

#### Compétences du SCCCC

##### -Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer

- comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit
  - langage oral (caractériser ses émotions, dire ce que l'on ressent)
  - langage écrit (champ lexical des émotions, production d'écrits)
  - lecture (étude d'albums et de textes)
- comprendre, s'exprimer en utilisant une langue étrangère
  - réagir et dialoguer
- comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps
  - développer les capacités d'expression et de communication des élèves
  - réaliser une production en arts plastiques et en éducation musicale, la présenter, s'exprimer sur sa propre production, celle de ses pairs, sur l'art, comparer quelques oeuvres d'arts plastiques ou musicales, exprimer ses émotions
  - l'EPS apprend aux élèves à s'exprimer en utilisant des codes non verbaux, gestuels et corporels originaux. Ils communiquent aux autres des sentiments ou des émotions par la réalisation d'actions gymniques ou acrobatiques, de représentations à visée expressive, artistique, esthétique

##### -Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre

- coopération et réalisation de projets

##### -Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen

- tous les arts concourent au développement de la sensibilité à la fois par la pratique artistique, par la fréquentation des oeuvres et par l'expression de ses émotions et ses goûts (par exemple, le carnet de lecture)

##### -Domaine 4 : Les représentations du monde et l'activité humaine

- organisations et représentations du monde
- invention, élaboration, production

#### Objectifs opérationnels

- maîtriser ses émotions, qu'elles soient positives ou non, de manière à les utiliser plus rationnellement
- mieux connaître l'univers des émotions
- faire le point sur ses propres émotions et leur donner du sens
- apprendre à vivre de façon harmonieuse avec ses émotions
- accueillir, apprécier les émotions d'autrui
- s'estimer et être capable d'écoute et d'empathie
- sensibiliser les enfants à la communication non violente
- apprendre à se connaître, identifier ses traits de caractère, ses centres d'intérêt, ses émotions
- mieux se comprendre, pour mieux s'accepter et mieux comprendre l'autre, pour mieux le reconnaître
- réfléchir à l'image de l'autre, au respect de la différence

#### Descriptif de l'action

##### 1. Méditation de 15 minutes

- pratique quotidienne de méditation avant la journée de classe. Les élèves sont assis sur un tapis de yoga dans le jardin de l'école
- moment de relaxation, respiration consciente et introspection

##### 2. Le cahier des émotions

- rédaction quotidienne des émotions fortes vécues à la maison ou à l'école pendant les 24 dernières heures