

Séances EMC
Classe de CE1-CE2

Intitulé des séances	Contenu Cercle de parole / pratiques corporelles de bien-être
Séance 1 : L'inquiétude	Présentation des règles des cercles de parole <ul style="list-style-type: none"> • Une fois où je me suis senti inquiet • Les sensations physiques de l'inquiétude • Comment se rendre compte de l'inquiétude de quelqu'un ? • Comment faire pour ne plus se sentir inquiet ? Nos stratégies • Une pratique corporelle de bien-être en exemple • 3 mots pour parler de la peur : gradation : inquiétude, peur, terreur
Séance 2 : La colère	Rappel des règles des cercles de parole <ul style="list-style-type: none"> • Une fois où je me suis senti en colère • Les sensations physiques de la colère • Comment se rendre compte de la colère de quelqu'un ? • Comment faire pour ne plus se sentir en colère ? Nos stratégies • Une pratique corporelle de bien-être en exemple • 3 mots pour parler de la colère : gradation : agacement/irritation- la colère- la fureur
Séance 3 : La tristesse	Rappel des règles des cercles de parole <ul style="list-style-type: none"> • Une fois où je me suis senti triste • Les sensations physiques de la tristesse • Comment se rendre compte de la tristesse de quelqu'un ? • Comment faire pour ne plus se sentir triste ? Nos stratégies • Une pratique corporelle de bien-être en exemple • 3 mots pour parler de la tristesse : gradation : la peine- la tristesse - l'abattement
Séance 4 : La joie	Rappel des règles des cercles de parole <ul style="list-style-type: none"> • Une fois où je me suis senti joyeux • Les sensations physiques de la joie • Comment se rendre compte de la joie de quelqu'un ? • Comment faire pour se calmer quand on est trop excité (joyeux) ? Nos stratégies • Une pratique corporelle de bien-être en exemple • 3 mots pour parler de la joie : gradation : sérénité-joie- extase
Séance 5 : Ateliers à visée philosophique : apprentis philosophes https://www.amazon.fr/R%C3%A9fl%C3%A9chir-%C3%A9motions-partir-contes-dAudrey-Anne/dp/2804170365	Les émotions mixtes : La coccinelle géante

<p>Séance 6 : Ateliers à visée philosophique : apprentis philosophes https://www.amazon.fr/R%C3%A9fl%C3%A9chir-%C3%A9motions-partir-contes-dAudrey-Anne/dp/2804170365</p>	<p>La fierté : Le match de foot</p>
<p>Séance 7 : Ateliers à visée philosophique : apprentis philosophes https://www.amazon.fr/R%C3%A9fl%C3%A9chir-%C3%A9motions-partir-contes-dAudrey-Anne/dp/2804170365</p>	<p>La jalousie : La petite souris</p>
<p>Séance 8 : Ateliers à visée philosophique : apprentis philosophes https://www.amazon.fr/R%C3%A9fl%C3%A9chir-%C3%A9motions-partir-contes-dAudrey-Anne/dp/2804170365</p>	<p>Les émotions réelles et feintes : Où es-tu ?</p>
<p>Séance 9 : Ateliers à visée philosophique : apprentis philosophes https://www.amazon.fr/R%C3%A9fl%C3%A9chir-%C3%A9motions-partir-contes-dAudrey-Anne/dp/2804170365</p>	<p>Réfléchir sur l'empathie : M. Laterreur + Petits jeux proposés par Omar Zanna : le jeu des mousquetaires par exemple : https://vimeo.com/128556177</p>
<p>Séance 10 : Ateliers à visée philosophique : apprentis philosophes https://www.amazon.fr/R%C3%A9fl%C3%A9chir-%C3%A9motions-partir-contes-dAudrey-Anne/dp/2804170365</p>	<p>Réfléchir sur l'amitié : L'école est finie</p>
<p>Séances à venir pour la suite :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler sur le cerveau et son développement : séances à construire + cerveau dans la main_ boule à neige 	
<p>Séances autour de la gestion des conflits et des stratégies de résolution des conflits cf. propositions sur le site www.emotion-ecole.fr https://www.emotion-ecole.fr/dans-un-second-temps</p>	

Les règles de la parole :

- 1- On a le droit de parler à condition que ce soit sur le thème proposé.
- 2- Il n'y a ni évaluation, ni jugement sur ce qui est exprimé.
- 3- On a le droit de se taire (croiser les bras devant soi si l'on ne souhaite pas prendre la parole).
- 4- Lorsque l'un parle, les autres écoutent jusqu'au bout sans l'interrompre.
- 5- On ne critique pas et on ne se moque pas.
- 6- Quand quelqu'un est en cause, on ne le nomme pas.
- 7- Tout ce qui est dit dans le cercle doit rester dans le cercle (règle de confidentialité)