MISSION 6E · EMC · LA SENSIBILITÉ · P3

La sensibilité en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 35 min | Objectif : Exprimer ses émotions | Fiche élève

Prénom : ..... **Date :** .....

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 sursautes 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 une 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. »

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
   .....

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.

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/