux saisir ses propres comportements comme ceux d'autrui et de construire des relations apaisées.

Pour plus d'information, se référer au volume 1 du kit empathie, p30-31<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Les trois volumes du kit empathie sont téléchargeables sur [éduscol](#) à la [page dédiée aux compétences psychosociales chez les élèves](#).

## Une activité pour accroître sa connaissance des émotions

### Le cache-cache des besoins derrière les émotions

#### Niveaux

Cycles 2 et 3

#### Objectif(s)

L'objectif de la séance est de comprendre la cause d'une émotion et le message qui se cache derrière. Il s'agit de construire progressivement avec les élèves le fait que chaque émotion est l'expression d'un besoin, satisfait ou non. Ainsi, considérer ses émotions revient à prendre en compte ses besoins psychologiques fondamentaux et permet de contribuer à son bien-être, de soutenir sa motivation notamment en classe. C'est aussi une première étape vers l'apprentissage de la régulation des émotions.

#### Remarque

Cette activité prolonge les activités proposées pour les cycles 2 et 3 dans le volume 1 du kit empathie, p 40 à 47 : la première activité vise à déterminer les signes extérieurs caractéristiques de chaque émotion. La deuxième activité vise à découvrir les 49 émotions secondaires, leur valence et leur intensité.

#### Durée

55 minutes (des modalités de différenciation sont proposées afin d'adapter la longueur de la séance à l'âge des élèves)

#### Modalités

En groupe de 3 à 5 élèves (temps individuel suivi d'un temps d'échanges)

En classe entière

#### Prérequis

- Maîtriser le vocabulaire permettant de désigner les émotions primaires et secondaires.
- Savoir reconnaître quelques manifestations extérieures en lien avec chaque émotion (ex. : les expressions du visage).
- Savoir maintenir un climat de respect et d'écoute de chacune et chacun lors d'un travail en groupe.

#### Matériel à imprimer

- 4 planches montrant des situations au cours desquelles les personnages ressentent une ou des émotions. Les quatre planches correspondent à des niveaux de complexité différents
- Cartes des émotions de base et celles exprimées par les personnages de Vice-Versa dont des cartes vierges à compléter si nécessaire
- Cartes des besoins dont des cartes vierges à compléter si nécessaire
- Une fiche réponse par groupe
- Cartes du Jeu des 6 familles d'émotions : personnages de Vice-Versa et exemples de besoins associés

## Proposition de déroulé de l'activité

### Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment. Selon le travail qui aura été mené auparavant, cette année ou les années précédentes, les rappels pourront concerner :
  - le travail mené autour du lexique permettant de nommer les différentes émotions ;
  - le travail autour des manifestations extérieures (expressions du visage par exemple) provoquées par l'arrivée de telle ou telle émotion. L'activité 2 de ce hors-série permettra de travailler sur l'ensemble des indices permettant d'identifier une émotion.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. L'objectif de la séance est de comprendre le lien entre les émotions et les besoins psychologiques satisfaits ou non. Les activités permettent de construire progressivement l'idée que les émotions renseignent et aident à identifier les besoins en jeu pour un individu dans une situation donnée.

### Mise en activité

#### Étape 1 : découverte de la situation

Les élèves sont répartis par groupe de 3 à 5 élèves. Chaque groupe dispose d'une planche et d'une fiche réponse. Dans un premier temps, chaque élève découvre individuellement la planche et prend le temps de la réflexion autour des trois axes ci-dessous.

Selon l'âge et le niveau des élèves, cette étape peut donner lieu à un travail écrit :

**L'HISTOIRE** : « Décrivez l'image. Que se passe-t-il selon vous ? ».

**LA OU LES ÉMOTION(S)** : « Quelle(s) émotion(s) est (sont) ressentie(s) par chaque personnage ? Comment le voyez-vous ? (signes permettant de l'identifier). Retrouvez le ou les personnage(s) de Vice-Versa correspondant (cartes du jeu des 6 familles) et associez-lui une carte des émotions ».

**L'INTERPRÉTATION** : « Selon vous, pour quelles raisons les personnages ressentent-ils cette émotion ? Expliquez comment vous le savez. ».

Dans un second temps, les échanges ont lieu au sein du groupe autour de ces trois axes. L'adulte est disponible pour apporter un soutien au groupe en fonction de leurs besoins.

Il précise également que l'identification et l'interprétation des émotions des personnages peuvent être très personnelles. Il convient alors d'en discuter au sein du groupe, en argumentant.

## Étape 2 : émergence de la notion de besoins

Le professeur se déplace d'un groupe à l'autre, pour observer l'avancée de la réflexion dans les différents groupes. Il peut alors, par son questionnement, alimenter la réflexion des élèves si nécessaire.

Le travail de quelques groupes repérés par le professeur est présenté à la classe, et ce dernier mène la discussion pour arriver à faire émerger la notion de besoins. La conclusion collective, inscrite au tableau, sert de début de trace écrite à la séance.

### Proposition de trace écrite pour les élèves

« Pour bien fonctionner, notre corps a besoin de manger, boire, dormir, respirer. Ce sont les besoins physiologiques. D'autres besoins sont également nécessaires, pour contribuer à notre bien-être, ce sont nos besoins psychologiques. Une émotion donnée nous envoie un message sur nos besoins : soit un besoin est satisfait, soit il ne l'est pas. Dans tous les cas, il s'agit de comprendre quel est ce besoin. Par exemple, je ressens de la colère (ou de l'énervement) parce que je n'arrive pas à résoudre l'exercice de mathématiques. Les besoins cachés derrière cette colère peuvent être le besoin de comprendre, le besoin d'être aidé ou le besoin de réussir l'exercice de mathématiques. C'est important de pouvoir en parler. »

## Étape 3 : entraînement à repérer les besoins qui se cachent derrière les émotions

Le professeur énonce alors la consigne suivante :

« Vous disposez de cartes des besoins et de cartes des émotions.

Dans un premier temps, choisissez la ou les cartes des émotions correspondant à celle ou celles identifiées chez les personnages de la planche.

Puis, associez l'émotion ou les émotions identifiées à la ou les cartes de besoins qui, selon vous, ont déclenché ces émotions. »

À partir du jeu de cartes des 6 familles, lisez les besoins proposés dans la famille d'émotions que vous avez identifiés. Comparez avec vos propositions :

- Y a-t-il des besoins communs ?
- Y a-t-il des besoins que vous n'aviez pas proposés ?
- Y a-t-il des besoins qui n'y sont pas ?

Si nécessaire, l'enseignant procède à une mise en commun avant de passer à l'étape suivante. Il met en avant la diversité des besoins associés à une émotion.

#### **Étape 4 : recherche pour construire des stratégies de réponse aux besoins afin d'aller vers la régulation de ses émotions**

##### **Le professeur explique :**

« Vous avez associé une carte émotion à une ou plusieurs cartes des besoins. Maintenant, vous devez essayer de trouver quelles sont les solutions qui pourraient être proposées pour améliorer la situation. »

Pour cela, donner à chaque groupe une fiche réponse à compléter par les élèves (cf. ressources à imprimer). Les élèves se mettent d'accord sur la trace à garder de leurs échanges :

- description de l'histoire (= la scène racontée sur la planche) ;
- liste des émotions repérées et des signes qui permettent de les reconnaître ;
- liste des besoins qui se cachent derrière les émotions (pourquoi le personnage ressent-il cette émotion ?) ;
- solutions qui peuvent permettre de faire entendre / comprendre ces besoins à l'autre.

Des propositions de réponses sont disponibles au sein des ressources pour l'enseignant (tableau récapitulant les planches-situations).

#### **Étape 5 : mise en commun en classe entière**

Chaque groupe présente sa fiche réponse à l'ensemble de la classe et des échanges permettent d'identifier le lien entre les émotions et les besoins.

### **Bilan de l'activité**

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

« Qu'avez-vous appris ? »

« En quoi est-ce utile au quotidien ? »

- Établir l'importance de rester à l'écoute de ses émotions, de prendre en considération le message qu'elles véhiculent, c'est-à-dire le besoin satisfait ou non satisfait. La compréhension de ce besoin et le fait de pouvoir l'exprimer permettent de se sentir mieux.
- Plusieurs solutions sont alors possibles :
  - soit on peut apporter une réponse immédiate à ce besoin ;
  - soit on peut le faire plus tard, mais le fait de l'avoir exprimé permet déjà de trouver de l'apaisement et de patienter ;
  - soit on ne peut pas le faire, mais le fait de l'avoir exprimé et de se sentir compris permet déjà de réguler ses émotions.

Il est important de dire aux élèves qu'on ne peut pas toujours répondre immédiatement à un besoin. En revanche, le fait l'avoir identifié permet de comprendre ce que l'on ressent, de mettre des mots dessus, et aide à la régulation des émotions associées.

### Proposition de trace écrite pour les élèves (à la suite de la première partie)

Nos émotions sont une source importante d'informations.

Lorsqu'un besoin est satisfait, nous éprouvons une émotion agréable comme la joie, que nous pouvons partager autour de nous.

Lorsqu'un besoin n'est pas satisfait, nous pouvons ressentir une émotion désagréable, comme la peur ou la colère. Dans ce cas, il est important d'identifier ce besoin. Parfois, nous pouvons agir pour le satisfaire (par exemple demander de l'aide si nous avons peur). D'autres fois, le besoin ne peut pas être comblé immédiatement mais il est alors important d'apprendre à exprimer ce que l'on ressent et à trouver une manière adaptée de réguler cette émotion.

## Modalités de différenciation

- Identifier le besoin qui se cache derrière une émotion peut constituer une difficulté pour les élèves. Dans ce cas, l'enseignant peut proposer des exemples.
- Trouver une stratégie de réponse adaptée à l'origine de la mise en action peut également constituer une difficulté. L'enseignant peut les guider par son questionnement. Il peut également proposer une liste de mises en action.
- Selon l'âge des élèves :
  - proposer une sélection de cartes de besoins parmi celles disponibles dans la ressource. Le choix peut s'orienter selon la planche sur laquelle le groupe travaille ;
  - travailler sur les émotions primaires seulement ou ajouter les émotions secondaires ;
  - scinder la séance en deux et travailler sur la mise en action dans un second temps ;
  - le travail peut être réalisé en collectif et la rédaction des réponses peut ainsi être proposée au tableau par l'enseignant.

## Des prolongements de cette activité peuvent être envisagés

- Proposer sur des temps libres ou encadrés de jouer avec le jeu des 6 familles des émotions proposé dans les ressources.
- Élargir les situations et les liens entre émotions et besoins, en appui sur un album jeunesse, ou sur des expériences vécues par les élèves.
- Favoriser le transfert au quotidien de cette pratique en la proposant de façon informelle, au gré des émotions ressenties en classe ou à l'école, l'adulte guide alors la réflexion de l'élève :

« Quelle émotion ressens-tu à cet instant ? Pourquoi ressens-tu cette émotion, quel est ton besoin ? Comment pourrions-nous le satisfaire ? ».

- Établir un code de communication de l'élève dans la classe afin d'exprimer ses besoins. Exemple : « j'identifie et j'exprime mes besoins » (Kit empathie, volume 2, p7 à 9).

## Ressources pour l'enseignant

### Tableau des besoins psychologiques (d'après Santé publique France)

Besoins cognitifs	Besoin de découverte (ou de curiosité)	Explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde.
	Besoin de cohérence (ou de compréhension)	Comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même.
	Besoin de sens	Comprendre la finalité de ce que l'on fait.
Besoins affectifs et relationnels	Besoin d'amour (ou d'affection)	Aimer, être et se sentir aimé ; recevoir et donner de l'attention et de l'affection.
	Besoin d'appartenance	Avoir des relations harmonieuses avec les autres.
	Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d'estime de soi)	Être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.
Besoins comportementaux	Besoin de liberté (ou d'autonomie)	Pouvoir bouger, s'exprimer et agir librement.
	Besoin de compétence (ou d'adaptation)	Pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social.
	Besoin de réalisation (ou d'accomplissement ou de créativité)	Pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.
Besoins psycho-corporels	Besoin de sécurité	Assurer la survie, le maintien et la protection de son organisme physique et psychologique (comme de celui de ses proches).
	Besoin de stimulation	Être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l'interaction avec son environnement physique et social.
	Besoin de repos (ou de calme)	Permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).

## Tableau des 7 émotions de base et des émotions secondaires associées classées par famille (source - Santé publique France)

Valence	7 Familles	Intensité						
		Très faible	Faible	Moyen	Medium	Fort	Très Fort	Extrêmement fort
+	<b>JOIE</b>	Confiant	Satisfait	Content	<b>Joyeux</b>	Heureux	Émerveillé	En extase
+	<b>AMOUR</b>	Doux	Tendre	Affectueux	<b>Amoureux</b>	Passionné	En adoration	En vénération
-	<b>PEUR</b>	Préoccupé	Inquiet	Anxieux	<b>Apeuré</b>	Paniqué	Terrifié	Horrifié
-	<b>COLÈRE</b>	Contrarié	Irrité	Énervé	<b>En colère</b>	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	<b>TRISTESSE</b>	Affecté	Chagriné	Peiné	<b>Triste</b>	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	<b>DÉGOÛT</b>	Dérangé	Incommodé	Amer	<b>Dégoûté</b>	Écœuré	Désabusé	Horripilé
- ou +	<b>SURPRISE</b>	En alerte	Étonné	Embarrassé	<b>Surpris</b>	Frappé	Stupéfait	Ébahi

## Tableau des réponses possibles pour les planches « situations » classées par ordre de difficultés

N° de planche	Scénario / ce que représente la planche	Personnages	Émotion ressentie par le personnage	Besoin caché	Mise en action
1	Un garçon doit monter en haut d'une échelle pour accéder à un toboggan qui est un peu trop haut pour lui. Il a commencé à grimper, mais il s'arrête et regarde en bas d'un air apeuré. La scène se passe dans la cour de récréation. Un adulte est présent, mais il regarde ailleurs, d'autres élèves sont présents (ils courent, jouent) mais ne sont pas au premier plan et regardent également ailleurs.	Le garçon en haut de l'échelle	Peur	Besoin de réconfort / sécurité / aide / attention / encouragement	Demander le soutien ou l'aide d'un camarade, d'un adulte.
		Les deux autres élèves	Joie	Besoin de rire / défoulement / appartenance / mouvement	
2	Une fille est assise dans la salle d'attente du médecin, il y a beaucoup de monde, on voit qu'elle attend, elle est en colère, elle en a marre.	La fille	Colère (Impatient) ou tous mots présentant une variation d'intensité de la colère (émotions secondaires)	Besoin de mouvement / liberté / jeu / stimulation	Exprimer son besoin et demander l'autorisation de bouger au moment opportun.
3	Des élèves dans la cour de l'école sont en train de parler ensemble, de rire, de s'amuser. Une élève est à l'écart et elle a l'air triste. Un des élèves du groupe est retourné, la regarde en riant. Deux autres élèves, plus loin regardent la scène d'un air étonné.	La jeune fille isolée	Triste (Accablée)	Besoin de se sentir accepté dans un groupe (appartenance) / réconfort / soutien / affection / confiance / considération / empathie	Demander l'aide d'un adulte ou d'un élève référent ou ami.
		Celui qui observe Garçon Tristesse (ou peine, chagrin)	Surprise (étonnement, stupéfaction) Dégout	Besoin de lui apporter son aide / de respect des autres / de compréhension Proposer son aide, proposer l'aide d'un adulte	Prévenir un adulte.
		Fille brune avec ballon qui observe	Peur	Besoin de sécurité / de soutien / d'affirmation de soi / de confiance en soi / de sérénité	Demander à son camarade d'aller chercher de l'aide.
		Le garçon « roux » du devant	Joie (vis-à-vis des grimaces de son copain)	Besoin de rire / de défoulement / d'appartenance	

4	En classe, une professeure est devant un tableau avec un schéma compliqué. La professeure a l'air fâchée. Un élève garçon, au premier plan a l'air anxieux. Parmi les élèves derrière, un autre se moque.	L'élève qui ne comprend pas	Peur, tristesse (désespéré, anxieux)	Besoin de comprendre et de se faire aider, d'être rassuré Besoin de confiance en soi / d'affirmation de soi / de protection / de sécurité	Dire qu'on ne comprend pas, expliquer ce qu'on ne comprend pas, demander de l'aide.
		L'élève juste derrière	Surprise – dégoût	Besoin de contribution/ de partage/ de sérénité / d'être en accord avec ses valeurs	Prendre la parole pour soutenir son camarade, dire qu'il n'est pas d'accord avec les moqueries des autres, lui apporter de l'aide.
		La professeure	Colère	Besoin que tous les élèves comprennent / de considération / d'écoute	Réexpliquer les règles de la classe / l'enjeu des apprentissages/ le sens de l'effort/ l'importance de l'écoute.
		L'élève à gauche	Joie	Besoin de rêver / d'être dans sa bulle/ de s'échapper mentalement	

## Ressources à imprimer

4 planches de scénario (matériel commun aux séances 1 et 2)

## Planche 1



## Planche 2



## Planche 3



## Planche 4



Cartes des émotions de base et de celles représentant quelques personnages de Vice-Versa dont des cartes vierges à compléter si nécessaire (matériel commun aux trois séances)

Joie	Peur	Tristesse
Colère	Surprise	Dégoût
Anxiété		

## Jeu de cartes des 6 familles (matériel commun aux trois séances)





**J'ai  
besoin de  
comprendre**

Disney/Pixar



**J'ai  
besoin de  
respect**

Disney/Pixar



**J'ai besoin  
d'agir selon  
mes valeurs**

Disney/Pixar



**J'ai besoin  
de me  
défouler**

Disney/Pixar



**J'ai  
besoin de  
considération**

Disney/Pixar



**J'ai  
besoin de  
justice**

Disney/Pixar



**J'ai  
besoin  
de...**

Disney/Pixar









Cartes des besoins dont des cartes vierges à compléter si nécessaire  
(matériel commun aux séances 1 et 3)

J'ai besoin de comprendre	J'ai besoin d'aide	J'ai besoin de m'émerveiller
J'ai besoin de découverte	J'ai besoin d'affection	J'ai besoin d'écoute
J'ai besoin de contribuer	J'ai besoin de m'amuser	J'ai besoin de trouver ma place dans le groupe
J'ai besoin d'avoir des amis	J'ai besoin de connaître mes qualités/mes forces	J'ai besoin de respect
J'ai besoin de reconnaissance	J'ai besoin de bouger	J'ai besoin de m'exprimer
J'ai besoin d'action	J'ai besoin de créer	J'ai besoin de défis

J'ai besoin de  
prendre l'air

J'ai besoin d'être  
rassuré(e)

J'ai besoin  
d'encouragements

J'ai besoin de  
soutien

J'ai besoin de réussir

J'ai besoin  
d'efficacité

J'ai besoin de  
nouveau

J'ai besoin d'agir  
selon mes valeurs

J'ai besoin de  
protection

J'ai besoin de repos

J'ai besoin d'un  
temps calme

J'ai besoin de  
respirer

J'ai besoin de  
récupérer

J'ai besoin de  
sérénité

J'ai besoin de sens

J'ai besoin de  
valorisation

J'ai besoin  
d'apaisement

J'ai besoin de  
silence

J'ai besoin de relations avec les autres	J'ai besoin de justice	J'ai besoin de liberté
J'ai besoin d'autonomie	J'ai besoin de sécurité	J'ai besoin d'être à mon rythme
J'ai besoin de confiance en moi		
J'ai besoin de...	J'ai besoin de...	J'ai besoin de...

## Fiche réponse pour chaque groupe

<b>Histoire</b>	<b>Émotions</b>
<b>N° de la planche :</b>	
<b>Besoins</b>	<b>Solutions possibles</b>

## Séance 2 – Identifier les émotions des autres

### COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES Accroître sa connaissance des émotions

#### Accroître sa compréhension des émotions

#### Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

### Éclairage scientifique

Identifier ses émotions nécessite deux étapes :

- être attentif à son expérience émotionnelle (elle se déroule à l'intérieur de soi), cela suppose l'accueil de ses émotions et la reconnaissance de leur utilité ;
- être capable de nommer la ou les émotions vécues à partir de ce ressenti, cela suppose une mise en mots de l'expérience émotionnelle.

Il s'agit de la première étape du processus de régulation émotionnelle.

Apprendre à identifier ses propres émotions favorise l'ouverture à l'expérience émotionnelle d'autrui et améliore l'identification des émotions des autres. Cette étape nécessite d'être capable, à l'aide des expressions faciales par exemple, de nommer une émotion ressentie par autrui.

La capacité à reconnaître ses émotions et celle des autres participe à la construction de l'auto-empathie comme de l'empathie.

Pour plus d'information, se référer au volume 2 du kit empathie, p 39<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Les trois volumes du kit empathie sont téléchargeables sur [éduscol](#) à la [page dédiée aux compétences psychosociales chez les élèves](#)

## Une activité pour apprendre à identifier les émotions

### Menons l'enquête : cherchons des indices...

#### Niveaux

Cycles 2 et 3

#### Objectif(s)

Trouver les indices permettant d'identifier les émotions des autres (manifestations externes).

#### Durée

45 minutes

#### Modalités

En petits groupes et en classe entière

#### Prérequis

- Connaître les différentes parties du corps humain.
- Connaître les émotions primaires et/ou secondaires (selon les planches choisies).
- Maîtriser le vocabulaire permettant de désigner les émotions primaires et/ou secondaires.
- Connaître l'utilité des émotions.
- Savoir maintenir un climat de respect et d'écoute de chacune et chacun lors d'un travail en groupe.

#### Matériel commun à la séance 1

- 4 planches dessinées (les mêmes que celles de la séance 1) montrant des situations au cours desquelles les personnages ressentent une ou des émotions. Les quatre planches correspondent à des niveaux de complexité différents
- Cartes des émotions de base et celles exprimées par les personnages de Vice-Versa dont des cartes vierges à compléter si nécessaire
- Cartes du Jeu des 6 familles d'émotions : personnages de Vice-Versa et exemples de besoins associés

#### Matériel spécifique à la séance 2

Une fiche réponse

### Proposition de déroulé de l'activité

#### Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.  
« Pourquoi ressent-on des émotions ? Quelle est leur utilité ? Quel message délivrent-elles ? » Les émotions nous apportent des informations : elles nous renseignent sur nos

besoins satisfaits ou non satisfaits. Elles nous permettent de nous mettre en action afin d'y répondre lorsque cela est possible.

- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. L'objectif de la séance est de repérer les indices qui permettent d'identifier une émotion chez les autres, afin de mieux les comprendre.

## Mise en activité

### Étape 1 : en binômes

L'enseignant choisit la même planche pour tous les binômes. Chacun en prend connaissance.

Une première étape de remobilisation est proposée si les élèves ont suivi la séance 1. Dans tous les cas, les questions ci-dessous peuvent être posées pour accompagner les réflexions en binômes.

« Que se passe-t-il selon vous sur cette planche ? Quelle est l'émotion ou quelles sont les émotions ressentie(s) par le personnage ?

Une 2<sup>e</sup> étape permet de faire une liste des indices qui ont permis d'identifier puis de nommer la ou les émotion(s).

Argumentez : pourquoi pensez-vous que ce personnage ressent cette émotion ? Recherchez le plus d'arguments possible. Indiquez alors sur votre fiche réponse le scénario, la ou les émotions ressenties, et enfin les indices qui vous ont aidé à les identifier. ».

Vous pouvez vous aider des personnages de Vice-Versa présents sur les cartes du jeu des 6 familles et ressentant la même émotion que les personnages de la planche

### Étape 2 : mise en commun en classe entière

La planche est affichée en grand sur le tableau. La discussion est menée par l'enseignant.

« Comment avez-vous pu identifier l'émotion sur votre planche ? ».

L'enseignant(e) entoure sur la planche en grand format les indices. Puis, il mène la discussion afin de regrouper ces indices au sein de catégories (par exemple, un code couleur sur la planche ou une liste construite petit à petit au tableau). L'objectif de la discussion est de montrer qu'identifier les émotions nécessite de bien observer l'autre, de chercher des indices sur tout le corps, dans toutes les attitudes, parfois bien visibles, parfois discrets.

#### Exemples de réponse

Pour identifier une émotion chez quelqu'un, je peux observer :

- son visage (yeux, bouche, front, joues, mâchoires) ;
- son corps, sa posture ;
- ses gestes, ses mouvements, ses actions ;
- ses paroles, ses mots ;
- sa voix, le ton qu'il utilise ;
- sa respiration, son souffle.

### Étape 3 : en petits groupes de 3 à 5 élèves

Proposer à chaque groupe une nouvelle planche. Chaque groupe travaillera sur une émotion différente.

« Ensemble, vous allez réaliser le même travail que celui mené lors des étapes précédentes.

Dans un premier temps, chacune et chacun prend connaissance de la planche et commence à réfléchir au scénario, à l'émotion et aux indices disponibles sur la planche.

Puis, en groupe, vous cherchez à vous mettre d'accord sur un scénario, sur une ou deux émotions, sur les indices permettant de la ou les identifier. Si deux émotions sont identifiées, le groupe disposera de deux fiches réponses.

Vous pouvez ensuite compléter la planche : inscrire la ou les émotions identifiée(s), et entourer ou légender tous les indices permettant de la ou les identifier. Si cela est possible, identifier des indices pour chaque catégorie identifiée lors de l'étape précédente. ». Vous pouvez ensuite remplir la fiche réponse.

Il est également possible de remplir directement la fiche réponse

### Étape 4 : mise en commun en classe entière

Chaque groupe présente à l'ensemble de la classe sa planche (scénario, émotions, indices) et sa fiche réponse.

Ensuite, une discussion s'engage avec les élèves de la classe sur les points positifs de chaque présentation puis ouvre le dialogue :

« Est-ce que vous avez des questions ? Est-ce que vous voyez d'autres indices ? Est-ce que vous auriez pensé à d'autres émotions ? ».

## Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

« Qu'avez-vous appris ? En quoi est-ce utile au quotidien ? »

- Établir l'importance de rester à l'écoute des émotions des autres et ainsi de mieux les comprendre, de mieux comprendre leurs réactions, leurs comportements. Nous pouvons alors réagir en conséquence : proposer notre aide, l'aide d'un adulte, adapter notre comportement, nos mots, nos paroles.

#### Proposition de trace écrite pour les élèves

Les émotions nous apportent des informations. Aussi, il est important de bien les identifier. Pour cela, nous recherchons des indices sur le visage, sur le corps, dans les mouvements et la posture, dans les mots et la voix, dans les changements de la respiration. Une fois l'émotion identifiée, nous pouvons repérer le ou les besoin(s) associé(s) et entrer en action si nécessaire, pour soi comme pour autrui.

## Modalités de différenciation

- Pour les élèves les plus jeunes :
  - centrer le travail sur les émotions primaires ;
  - limiter le nombre de catégories d'indices ;
  - remplacer la trace écrite par un schéma présentant la localisation des différents indices à observer.
- Si le travail vise une émotion secondaire, il est possible de mettre à disposition des élèves le tableau des émotions, classées selon leur valence (disponible au sein de la séance 1 de ce hors-série).
- L'adulte peut également accompagner les groupes au sein desquels il observe des difficultés dans la prise de parole ou dans le passage à l'écrit.

## Des prolongements de cette activité peuvent être envisagés

- Favoriser le transfert au quotidien de cette pratique en la proposant de façon informelle, au gré des événements vécus en classe. Ainsi, il sera de plus en plus aisé pour les élèves d'identifier les émotions des autres.
- Ce travail peut être prolongé par des réflexions autour des manifestations internes des émotions. Il s'agirait alors :
  - soit d'imaginer ce que chacune et chacun ressentirait à l'intérieur de soi dans la situation décrite par la planche ;
  - soit d'identifier ce qui se passe à l'intérieur de soi lorsque l'on ressent cette émotion. Dans ce cas, le tableau présentant des exemples de sensations et de ressentis peut faciliter l'identification et les échanges.

## Ressources pour l'enseignant

Exemples de sensations et ressentis qui peuvent être associés aux émotions de base (source : Santé publique France)

Émotions de base	Exemples de sensations corporelles et de ressentis associés à l'émotion
<b>Joie</b>	Sensation d'expansion, respiration ample, cage thoracique déployée, sensation d'énergie et pétéillement, légèreté, motivation...
<b>Amour</b>	Sensations d'expansion, de chaleur, de douceur, d'ouverture, respiration ample, envies...
<b>Peur</b>	Tremblement, tensions/crispations, mal au ventre, respiration difficile, sensation d'étouffer, sensation d'oppression, avoir un nœud dans la gorge...
<b>Colère</b>	Poids sur la poitrine, respiration rapide, mâchoires serrées, contractions, coups de chaud, impression que l'on va exploser, sensation de force/d'énergie/de puissance...
<b>Tristesse</b>	Gorge nouée, cœur serré, faiblesses/ralentissement corporels, sensation de fatigue/épuiement, sentiment d'impuissance...
<b>Dégoût</b>	Nausée, envie de vomir, un goût désagréable dans la bouche, narines serrées, envie de reculer, se sentir repoussé par...
<b>Surprise</b>	Yeux grands ouverts, sensation d'étonnement, d'incompréhension, impression d'être sur un ressort, état de choc, réactions corporelles...

## Ressources à imprimer

Fiche réponse élève : en imprimer une par groupe

<b>Évènement</b>	<b>Émotions</b>
<b>N° de la planche :</b>	
<b>Indices visibles sur le visage</b>	<b>Autres indices</b>

## Séance 3 – Exprimer ses émotions

### COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES Accroître sa connaissance des émotions

#### Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

#### Exprimer ses émotions de façon constructive

### Éclairage scientifique

Exprimer une émotion consiste à verbaliser ce que l'on ressent et à le communiquer à autrui de la façon la plus adéquate et respectueuse possible. Cette mise en mots nécessite d'en prendre conscience, que l'émotion soit agréable ou désagréable.

- Dans le cas d'une émotion désagréable, cette mise en mots permet :
  - pour soi : d'apprendre à mieux s'exprimer oralement, d'éviter de réagir de façon impulsive ;
  - pour autrui : d'entendre notre vécu et d'en faciliter sa compréhension, les conflits peuvent ainsi être évités.
- Dans le cas d'une émotion agréable, cette mise en mots permet de prolonger le ressenti émotionnel et de le partager.

Ainsi, exprimer ses émotions favorise son bien-être et participe à l'amélioration du climat relationnel.

Comment exprimer ses émotions de façon constructive ?

- 1- Les méthodes diffèrent : écrit, oral, en différé, sur le moment...
- 2- Il s'agit d'adapter forme et contenu à la situation. Le « message-je » peut être l'une de ces méthodes. Formulé à la première personne du singulier, il contient un bref rappel de la situation ayant déclenché l'émotion, la formulation de cette émotion, la formulation du besoin non satisfait et enfin une question pour trouver une issue constructive.

Pour plus d'information, se référer au volume 3 du kit empathie, p 69<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Les trois volumes du kit empathie sont téléchargeables sur éducol à la [page dédiée aux compétences psychosociales chez les élèves](#)

## Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions

### Émotions autour d'un projet de cabane

#### Niveaux

Cycles 2 et 3

#### Objectif(s)

Comprendre la nécessité d'exprimer ses émotions, puis apprendre à les exprimer de façon constructive. En effet, une bonne identification de l'émotion d'autrui permet de comprendre le ou les besoin(s) satisfaits ou non satisfaits et donc d'imaginer une mise en action adéquate.

#### Durée

Deux fois 30 à 45 minutes (la séance est découpée en deux étapes : comprendre la naissance du conflit puis imaginer une autre issue au scénario en expérimentant une communication efficace et constructive)

#### Modalités

Activité en groupe de 3 à 5 élèves et classe entière

#### Prérequis

- Comprendre le ou les besoins à l'origine d'une émotion identifiée (activité 1).
- Maîtriser le vocabulaire permettant de désigner les émotions primaires et secondaires.
- Savoir reconnaître les manifestations extérieures en lien avec chaque émotion.
- Savoir maintenir un climat de respect et d'écoute de chacune et chacun lors d'un travail en groupe.
- Maîtriser le vocabulaire et les règles de la bande dessinée.

#### Matériel commun avec la séance 1

- Cartes des émotions de base et celles exprimées par les personnages de Vice-Versa dont des cartes vierges à compléter si nécessaire
- Cartes des besoins dont des cartes vierges à compléter si nécessaire
- Cartes du Jeu des 6 familles d'émotions : personnages de Vice-Versa et exemples de besoins associés

#### Matériel spécifique de la séance 3

Partie 1 : une planche scénario format BD (planche 1)

Une fiche réponse 1

Partie 2 : deux planches du même scénario (planches 2 et 3) à partir desquelles les élèves peuvent imaginer une autre issue à l'histoire

Une fiche réponse 2

## Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

### Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.

« Pourquoi ressent-on des émotions ? Quelle est leur utilité ? Quel message délivrent-elles ? »

- Les émotions nous apportent des informations : elles nous renseignent sur nos besoins satisfaits ou non satisfaits. Elles nous permettent de nous mettre en action afin d'y répondre lorsque cela est possible. De nombreux indices nous permettent de les identifier chez les autres au niveau de leur visage, leur corps, leurs gestes, leur voix, leurs mots...
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.  
L'objectif de la séance est de mieux comprendre comment prendre en compte ses émotions et celles d'autrui, les besoins qui y sont associés afin d'agir de façon constructive.

### Mise en activité

#### Étape 1 : en classe entière – Une histoire de mots en images

Afficher (ou distribuer) la planche 1 et laisser le temps à chaque élève de la découvrir.

L'objectif de cette étape est de s'assurer que tout le monde a bien compris l'histoire, le scénario.

« Qu'observez-vous ? (Personnage, lieu, contexte) Que se passe-t-il ? »

#### Étape 2 : en petit groupe de 3 à 5 élèves – Quel est le vécu émotionnel des personnages ?

L'adulte est disponible pour apporter un soutien aux groupes en fonction de leurs besoins.

L'objectif de cette étape est d'imaginer le ressenti de chaque personnage, aux différents moments de cette histoire.

#### Consigne

Dans cette histoire, des émotions apparaissent à différents moments. Quels personnages ressentent des émotions ? À quel moment ? Quelle(s) émotion(s) pour chacun ? À quel(s) besoin(s) peuvent-elles être associées ? Ce(s) besoin(s) semblent-ils satisfaits ? Non satisfaits ? Pourquoi ?

Pour cette étape, vous remplirez la fiche réponse 1 (une fiche réponse par événement successif).

Vous pouvez vous aider des cartes des émotions, des cartes de besoins et du jeu de cartes des personnages de Vice-Versa.

### Étape 3 : en classe entière – Mise en commun

Faire une synthèse orale du travail de groupe. Prendre conscience que les interprétations peuvent différer d'un groupe à l'autre et qu'il est parfois difficile d'identifier les émotions des autres.

Selon vous, pourquoi cette histoire a-t-elle cette issue conflictuelle ?

Arriver à l'idée que :

- A (élève essayant de ramasser la branche) n'exprime pas ses émotions, ses ressentis, ses besoins ;
- B (élève faisant à la place de A), n'est peut-être pas suffisamment à l'écoute et conscient de ce que A ressent et des besoins associés.

Les élèves peuvent s'appuyer sur ce qui a été vu dans la séance 1.

### Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

« Qu'avez-vous appris ? »

« En quoi est-ce utile au quotidien ? »

- Établir l'importance de rester à l'écoute de ses émotions, de les exprimer de façon appropriée mais aussi d'être attentif aux émotions et besoins des autres.
- Cela permet à la situation d'évoluer vers une issue respectueuse de chacune et chacun, cela limite le nombre de conflits.

#### Proposition de trace écrite pour les élèves

Une émotion peut nous envahir et nous mener à adopter des comportements qui ne sont pas adaptés. Les exprimer de façon appropriée permet de mieux les faire comprendre aux autres, d'identifier les besoins associés et d'éviter certains conflits.

### Proposition de déroulé de l'activité (partie 2)

#### Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment. En s'appuyant sur la planche utilisée lors de l'activité précédente (planche 1), les élèves proposent un rappel du scénario. Rappeler le lien entre une émotion non exprimée de façon adaptée, des besoins non identifiés et la naissance possible d'un conflit.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.  
L'objectif de la séance est de travailler sur l'expression des émotions voire des besoins associés. Il s'agit de construire un message qui aidera autrui à mieux nous comprendre, à mieux comprendre notre ressenti.

## Mise en activité

### Étape 1 : exposé des consignes en classe entière puis retour en petits groupes – Comment exprimer son émotion pour qu'autrui la comprenne ?

Montrer aux élèves la planche 2 ou la planche 3 au choix. Elles reprennent le même scénario vu dans la partie 1 mais laissent une liberté aux élèves pour écrire une autre issue à l'histoire.

#### Consigne

« Chaque groupe disposera d'une des deux planches. Les élèves devront raconter une autre suite à cette histoire en faisant dialoguer A et B pour que le conflit soit évité.

1. Vous allez donc retourner en petits groupes pour imaginer ce que A pourrait dire à B afin de mieux se faire comprendre. Vous imaginerez également la réponse de B. Quand vous êtes d'accord, vous écrivez votre dialogue sur la 1<sup>re</sup> fiche 2 (brouillon).

2. Enfin, par petits groupes, vous vous entraînez à jouer la scène. Un élève joue le rôle de A, un autre le rôle de B. Les autres élèves sont observateurs de la scène. Il est possible que de jouer cette scène vous amène à modifier votre dialogue initial.

**Quelques aides si besoin :** lors du jeu de rôle, pensez à mimer les émotions et les attitudes de A et de B au travers des expressions du visage, des regards, du ton de la voix, des gestes, des postures, "Comment A parle-t-il à B ?" "Comment B réagit-il aux propos de A ?"

3. Quand votre dialogue est finalisé, remplir la 2<sup>e</sup> fiche 2 réponse 2 (dialogue final). Vous pouvez vous partager ce travail d'écriture. »

#### Exemple de production

A : « Quand tu m'as dit que j'étais nul, je me suis senti blessé, humilié, et j'ai ressenti de la colère. Or, j'ai besoin d'être respecté. J'ai également le besoin de me sentir capable de faire des choses. La prochaine fois, j'aimerais que tu me proposes ton aide. »

B : « Je ne me suis pas rendu compte de l'effet de mes mots. Je comprends que je t'ai blessé. Je suis désolé. Nous aurions pu porter la branche ensemble ou choisir une branche plus légère. La prochaine fois, je te demanderai si tu as besoin d'aide et comment je peux t'aider. »

### Étape 2 : en classe entière – Comment exprimer son émotion pour qu'autrui la comprenne ?

Chaque groupe qui le souhaite joue sa scène devant les autres groupes.

Il est possible d'insérer ou de remobiliser des activités de gestion du stress (Cf. aux deux activités « Mieux comprendre le stress au quotidien » et « gérer le stress en moi » respectivement p 53 et p 60 volume 3 du kit empathie).

À l'issue de chaque saynète, il s'agit de relever les points de la mise en scène qui permettent d'aboutir à une solution constructive et d'éviter un conflit :

Qu'avez-vous apprécié, aimé ?

Le jeu des actrices et acteurs donne-t-il des informations sur les émotions des personnages ?  
Quels sont les signes de ces émotions ?

Qu'est-ce qui, dans les propos et l'attitude de A, vous semble important pour changer l'issue de l'histoire ?

Qu'est-ce qui, dans les propos et l'attitude de B, vous semble important pour changer l'issue de l'histoire ?

Une fiche d'observation peut être remplie pour chaque passage (fiche 3 – observation des saynètes).

Au fur et à mesure des scènes jouées, les retours et réflexions des élèves permettent de construire collectivement « les incontournables du message pour exprimer clairement ses émotions ». L'objectif est de faire émerger l'idée qu'un message doit utiliser le « je » et s'articuler autour de quatre éléments :

- l'élément déclencheur / l'évènement ;
- l'émotion ressentie ;
- le besoin (lequel ? Est-il satisfait ou non ?) ;
- une solution (à proposer ou à trouver ensemble), que l'on peut appliquer de suite ou la prochaine fois.

Une proposition de message peut être distribuée (fiche).

Établir également l'importance de l'écoute de celui qui reçoit le message.

### Étape 3 : individuellement

Chaque élève rédige le message qu'il proposerait à A, sur le modèle de la fiche 4.

## Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

« Qu'avez-vous appris ? »

« En quoi est-ce utile au quotidien ? »

- Établir l'importance d'exprimer ses émotions, son ressenti de façon claire et efficace. Cela peut passer par l'énonciation d'un message constitué de 4 éléments : l'évènement, l'émotion, le besoin, une solution à proposer ou à trouver.

### Proposition de trace écrite pour les élèves

Pour exprimer une émotion, nous pouvons énoncer un message pour aider l'autre à nous comprendre. Ce message utilise le « je » et contient 4 éléments : l'évènement, l'émotion, le besoin et une solution. Celui qui reçoit le message doit montrer qu'il l'a bien écouté et bien compris.

[Insérer un exemple choisi avec les élèves]

## Modalités de différenciation

- Pour les élèves les plus jeunes :
  - centrer l'étude soit sur le personnage A soit sur le personnage B ;
  - les phases à l'écrit peuvent être réalisées à l'oral, ou bien l'adulte accompagne l'écrit.
- Lors de la phase individuelle (rédaction du message pour A) :
  - proposer aux élèves qui le souhaitent de travailler avec un autre élève de leur choix.
- L'adulte peut également accompagner plus particulièrement certains groupes en proposant un étayage adapté.

## Des prolongements de cette activité peuvent être envisagés.

- Les élèves peuvent réaliser ce travail à partir d'une situation vécue.
- Ce travail peut être proposé à l'occasion d'évènements vécus en classe de façon à accompagner le transfert des acquis et à développer progressivement l'autonomie de chacun vers des relations de qualité.

## Ressources pour l'enseignant

Tableau récapitulatif différentes émotions et différents besoins présents dans cette planche

Personnage	Quel évènement déclencheur ?	Quelle émotion ? Quels sont les signes ?	Quel besoin derrière l'émotion ?	Besoin satisfait ou non ?	Quelle solution proposer ?
Le groupe	Ils doivent construire une cabane dans la forêt.	Heureux, excités	Besoin de réalisation Besoin de stimulation Besoin de mouvement Besoin de liberté	Oui	
A	A a du mal à porter la branche.	Triste Découragé	Besoin de compétence Besoin d'autonomie	Non	Demander de l'aide. Choisir une branche plus facile à transporter.
A	B vient de lui dire qu'il est nul.	Colère (énervé ? furieux ?)	Besoin de reconnaissance, de respect	Non	Se calmer, s'apaiser. Exprimer que l'on est désolé.
B	B reçoit la colère de A.	Colère aussi	Besoin de respect Besoin de compréhension	Non	Trouver une solution ensemble : trouver une branche plus petite que A peut porter seul ou porter à deux la grosse branche.

## Ressources à imprimer (partie 1)

## Planche 1



## Fiche 1 : réponse élève (en imprimer plusieurs par groupe)

<b>Évènement déclencheur</b>	<b>Émotions</b>
<b>Pour qui :</b>	
<b>Indices présents</b>	<b>Besoins satisfaits :</b>  <b>Besoins non satisfaits :</b>

## Ressources à imprimer (partie 2)

## Planche 2



### Planche 3



**Fiche 2 : réponse élève pour les planches 2 et 3 – en imprimer 2 par groupe (brouillon et dialogue final)**

<b>Proposition B</b>	<b>Expressions – attitudes de B à mimer</b>
<b>N° de la planche :</b>	
<b>Réponse de A</b>	<b>Expressions – attitudes de A à mimer</b>

### Fiche 3 : observation des saynètes – une fiche à remplir pour chaque passage

<p><b>Ce que disent les actrices et acteurs est compréhensible</b></p>	<p><b>Les émotions des personnages (indices) sont reconnaissables</b></p>
<p><b>N° du groupe :</b></p>	
<p><b>Quels sont les propos et attitudes de A permettant une solution constructive ?</b></p>	<p><b>Quels sont les propos et attitudes de B permettant une solution constructive ?</b></p>

## Fiche 4 : une proposition de message pour exprimer clairement une émotion

<b>L'ÉVÈNEMENT</b>	Que s'est-il passé ? Quel est l'élément déclencheur ?	<b>EXEMPLE</b>  <b>Quand</b> tu as finalement décidé de ne pas venir passer le week-end à la maison...  ... <b>j'ai ressenti</b> de la tristesse...  ... <b>parce que j'ai besoin</b> de passer du temps avec mes amis en dehors de l'école...  ... Est-ce que tu penses que nous pouvons fixer une autre date ?
<b>L'ÉMOTION</b>	Quelle émotion as-tu ressentie ?	
<b>LE BESOIN</b>	Quel besoin est caché derrière cette émotion ?	
<b>LA SOLUTION LA QUESTION</b>	Quelle solution proposer ? Quelle question poser pour trouver ensemble une solution ?	