



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

PLAN DE COURS : La roue des sentiments

Thème : Sentiments et intelligence émotionnelle

Sujets :

Arts
Compréhension
Empathie
Langage
Vocabulaire

Niveau : de la première à la sixième année de primaire

Objectif(s)

- Apprendre à nommer les émotions.
- Reconnaître différentes « nuances » d'émotions (intensités).
- Développer le vocabulaire et les compétences nécessaires pour s'exprimer.
- Apprendre à définir ses émotions et, par conséquent, à se contrôler.
- Développer des sentiments d'empathie et de compassion envers les autres grâce à l'habileté de définir leurs émotions.

Résumé :

La roue des sentiments montre comment des émotions de base peuvent être divisées en émotions plus spécifiques. Elle peut être utilisée pour aider un individu à comprendre ses sentiments ainsi qu'à préciser l'émotion qu'il ressent de façon à ce que celle-ci puisse être traitée et qu'il puisse s'en remettre.

Informations contextuelles :

La roue des sentiments est un outil créé par Gloria Willcox pour le Gottman Institute.

Ressources | Matériel requis par paire :

- Document à distribuer : La roue des sentiments
- Papiers, matériel de dessin et d'écriture
- Règles
- Rapporteurs ou gabarits en forme de cercle pour tracer (p. ex. un grand couvercle de jarre)



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca



Instructions pour l'activité :

Étape 1 : Encourager une discussion au sujet des émotions primaires (colère, tristesse, joie, dégoût, peur, surprise) et encourager les étudiants à penser à d'autres mots permettant de décrire ces émotions.

Dites-leur que les émotions ont beaucoup de noms différents et que ces noms représentent les différentes manières dont les émotions sont exprimées ou ressenties, différentes intensités.

Étape 2 : Discuter des couleurs et des nuances qui à leur avis représentent mieux les différents types de sentiments.

Étape 3 : Montrer la roue des sentiments aux étudiants et leur demander s'il y a des émotions auxquelles ils n'ont pas pensé et qui pourraient être ajoutées à la liste.

Étape 4 : Encourager les étudiants à créer leur propre roue des sentiments en dessinant un large cercle et des lignes partant du centre jusqu'à l'extérieur le divisant comme les rayons d'une roue de bicyclette.

Cette activité peut également être faite en sous-groupe ou en groupe classe plutôt qu'individuellement.

Les étudiants peuvent également dessiner une représentation d'eux-mêmes lorsqu'ils ressentent des émotions primaires. Ils dressent ensuite sous chaque dessin une liste de sentiments correspondant à ces émotions.

Activités complémentaires :

1. Pour préparer les étudiants à cette activité, vous pourriez vouloir leur lire un livre au sujet des émotions et des sentiments. *Ressources optionnelles — livres avec « les sentiments » pour thème :*
 - In My Heart: A Book of Feelings (Growing Hearts) de Jo Witek
 - The Way I Feel de Janan Cain
 - My Body Sends a Signal: Helping Kids Recognise Emotions and Express Feelings de Natalia Maguire
 - The Color Monster: A Story About Emotions de Anna Llenas
2. Jeux de charades d'émotions





- Imiter une émotion et encourager la classe à deviner de laquelle il s'agit.
- 3. Raconter l'histoire d'un étudiant ou d'un personnage de fiction qui un jour a eu une émotion ou une autre pour déclencher une discussion. Encourager les participants à utiliser la roue des sentiments pour identifier ce qu'ils ressentent, particulièrement lors de conflits. « Je me sens... »

