

La sensibilité en CM2 : leçon, exercices et évaluation



CM2

Difficulté ★★★

⌚ 35 min

Objectif : Exprimer ses émotions

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Reconnaître ses émotions et celles des autres et les exprimer avec des mots sans blesser



Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : la sensibilité, c'est la capacité à ressentir des émotions et à reconnaître celles des autres.
- Toutes les émotions sont utiles, mais certains comportements peuvent blesser et doivent être évités.
- Tu peux exprimer ce que tu ressens avec des mots, sans te moquer et sans faire de mal.

La leçon

La sensibilité : ressentir et comprendre

La sensibilité est la capacité de chaque personne à ressentir des émotions, des sensations et des sentiments. Tu peux être heureux ou heureuse quand tu retrouves un ami, inquiet ou inquiète avant une présentation, fier ou fière après un effort, ou triste lorsqu'une personne que tu apprécies est absente. Ces réactions font partie de ta vie. Elles t'apprennent aussi ce qui compte pour toi. La sensibilité est personnelle : devant une même situation, deux personnes peuvent ressentir des choses différentes. Par exemple, un élève peut aimer parler devant la classe, tandis qu'un autre peut avoir peur. Aucun des deux n'a tort. Pour vivre ensemble, il est important de ne pas juger trop vite ce que les autres ressentent. Écoute-les, observe leurs réactions et respecte leur parole.

Distingue émotions, sentiments et sensations

Mot	Ce que cela désigne	Exemple
Émotion	Une réaction souvent rapide, ressentie dans une situation précise.	Tu sursoutes en entendant un bruit soudain : tu ressens de la peur.
Sentiment	Un état qui peut durer plus longtemps et qui est souvent lié à une relation ou à une pensée.	Tu apprécies beaucoup ton voisin de table : tu ressens de l'amitié.
Sensation	Une information reçue par ton corps grâce à tes sens.	Tu touches une tasse chaude : tu ressens de la chaleur.
Humeur	Un état général qui peut durer une partie de la journée.	Tu te sens de bonne humeur après une matinée agréable.

Nommer ce que tu ressens

Mettre un mot sur ce que tu ressens t'aide à mieux te comprendre. Dire seulement « ça va » ou « ça ne va pas » est parfois insuffisant. Cherche un mot plus précis. Tu peux être joyeux, soulagé, fier, étonné, calme, gêné, déçu, jaloux, frustré, inquiet, en colère ou triste. Le mot choisi doit correspondre à la situation. Si ton équipe

perd un jeu, tu peux être déçu. Si quelqu'un prend ton matériel sans demander, tu peux être en colère. Si tu as oublié une leçon, tu peux être inquiet. Une même émotion peut se manifester dans ton corps : ton cœur bat plus vite, tes mains deviennent moites, tu rougis, tu as envie de pleurer ou de rire. Ces signes ne sont pas identiques chez tout le monde. Ils peuvent t'aider à repérer ton émotion avant qu'elle ne devienne trop forte.

Cherche des indices avec attention

- Observe le visage : des sourcils froncés peuvent indiquer de l'inquiétude ou de la colère, mais ils ne suffisent pas toujours pour être certain.
- Écoute les mots et le ton de la voix : une personne peut dire qu'elle est d'accord tout en parlant d'une voix hésitante.
- Regarde la posture : une personne silencieuse, les épaules baissées, peut avoir besoin d'être écoutée.
- Demande avec respect : « Est-ce que tu veux en parler ? » ou « Comment te sens-tu ? »
- Accepte la réponse : une personne a le droit de ne pas vouloir raconter tout de suite ce qu'elle ressent.

Un indice n'est pas une certitude

Ne décide pas à la place d'une autre personne ce qu'elle ressent. Un camarade qui pleure peut être triste, mais aussi très ému ou soulagé. Dis plutôt : « Tu as l'air triste, est-ce que je me trompe ? » Puis écoute sa réponse.

Toutes les émotions sont permises, tous les actes ne le sont pas

Il n'existe pas d'émotion interdite. Tu as le droit d'être en colère, jaloux, déçu ou inquiet. Une émotion arrive parfois sans que tu l'aies choisie. En revanche, tu es responsable de ce que tu fais ensuite. Être en colère ne donne pas le droit d'insulter, de frapper, de casser du matériel ou d'exclure quelqu'un. Tu peux apprendre à faire une pause avant d'agir. Éloigne-toi quelques instants si cela est possible, respire lentement, bois de l'eau, demande de l'aide à un adulte ou explique ton problème avec des mots. Tu peux dire : « Je suis en colère parce que tu as utilisé mon dessin sans demander. Je veux que tu me demandes la prochaine fois. » Cette phrase décrit ton émotion, explique la situation et exprime un besoin. Elle évite d'accuser directement l'autre personne.

La phrase en trois parties

Pour parler d'une situation difficile, commence par « Je ressens... », ajoute « parce que... », puis termine par « j'aimerais... ». Exemple : « Je me sens gênée parce que tu racontes mon erreur devant les autres ; j'aimerais que tu arrêtes. »

Respecter la sensibilité des autres

Respecter la sensibilité des autres, c'est faire attention à l'effet de ses mots et de ses gestes. Une blague qui amuse certains élèves peut blesser une autre personne. Se moquer d'une erreur, d'une peur, d'une apparence, d'une famille ou d'une difficulté n'est pas acceptable. Si un camarade dit « Arrête », prends sa parole au sérieux. Arrête le comportement qui le gêne, même si ton intention était de plaisanter. Tu peux t'excuser : « Je comprends que cela t'a blessé. Je suis désolé. » Des excuses sincères ne servent pas à effacer immédiatement le problème ; elles montrent que tu reconnais l'effet de ton geste et que tu veux faire mieux. Si tu observes une moquerie ou une exclusion, ne ris pas pour suivre le groupe. Tu peux soutenir la personne, dire calmement que ce n'est pas drôle, ou prévenir un adulte de l'école.

Adopte des paroles qui aident

- Dis : « Je vois que ce moment est difficile pour toi. »
- Demande : « Veux-tu que je reste avec toi ? »
- Encourage : « Tu as le droit d'essayer encore. »
- Respecte un refus : « D'accord, je te laisse tranquille pour le moment. »
- Évite les phrases qui minimisent ce que ressent l'autre, c'est-à-dire qui le font paraître moins important qu'il ne l'est : « Ce n'est rien », « Tu exagères » ou « Arrête de pleurer ».

Faire preuve d'empathie

L'empathie consiste à essayer de comprendre ce qu'une autre personne peut ressentir, sans prétendre ressentir exactement la même chose. Pour être empathique, c'est-à-dire attentif à ce que ressent l'autre, imagine sa situation, écoute son récit et accepte son point de vue. Si un camarade arrive dans une nouvelle école, tu peux penser qu'elle se sent peut-être seule ou inquiète. Tu ne peux pas l'affirmer sans lui parler, mais tu peux l'accueillir, lui proposer de jouer ou lui montrer les lieux importants. L'empathie ne veut pas dire être toujours d'accord. Tu peux comprendre qu'un camarade soit fâché et lui rappeler calmement qu'il ne doit pas pousser. Comprendre une émotion aide à chercher une solution respectueuse.

Protéger son intimité et demander de l'aide

Ton intimité, c'est tout ce qui t'appartient en propre et que tu es libre de partager ou non : certaines émotions, certaines pensées et certains souvenirs sont personnels. Tu n'es pas obligé de raconter toute ta vie pour être un bon camarade. Tu peux choisir ce que tu veux partager et avec qui. De la même manière, ne répète pas une confidence sans l'accord de la personne, sauf si elle est en danger ou si elle subit une situation qui lui fait du mal. Dans ce cas, parle-en à un adulte de confiance : un membre de ta famille, un enseignant ou une autre personne responsable. Demander de l'aide n'est pas rapporter pour faire punir ; c'est chercher une protection ou une solution. Si une situation te rend souvent triste, inquiet ou mal à l'aise, si quelqu'un te fait peur, te menace ou se moque de toi, ne reste pas seul. Explique les faits avec des mots simples : qui était présent, ce qui s'est passé, où et quand.

Le réflexe de Nova

Avant de parler ou d'envoyer un message, pose-toi trois questions : est-ce vrai, est-ce nécessaire, est-ce respectueux ? Si une réponse est « non », choisis une autre façon de t'exprimer.

S'exprimer aussi par les arts et les activités

Tu peux exprimer ta sensibilité de nombreuses façons : écrire un texte, dessiner, chanter, pratiquer un sport, jouer une scène ou parler avec une personne de confiance. Les œuvres artistiques peuvent aussi te faire ressentir des émotions. Devant une musique, un livre ou une image, deux élèves peuvent avoir des réactions différentes. Explique ton point de vue en utilisant des mots précis : « Cette musique me paraît calme parce que le rythme est lent » ou « Cette histoire me rend triste car le personnage est séparé de sa famille. » Écoute ensuite l'avis des autres. Il n'est pas nécessaire d'avoir la même émotion pour se respecter. Nova prépare ton entrée en 6e : savoir dire ce que tu ressens, écouter les autres et demander de l'aide sont des forces utiles chaque jour.

Ce qu'il faut retenir

La sensibilité, c'est ressentir des émotions, des sentiments et des sensations, et être capable de comprendre ceux des autres. Toutes les émotions sont permises, mais tous les actes ne le sont pas : à toi de choisir des mots et des gestes qui respectent chacun. Observe les indices sans jamais affirmer à la place d'une autre personne ce qu'elle ressent ; écoute avec empathie, protège ton intimité et celle des autres, et n'hésite jamais à demander de l'aide à un adulte de confiance si une situation te fait du mal.

Exemples résolus

Réagir à une moquerie

Énoncé. Pendant la récréation, Noé se moque de la lecture de Samir. Samir baisse la tête et ne répond plus.

1. Repère les indices : Samir baisse la tête et reste silencieux ; il semble peut-être blessé ou gêné.
2. Ne décide pas à sa place : approche-toi et demande calmement : « Est-ce que ça va ? »
3. Refuse la moquerie sans agresser : dis à Noé : « Ce n'est pas drôle pour Samir. Arrête. »
4. Si la situation continue, préviens un adulte de l'école.

Résultat : Tu respectes Samir, tu ne participes pas à la moquerie et tu cherches de l'aide si nécessaire.

Exprimer une colère sans blesser

Énoncé. Ta camarade a emprunté tes feutres et plusieurs sont abîmés. Tu ressens une forte colère.

1. Fais une courte pause pour éviter de crier ou de jeter les feutres.
2. Nomme ton émotion : « Je suis en colère. »
3. Explique le fait : « Certains de mes feutres sont abîmés après que tu les as utilisés. »
4. Exprime ton besoin : « J'aimerais que tu me demandes avant et que tu en prennes soin. »
5. Cherche une solution : demande comment réparer ou remplacer les feutres abîmés.

Résultat : Tu peux dire : « Je suis en colère parce que mes feutres sont abîmés ; j'aimerais que tu demandes avant de les utiliser et que nous trouvions une solution. »

Les astuces de Nova



Le feu tricolore de Nova

Rouge : arrête-toi quand l'émotion déborde. Orange : respire et réfléchis. Vert : parle avec des mots respectueux.



Le mot précis

Nova te conseille de remplacer « ça ne va pas » par un mot plus juste : déçu, inquiet, gêné, frustré ou triste.



Écouter sans deviner

Tu peux remarquer un indice, mais demande toujours avant d'affirmer ce que ressent une personne.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Dire qu'une personne est forcément triste parce qu'elle pleure.	Les larmes peuvent exprimer plusieurs émotions, comme la tristesse, la joie ou le soulagement.	Pose une question respectueuse : « Tu veux me dire comment tu te sens ? »
Penser que la colère autorise à insulter ou à frapper.	L'émotion est permise, mais les gestes et les paroles qui blessent ne le sont pas.	Fais une pause, respire et exprime ton désaccord avec la phrase en trois parties.
Rire d'une blague parce que les autres rient déjà.	Le rire du groupe peut cacher la gêne ou la tristesse de la personne visée.	Ne participe pas, soutiens la personne concernée et avertis un adulte si cela continue.

Mes exercices

1 Les mots de la sensibilité ★★

Classe chaque mot dans la bonne catégorie.

1. Peur
2. Amitié
3. Chaleur sur la main
4. Bonne humeur

2 Vrai ou faux ? ★★

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Deux personnes peuvent ressentir des émotions différentes dans la même situation.
2. Si je suis en colère, je peux insulter une personne.
3. Je peux demander à un camarade comment il se sent.
4. Une personne doit toujours raconter ce qu'elle ressent.

3 Des mots qui aident ★★

Choisis la parole la plus respectueuse dans chaque situation.

1. Lina pleure après avoir raté son exercice. Choisis : a) « Arrête, ce n'est rien. » b) « Tu es nulle. » c) « Veux-tu que je reste avec toi ? » d) « Tout le monde doit rire. »
2. Un camarade te dit qu'il ne veut pas parler. Choisis : a) « Tu dois tout me raconter. » b) « D'accord, je respecte ton choix. » c) « Je vais le dire à tout le monde. » d) « Tu exagères. »

4 La phrase en trois parties ★★

Complète chaque phrase pour exprimer ton émotion avec calme.

1. Tu as été coupé plusieurs fois pendant ton exposé : « Je ressens... parce que... ; j'aimerais... »
2. Un élève a pris ton cahier sans demander : « Je ressens... parce que... ; j'aimerais... »

5 Indices et prudence ★★

Transforme chaque affirmation en une question respectueuse.

1. « Tu es triste. »
2. « Tu es fâché contre moi. »

6 Le feu tricolore des émotions ★★

Trace un feu tricolore dans le cadre, puis écris une action adaptée dans chaque cercle : rouge, orange et vert.

1. Situation : tu es très en colère après une dispute pendant un jeu.

7 Choisir une réaction responsable ★★★

Explique ce que tu ferais et justifie ta réponse.

Des élèves se moquent d'un camarade parce qu'il hésite lorsqu'il lit à voix haute.

8 Réparer une situation ★★★

Rédige un court message d'excuse après avoir révélé une confidence à d'autres élèves.

Tu as raconté à d'autres élèves ce qu'un camarade t'avait confié.

Évaluation

Réponds avec soin. Utilise des mots précis et des phrases respectueuses.

Barème : 20 points

1. Explique avec tes mots ce qu'est la sensibilité. / 3
2. Classe les mots suivants : peur, amitié, chaleur, bonne humeur. / 4
3. Écris une question respectueuse pour savoir comment va un camarade qui semble préoccupé. / 3
4. Écris pourquoi la phrase « Tu es forcément triste » n'est pas une bonne phrase. / 3
5. Transforme cette réaction en phrase calme : « Tu as pris ma règle, tu es insupportable ! » / 3
6. Un élève se moque d'une camarade. Indique une action utile et justifie-la. / 4

Quiz de révision

1. La sensibilité, c'est surtout la capacité à...

- A) ressentir des émotions et reconnaître celles des autres B) gagner tous les jeux C) parler très fort
D) ne jamais être triste

2. Quel mot désigne une émotion ?

- A) amitié B) peur C) chaleur D) bonne humeur

3. Quelle phrase respecte le mieux un camarade qui pleure ?

- A) « Tu exagères. » B) « Arrête tout de suite. » C) « Veux-tu que je reste avec toi ? »
D) « Je vais raconter cela à tous les élèves. »

4. Si tu ressens de la colère, que peux-tu faire d'abord ?

- A) Frapper un objet B) Faire une pause et respirer C) Insulter la personne D) Te moquer

5. Pourquoi faut-il éviter d'affirmer ce que ressent une autre personne ?

- A) Parce que les émotions sont toujours les mêmes B) Parce qu'un indice ne donne pas une certitude
C) Parce qu'il ne faut jamais parler aux autres D) Parce que seules les adultes ressentent des émotions

6. Quelle phrase utilise la méthode « Je ressens... parce que... j'aimerais... » ?

- A) « Tu es méchant et tu dois partir. »
B) « Je suis gêné parce que tu te moques de moi ; j'aimerais que tu arrêtes. » C) « Tout est de ta faute. »
D) « Je ne dirai jamais rien. »

7. L'empathie consiste à...

- A) décider à la place des autres B) ressentir obligatoirement la même chose qu'un camarade
C) essayer de comprendre ce qu'une personne peut ressentir D) se moquer des émotions

8. Que peux-tu faire si une confidence concerne une situation dangereuse ou blessante ?

- A) Garder le secret dans tous les cas B) En parler à un adulte de confiance
C) La publier dans un message D) Te moquer de la personne

Guide pour les parents

Invitez votre enfant à raconter une situation ordinaire et aidez-le à choisir des mots précis pour dire ce qu'il a ressenti.

- Écoutez son récit sans minimiser son émotion, même si la situation paraît petite à un adulte.
- Entraînez-vous à transformer une accusation en phrase calme : « Je ressens... parce que... j'aimerais... »

- Rappelez que demander l'aide d'un adulte est nécessaire lorsqu'une situation fait peur, blesse ou se répète.

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Est-ce que toutes les émotions sont acceptables ?

R. Oui, tu as le droit de ressentir toutes les émotions. En revanche, tu dois choisir des paroles et des gestes qui respectent les autres.

Q. Comment savoir ce que ressent un camarade ?

R. Observe des indices, puis pose une question avec respect. Tu ne peux pas être certain sans écouter sa réponse.

Q. Puis-je garder une émotion pour moi ?

R. Oui, tu peux choisir de ne pas tout raconter. Mais parle à un adulte de confiance si tu te sens en danger, très mal ou si quelqu'un te fait du mal.

Q. Que faire si j'ai blessé quelqu'un sans le vouloir ?

R. Écoute la personne, reconnais l'effet de ton geste, excuse-toi sincèrement et change ton comportement.

Corrigé

Exercice 1 : Les mots de la sensibilité

1. Peur : émotion. *La peur est une réaction ressentie dans certaines situations.*
2. Amitié : sentiment. *L'amitié s'inscrit souvent dans une relation qui dure.*
3. Chaleur sur la main : sensation. *La sensation est reçue par le corps.*
4. Bonne humeur : humeur. *L'humeur est un état général.*

Exercice 2 : Vrai ou faux ?

1. Vrai. *La sensibilité est personnelle.*
2. Faux. *L'émotion est permise, mais l'insulte blesse et n'est pas acceptable.*
3. Vrai. *La question doit être posée avec respect.*
4. Faux. *Chacun peut garder pour soi une partie de son intimité.*

Exercice 3 : Des mots qui aident

1. c) « Veux-tu que je reste avec toi ? » *Cette phrase montre de l'attention sans obliger Lina à parler.*
2. b) « D'accord, je respecte ton choix. » *Respecter l'intimité fait partie du respect des autres.*

Exercice 4 : La phrase en trois parties

1. Réponse possible : « Je ressens de la gêne parce que tu m'as coupé plusieurs fois pendant mon exposé ; j'aimerais pouvoir terminer sans interruption. » *La phrase nomme l'émotion, le fait et le besoin.*
2. Réponse possible : « Je ressens de la colère parce que tu as pris mon cahier sans demander ; j'aimerais que tu me demandes mon accord la prochaine fois. » *Parler calmement aide à résoudre le problème.*

Exercice 5 : Indices et prudence

1. « Tu as l'air triste, est-ce que je me trompe ? » *Tu observes un indice sans affirmer ce que ressent la personne.*
2. « J'ai l'impression que tu es fâché contre moi ; veux-tu m'expliquer ce que tu ressens ? » *La question laisse à l'autre la possibilité de répondre ou de ne pas répondre.*

Exercice 6 : Le feu tricolore des émotions

1. Réponse attendue : dans le rouge, « Je m'arrête et je ne frappe pas » ; dans l'orange, « Je respire et je réfléchis » ; dans le vert, « Je dis calmement ce qui m'a blessé ». Le dessin doit comporter trois cercles superposés. *Le feu tricolore aide à ne pas agir sous le coup de la colère.*

Exercice 7 : Choisir une réaction responsable

1. Réponse attendue : l'élève indique qu'il ne rit pas, qu'il peut dire calmement d'arrêter, soutenir le camarade et prévenir un adulte si les moqueries continuent. Justification modèle : « Je n'encourage pas les moqueries, car elles peuvent blesser le camarade et empêcher chacun de se sentir en sécurité. » *Une réaction responsable protège la personne visée.*

Exercice 8 : Réparer une situation

1. Réponse attendue : le message reconnaît le fait, présente des excuses et annonce un changement. Exemple : « Je suis désolé d'avoir répété ta confidence. Je comprends que cela a pu te blesser. Je ne raconterai plus ce que tu me confies sans ton accord. » *Des excuses sincères reconnaissent l'effet du geste.*

Évaluation : corrigé

1. La sensibilité est la capacité à ressentir des émotions, des sensations et des sentiments, et à prendre en compte ceux des autres. / 3
2. Peur : émotion ; amitié : sentiment ; chaleur : sensation ; bonne humeur : humeur. / 4
3. Réponse possible : « Tu as l'air préoccupé ; est-ce que tu veux me dire comment tu te sens ? » / 3
4. Cette phrase n'est pas bonne car on ne peut pas être certain de l'émotion d'une personne sans l'écouter ; il faut plutôt lui poser une question. / 3
5. Réponse possible : « Je suis énervé parce que tu as pris ma règle sans demander ; j'aimerais que tu me demandes la prochaine fois. » / 3
6. Réponse possible : « Je lui demande d'arrêter et je soutiens la camarade. Je le fais car les moqueries peuvent la blesser. » / 4

Quiz : réponses

1. **A) ressentir des émotions et reconnaître celles des autres** *La sensibilité concerne les émotions, les sentiments et l'attention portée aux autres.*
2. **B) peur** *La peur est une émotion.*
3. **C) « Veux-tu que je reste avec toi ? »** *Cette phrase propose une présence sans forcer la personne à parler.*
4. **B) Faire une pause et respirer** *Faire une pause aide à choisir une réaction respectueuse.*
5. **B) Parce qu'un indice ne donne pas une certitude** *Un visage ou une attitude peut donner un indice, mais il faut demander et écouter.*
6. **B) « Je suis gêné parce que tu te moques de moi ; j'aimerais que tu arrêtes. »** *La phrase exprime une émotion, une cause et un besoin.*
7. **C) essayer de comprendre ce qu'une personne peut ressentir** *L'empathie aide à comprendre le point de vue d'une autre personne.*
8. **B) En parler à un adulte de confiance** *Dans une situation dangereuse ou blessante, demander de l'aide protège la personne.*

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/](#)
- › **La proportionnalité en CM2** · [/mathematiques/proportionnalite/proportionnalite-cm2/](#)