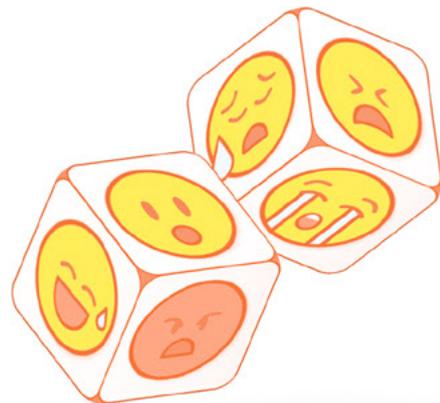


LE LION ET LE RAT



**EXPRIMER UN SENTIMENT.
APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS.**

Décris ce que tu vois et ce que tu ressens.



EXPRIMER ET GÉRER UN SENTIMENT
APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS

Entre nous - Cette activité a pour objectif de faire reconnaître par les élèves l'expression de différentes émotions et de discuter des moyens de les gérer.

**Entrée dans l'activité santé**

Occuper l'espace de la salle en se déplaçant librement. Se rapprocher le plus possible les uns des autres puis s'éparpiller au maximum dans la salle. A ce moment-là, arrêter les déplacements. Rester debout et fermer les yeux, les bras sont relâchés le long du corps. Respirer calmement, on est détendu. S'asseoir doucement en tailleur, les yeux fermés, les mains sur les genoux.

Inviter les élèves à écouter la lecture de la fable [Le lion et le rat](#) de La Fontaine. Projeter l'activité sur un écran.

**L'activité de découverte****Le lion et le rat**

- Identifier la nature du document (Une image extraite d'un dessin animé).
- Décrire la scène représentée.
- Mettre en mots les expressions ou sentiments figurés.
- Mimer les expressions, sentiments ou émotions éprouvées par le rat et le lion.
- Lister et mimer le nom des émotions que l'on connaît (peur, colère, tendresse, joie, tristesse etc.)

**Une activité complémentaire**

- Les élèves s'essayent à dessiner des visages exprimant un sentiment ou une émotion.
- Choisir et lire un [album](#) sur les émotions.

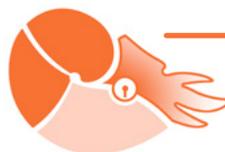
**Pour aller plus loin**

Découverte du [texte et du contexte](#) d'écriture.

**Message pour les élèves**

Les émotions sont nécessaires et normales. Apprendre à composer avec est important pour soi et pour les autres. Il peut être parfois difficile d'identifier l'émotion que l'on vit à un moment donné.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5