

# HOW ARE YOU ?



EXPRESS YOUR FEELINGS OR EMOTIONS IN ENGLISH.



Let's play ! How do you feel after this exercise?

How are you ?

- TERRIBLE
- BAD
- SO
- FINE
- GOOD
- OKAY
- ALL
- RIGHT
- VERY
- WELL
- GREAT
- TIRED
- EXHAUSTED
- DROWSY
- SLEEPY
- HOT
- COLD
- DIZZY
- BETTER
- WORSE

L D U  
 Q S Y M Q I Q R B  
 B F U W O R S E Z R Y W C  
 Y E X E I R V X O W M Z C F Y H L  
 Y L Q O V T N G Q Q R N K Y T E U T Y  
 G Q D I S F D T E J X S N I E D Y H U A W  
 V O O N H N P L E J S L U H R Z A Z S M L  
 R F U U V W T R E E C A V X L W L  
 D M Z Q E W O P Z I X T F W M A J  
 V N R C C R O G L J M K K J I H T S F Q Y C Y U V  
 N K J O X Y U T J F P C A B Y A A W U W U T Z N J  
 B U P C W N K I X X L D V Y E T B U G Z X T E P I J  
 T R K I P A S V C C B O J M R O I Z M S D X G K X P J  
 G S B V Q K W Y O K E K Y G D O R B Z G T O K I H R P  
 U O O K Y H L K L K L Y E V V M E L S L E E P Y O R X  
 Y O R L D K D T G O K B G H D H P X P D A Z V  
 X A D I R P K L J G K Z N O P K H Y W W E J  
 R X A Q G F J Z I J U N L L T P E D K O J  
 X V N Y H W E Q K T  
 L Z C G J T N B D J T P  
 V N E T H P D C M E D L T U Y B P M K B V  
 U K D B M I E H L B L O V W N G A U C E H  
 Q T E R R I B L E S F V F O E Q D B E  
 Q C L W V D W H X B R K K P Q Z W  
 L Y Q D T F E Q Y A Z K A  
 A K I D Y S J M O  
 E M R

## Le mur traversé

Il y a des nuits sans lune  
des pays sans rivière  
et des yeux sans regard

Il y a des chambres sans fenêtre  
des villes sans lumière  
et des lèvres sans chanson

Il y a des chemins sans village  
des matins sans clarté  
et des enfants sans pain

Mais il y a une porte  
dans chaque mur  
à inventer à ouvrir  
et derrière chaque mur  
une voix familière  
qui répète ton nom.

Album : J.-P. SIMEON,  
La nuit respire, Cheyne  
(Poèmes pour grandir),  
2003, page 20

**EXPRESS YOUR FEELINGS OR EMOTIONS IN ENGLISH**

**Entre nous** - Cette activité est centrée sur la capacité des élèves à verbaliser les émotions. Ce jeu en anglais leur permet d'apprendre ou de reconnaître quelques mots qui expriment des sentiments de bien-être ou de mal-être.



**Entrée dans l'activité santé**

S'asseoir le dos bien droit.

En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.

Fermer les yeux, les bras sont relâchés le long du corps. Respirer calmement, sourire puis ouvrir doucement les yeux.



**L'activité de découverte**

Le professeur invite les élèves à partager leur ressenti suite à la relaxation. Est-ce qu'ils ont réussi à se concentrer sur la respiration ? A imaginer un endroit qu'ils aiment bien ? Le professeur choisit un élève pour qu'il dise quel lieu il a imaginé et pourquoi il aime bien ce lieu. Les autres écoutent puis peuvent s'exprimer chacun à leur tour : ont-ils choisi le même lieu ? Si oui, pourquoi ? Si non, quel lieu ont-ils choisi et pour quelles raisons ?

On récapitule les différents lieux où l'on peut se sentir bien et surtout pourquoi on s'y sent bien : qu'est-ce qu'on y trouve ? Qu'est qu'on y fait ?

**Let's play! How do you feel after this exercise ?**

- Lire la liste des émotions et les traduire si nécessaire.
- Les élèves entourent les émotions qu'ils retrouvent dans la grille. On peut choisir un code couleur (Vert quand on est bien, rouge quand ça ne va pas, orange pour moyen par exemple).

On termine la séance par la lecture du texte de J.-P. Siméon. La poésie permet de mettre des mots sur les émotions, de se sentir proche de celui qui en est l'auteur et dont on perçoit bien qu'il les a ressenties. Le poème se termine par une invitation à l'espérance et à la confiance dans les moments difficiles « derrière chaque mur une voix familière qui répète ton nom ». L'enseignant pourra exploiter le texte en fonction de ses objectifs pédagogiques.



**Une activité complémentaire**

- Établir une charte des règles de vie au sein de la classe, le professeur peut interroger la classe sur nos façons de faire ou d'être pour que chacun soit écouté, se sente bien et respecté dans la classe ou à l'école.
- On peut visionner la [vidéo](#).



**Pour aller plus loin**

Consulter un exemple de séquence d'Anglais sur les [sentiments](#).



**Message pour les élèves**

Exprimer ses émotions avec des mots justes est un moyen de bien communiquer avec les autres et de trouver sa place.

**Rapport à soi**  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



**DOMAINES**  
**1 2 3 4 5**