MISSION 6E · EMC · ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE · P3

Apprendre à contrôler ses émotions en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : Apprendre à contrôler ses émotions | Fiche élève

Prénom : .....

Date : .....

Compétence visée (programme) : Apprendre à contrôler ses émotions

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : une émotion est un message utile, mais tu peux choisir ce que tu fais ensuite.
- Quand une émotion devient trop forte, arrête-toi, respire, nomme ce que tu ressens et choisis une action calme.
- Pleurer, avoir peur ou être en colère n'est pas une faute : l'important est de respecter les autres et de prendre soin de toi.

La leçon

Les émotions : des messages à écouter

Une émotion est une réaction qui apparaît quand il se passe quelque chose d'important pour toi. Tu peux ressentir de la joie quand tu réussis, de la peur devant une situation inconnue, de la tristesse après une déception, de la colère quand tu trouves une situation injuste ou de la honte après une erreur. Les émotions arrivent parfois très vite. Ton cœur peut battre plus fort, tes joues peuvent chauffer, tes mains peuvent trembler, ta gorge peut se serrer ou des larmes peuvent monter. Ces signes du corps sont normaux : ton corps t'informe qu'une émotion est présente. Une émotion n'est ni bonne ni mauvaise. La colère peut te signaler qu'une limite n'est pas respectée. La peur peut t'aider à être prudent. La tristesse peut montrer que tu as besoin de réconfort. La joie peut te donner envie de partager. En revanche, certains comportements peuvent blesser : crier, insulter, pousser, casser ou se moquer. Contrôler ses émotions ne veut donc pas dire ne plus rien ressentir. Cela signifie reconnaître ce qui se passe en toi, puis choisir une manière de réagir qui te respecte et respecte les autres.

Reconnais les signaux de ton corps

Émotion possible	Signaux dans le corps	Pensée fréquente	Besoin possible
Colère	Mâchoires serrées, souffle rapide, poings fermés	« Ce n'est pas juste ! »	Être écouté, retrouver son calme
Tristesse	Larmes, gorge serrée, envie de s'isoler	« Je suis déçu. »	Être consolé, parler
Peur ou stress	Ventre noué, cœur rapide, mains moites	« Je n'y arriverai pas. »	Être rassuré, se préparer
Joie	Sourire, énergie, envie de bouger	« C'est super ! »	Partager, célébrer calmement

Distingue l'émotion, la pensée et l'action

Pour mieux te contrôler, sépare trois choses. D'abord, il y a l'émotion : par exemple, tu ressens de la colère. Ensuite, il y a la pensée qui traverse ton esprit : « Il l'a fait exprès » ou « Personne ne m'écoute ». Enfin, il y a l'action que tu choisis : crier, partir, demander une explication ou respirer. L'émotion arrive souvent sans que tu l'aies choisie. La pensée n'est pas toujours exacte : lorsque tu es très fâché, tu peux imaginer le pire. L'action, elle, peut être choisie après une courte pause. Imagine que ton équipe ne te choisit pas tout de suite pour un jeu. Tu peux ressentir de la tristesse ou de la colère. Tu peux penser : « Ils ne veulent jamais de moi. » Pourtant, il est possible que les équipes soient déjà presque complètes ou que quelqu'un ait simplement oublié de te demander. Avant de répondre, cherche une autre explication et pose une question calme : « Est-ce qu'il reste une place pour moi ? » Tu n'effaces pas ton émotion, mais tu évites qu'elle décide seule à ta place.

La méthode STOP de Nova

- S, Stoppe ton geste. Ne réponds pas tout de suite. Pose tes mains, recule d'un pas si nécessaire et évite de parler sous le coup de la colère.
- T, Trouve ton émotion. Dis-toi dans ta tête : « Je suis en colère », « Je suis inquiet », « Je suis déçu » ou « Je suis très content ». Nommer l'émotion aide à la comprendre.
- O, Observe ton corps et tes pensées. Remarque ton souffle, ton cœur, tes larmes ou tes muscles tendus. Demande-toi : « Qu'est-ce qui m'a touché ? Qu'est-ce que je me raconte ? »
- P, Prends une décision calme. Respire, bois un peu d'eau, demande une pause, parle avec une personne de confiance, cherche une solution ou exprime ton désaccord avec des mots respectueux.

Respire pour faire redescendre la vague

Pose tes pieds au sol. Inspire doucement par le nez en comptant dans ta tête jusqu'à 3. Garde l'air un court instant, puis expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 4. Recommence plusieurs fois. Pendant l'expiration, imagine que tes épaules deviennent moins tendues. Cette respiration ne fait pas disparaître le problème, mais elle te donne quelques secondes pour réfléchir avant d'agir.

Que faire quand tu as envie de pleurer ?

Il est normal de pleurer quand une émotion est forte. Les larmes peuvent arriver après une dispute, une remarque blessante, une peur, une douleur, une fatigue ou une grande déception. Tu n'as pas à avoir honte de pleurer. Pourtant, il arrive que tu souhaites ne pas pleurer tout de suite, par exemple pour pouvoir expliquer calmement ce qui t'arrive. Commence par regarder un point fixe ou baisse légèrement les yeux. Pose une main sur ton ventre et ralentis ton souffle. Desserre ta mâchoire et tes épaules. Tu peux dire une phrase simple : « J'ai besoin d'une minute », « Je suis ému, je vais me calmer » ou « Je veux en parler, mais pas tout de suite ». Éloigne-toi seulement si c'est autorisé et indique à un adulte où tu vas. Quand tu es plus calme, reviens sur la situation. Tu peux aussi pleurer puis parler : les deux sont possibles. Le but n'est pas de retenir toutes tes larmes à tout prix. Le but est de retrouver assez de calme pour exprimer ce que tu ressens sans te faire du mal ni faire du mal aux autres.

Utilise des mots qui apaisent

Les mots peuvent transformer une dispute en discussion. Au lieu d'accuser l'autre avec « Tu es méchant » ou « Tu fais toujours exprès », parle de ce que tu ressens et de ce dont tu as besoin. Tu peux suivre cette phrase : « Quand ..., je me sens ..., j'aimerais ... ». Par exemple : « Quand tu prends mon matériel sans demander, je me sens fâché. J'aimerais que tu me demandes avant. » Cette phrase ne garantit pas que l'autre sera immédiatement d'accord, mais elle évite l'insulte et explique clairement le problème. Si tu es trop en colère pour parler calmement, reporte la discussion. Dire « Je préfère qu'on en parle après une pause » est plus efficace que crier. Écoute aussi l'autre personne. Elle peut avoir une émotion différente de la tienne et une autre façon de voir la situation. Comprendre son point de vue ne veut pas dire accepter un comportement injuste. Cela t'aide à chercher une solution plus juste : réparer, partager, demander une règle claire ou solliciter l'aide d'un adulte.

Choisis une réponse adaptée à la situation

Situation	Réaction qui aggrave	Réponse qui aide à se contrôler
Tu perds à un jeu.	Jeter le jeu ou traiter les autres de tricheurs.	Respirer, dire que tu es déçu et proposer de rejouer plus tard.
Un camarade te bouscule.	Le pousser immédiatement.	Vérifier s'il l'a fait exprès et dire : « Ça m'a fait mal, fais attention. »
Tu fais une erreur devant les autres.	Te moquer de toi-même ou abandonner.	Dire : « Je me suis trompé, je recommence. »
Une remarque te fait monter les larmes.	Partir sans rien dire ou répondre par une insulte.	Demander une minute, respirer puis expliquer ce qui t'a blessé.

Demande de l'aide au bon moment

Se contrôler ne veut pas dire tout garder pour soi. Parle à un adulte de confiance si une émotion revient souvent, si tu n'arrives pas à te calmer seul, si une dispute devient trop difficile ou si quelqu'un te fait peur, te menace ou te blesse. Tu peux commencer par une phrase courte : « J'ai besoin de te parler », « Je me sens mal depuis tout à l'heure » ou « Je n'arrive pas à régler ce problème seul. » L'adulte peut t'écouter, t'aider à mettre des mots sur la situation et chercher une solution avec toi. Tu peux aussi préparer une petite boîte à calme : une feuille pour écrire, un dessin, une phrase rassurante, un objet autorisé qui te réconforte. Avant une évaluation, un spectacle ou une rencontre importante, prépare-toi : lis les consignes, range ton matériel, imagine les étapes et prévois une respiration lente. Nova te prépare pour l'entrée en 6e : savoir demander une pause, expliquer une émotion et chercher de l'aide sont des forces. Tu n'as pas besoin d'être calme tout le temps. Tu apprends peu à peu à retrouver ton équilibre.

La règle à retenir

Tu ne choisis pas toujours l'émotion qui arrive, mais tu peux apprendre à choisir ta réaction. Arrête-toi, respire, mets un mot sur ton émotion, puis parle ou agis avec respect.

Exemples résolus

Une colère pendant un travail de groupe

Énoncé. Lina dit que ton idée est mauvaise devant le groupe. Tu sens tes joues chauffer et tu as envie de répondre méchamment.

1. Étape 1 : reconnais l'émotion : « Je suis en colère et blessé. »
2. Étape 2 : arrête ta réponse immédiate et fais une respiration lente.
3. Étape 3 : évite de décider que Lina veut forcément te rabaisser.
4. Étape 4 : utilise une phrase calme : « Je suis vexé par ta remarque. Peux-tu expliquer ce que tu voudrais changer dans mon idée ? »

Résultat : Tu exprimes ton désaccord sans insulter et tu peux chercher une solution avec le groupe.

Des larmes après une erreur

Énoncé. Tu te trompes en lisant devant la classe et tu sens les larmes arriver.

1. Étape 1 : pose tes pieds au sol et relâche tes épaules.
2. Étape 2 : inspire doucement puis expire plus lentement.
3. Étape 3 : dis si nécessaire : « J'ai besoin d'une minute. »

4. Étape 4 : reprends avec une phrase encourageante : « Je me suis trompé, je recommence à cette ligne. »

Résultat : Tu acceptes ton émotion et tu reprends l'activité à ton rythme.

Une peur avant une évaluation

Énoncé. Avant une évaluation, tu penses : « Je vais tout rater. » Ton ventre est noué.

1. Étape 1 : nomme ce que tu ressens : « Je suis stressé. »
2. Étape 2 : vérifie ta pensée : une peur n'est pas une preuve que tu vas échouer.
3. Étape 3 : prépare une action utile : relis les consignes, commence par la question que tu comprends et respire.
4. Étape 4 : demande une explication à l'adulte si une consigne reste incompréhensible.

Résultat : Tu transformes ton stress en actions concrètes et tu avances question après question.

Mes exercices

1 Reconnais les signaux ★☆☆

Associe chaque signe du corps à l'émotion la plus probable.

1. Cœur qui bat vite, ventre noué avant de passer devant les autres. .....
2. Larmes et gorge serrée après une déception. .....
3. Poings serrés et joues chaudes après une injustice. .....

2 Distingue émotion et comportement ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Ressentir de la colère est interdit. .....
2. Je peux choisir de respirer avant de répondre. .....
3. Contrôler ses émotions, c'est ne plus jamais pleurer. .....

3 Remets STOP dans l'ordre ★★☆

Range les actions dans l'ordre de la méthode STOP.

1. Prendre une décision calme ; trouver son émotion ; stopper son geste ; observer son corps et ses pensées.
   .....

4 Choisis des paroles apaisantes ★★☆

Coche la phrase qui aide à résoudre le problème calmement.

1. Un camarade a pris ton crayon sans demander. .....
2. Tu as perdu à un jeu. .....

5 Dessine ton retour au calme ★★☆

Dessine une vague d'émotion dans le cadre et écris quatre actions qui t'aident à revenir au calme, de la plus immédiate à la dernière.

1. Fais apparaître sur ton dessin : le signal de ton corps, une respiration, une phrase calme et une personne à qui parler si besoin. .....

6 Résous une situation difficile ★★★

Rédige une réponse calme en utilisant la formule « Quand..., je me sens..., j'aimerais... ».

Pendant un travail, deux élèves continuent sans t'écouter et utilisent ton idée sans te nommer.

Un camarade se moque de ton erreur devant d'autres élèves.

Évaluation

Lis chaque situation et réponds avec soin. Utilise les mots de la leçon.

Barème : 20 points

1. Explique ce qu'est une émotion. ..... / 3
2. Cite deux signaux du corps qui peuvent montrer la colère. ..... / 2
3. Remets les quatre étapes de STOP dans l'ordre. ..... / 4
4. Tu sens les larmes arriver après une remarque. Écris deux actions qui peuvent t'aider. / 3
   .....
5. Transforme cette phrase agressive en phrase calme : « Tu es vraiment méchant, tu as pris ma place ! » / 4
   .....
6. Explique pourquoi il est utile de faire une pause avant de répondre quand on est très en colère. / 4
   .....

Les astuces de Nova

Le feu rouge intérieur
Nova te donne ce signal : quand ton cœur accélère et que tes mots deviennent durs, imagine un feu rouge. Tu t'arrêtes avant de répondre.

La phrase-bouclier
Retiens cette phrase : « Je peux être fâché sans être blessant. » Elle t'aide à séparer ton émotion de ton comportement.

Une minute utile
Une minute de respiration ou de silence peut éviter une longue dispute. Nova préfère une courte pause à des paroles que l'on regrette.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches d'EMC CM2** · /emc/
- **Les symboles de la République en CM2** · /emc/citoyennete-et-nationalite/symboles-de-la-republique-cm2/
- **Les cycles de vie des êtres vivants en CM2** · /sciences-technologie/le-vivant/cycles-de-vie-cm2/

Usage classe et famille autorisé