

À TOI DE JOUER

> Liées à la capsule vidéo : [Reconnaître ses émotions](#)

LA MÉLODIE DES ÉMOTIONS

> JEU D'ASSOCIATION

Après avoir visionné la vidéo de Benjamin et de ses amis, écoutez les six extraits sonores et tentez de les associer à l'émotion qu'ils suscitent (tristesse, dégoût, colère, amour, joie et peur).

Extrait 1



Extrait 2



Extrait 3



Extrait 4



Extrait 5



Extrait 6



> QUELQUES QUESTIONS POUR S'AMUSER AVEC LES ÉMOTIONS

Échangez avec les enfants au sujet des émotions en partageant des exemples concrets inspirés de votre vie pour illustrer vos idées.

- Lesquelles des musiques proposées vous donnent envie de sourire, de faire des câlins ou de vous cacher ? Pourquoi ?
- Vous souvenez-vous d'un moment de joie vécu ? Qu'avez-vous ressenti alors ?

- Vous souvenez-vous d'un moment de peur vécu ? Qu'avez-vous ressenti alors ?
- Est-ce possible de ressentir de la peur et de la joie en même temps ?
- L'amour que nous ressentons à l'égard d'un objet, d'une couleur, d'une personne ou d'un animal peut-il être similaire ?
- Les adultes et les enfants vivent-ils les émotions de la même manière ? Donnez un exemple et tentez d'expliquer pourquoi.

> POUR ALLER PLUS LOIN

Avec les différentes musiques suggérées, jouez à la « **statue émotion** ». Les enfants dansent et bougent librement au son de la musique. Lorsqu'elle s'arrête, ils doivent faire une statue et représenter l'émotion inspirée par la musique avec leur corps et leur visage.

À tour de rôle, mimez une émotion que les autres participants doivent deviner. Vous pouvez faire ce mime avec le corps entier, puis seulement avec le visage pour rendre la devinette un peu plus complexe.

Essayez maintenant d'associer une couleur à chaque émotion. Pour ce faire, vous pourriez lire *La couleur des émotions* d'Anna Llenas (Éditions Quatre Fleuves, Paris, 2017) ou [visionner cette lecture filmée](#).

BRAVO D'AVOIR RELEVÉ LE DÉFI !