



DOSSIER PÉDAGOGIQUE

LES ÉMOTIONS À L'ÉCOLE MATERNELLE



Les compétences psychosociales (CPS), définies par l'Organisation mondiale de la santé, désignent la capacité d'une personne à répondre efficacement aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. Elles sont regroupées en trois dimensions : **cognitives**, **sociales** et **émotionnelles**. Développer ces compétences dès la maternelle favorise le bien-être, la santé mentale, les apprentissages et la qualité des relations sociales.

Selon les données du ministère de l'Éducation nationale, les programmes d'éducation aux CPS permettent de **réduire significativement les comportements violents** (-15 à -30 %), **d'améliorer la concentration**, et de **favoriser un climat scolaire apaisé**. Les compétences émotionnelles, notamment la **reconnaissance**, la **compréhension** et la **régulation** des émotions, en constituent un socle essentiel.

1. Cadre institutionnel et références officielles

□ Programme de l'école maternelle :

- Le [programme de 2021](#) :

3. Une école où les enfants vont apprendre ensemble et vivre ensemble

3.2. Se construire comme personne singulière au sein d'un groupe

« *Au fil du cycle, l'enseignant développe la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments. Il est attentif à ce que tous puissent développer leur estime de soi, s'entraider et partager avec les autres.* »

- Le [Programme d'enseignement pour le développement et la structuration du langage oral et écrit du cycle 1](#) :

Les références aux émotions y sont abordées en lien avec les émotions, les états mentaux et les sentiments des personnages : « *Comprendre et utiliser : les mots des émotions, des sentiments et des états mentaux des personnages de fiction* » ou encore « *Commencer à comprendre les informations implicites (émotions, états et sentiments des personnages)* ».

La capacité à identifier et verbaliser ses propres émotions constitue une première étape vers la reconnaissance de celles ressenties par les personnages. Cette dimension est désormais contenue dans le cadre du programme EVAR :

- Le [Programme d'éducation à la vie affective et relationnelle à l'école maternelle](#) (EVAR)

Le programme EVAR intègre l'apprentissage de la

Exemple de compétence à développer à partir de 4 ans : « *Découvrir et identifier ses émotions (quatre des émotions de base : joie, tristesse, peur, colère), ses sentiments et les reconnaître quand on les ressent.* »

A partir de 5 ans, l'élève doit pouvoir être capable d'identifier les émotions ressenties par les autres.

□ Compétences psychosociales (CPS) :

Les compétences émotionnelles représentent une des trois compétences psychosociales dans la [Classification actualisée des CPS de Santé publique France](#).



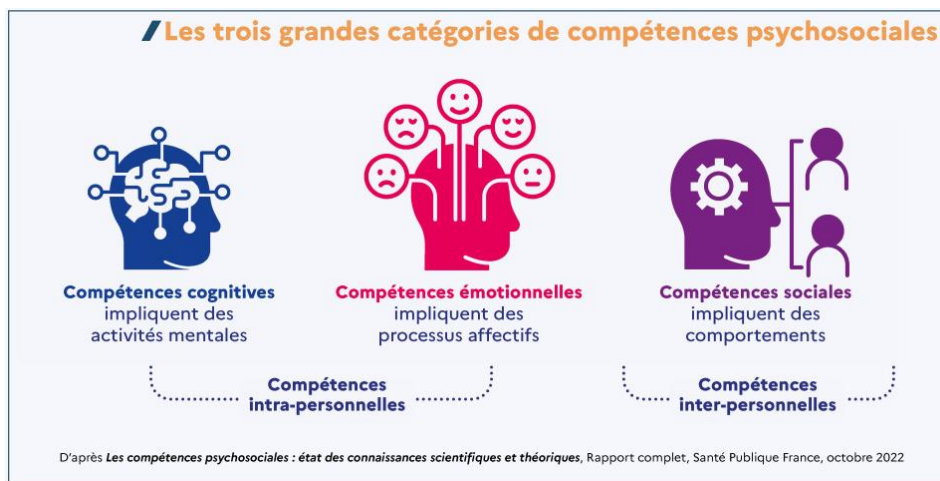
Ce sont un ensemble de **compétences émotionnelles, sociales et cognitives** qui permettent à chacun de :

- **Mieux se connaître** (gestion des émotions, estime de soi, pensée critique...).
- **Entrer en relation avec les autres** (communication, coopération, empathie...).
- **Faire face à la vie quotidienne** (résolution de problèmes, prise de décision, gestion du stress...).

Les CPS jouent un rôle de **régulateur et d'adaptation** :

- Elles permettent de **s'ajuster aux situations nouvelles ou difficiles**.
- Elles aident à **faire face au stress** sans être débordé par ses émotions.
- Elles soutiennent la **résilience**, c'est-à-dire la capacité à rebondir après un échec ou un événement négatif.

Elles favorisent des **choix adaptés et responsables**, en mobilisant à la fois raison et émotions.



❑ Ressources Éduscol :

- Le « [Kit empathie](#) » en [trois volumes](#) propose des fiches pour travailler les compétences émotionnelles liées à l'empathie :



Accroître sa compréhension des émotions

- ➔ **Accroître sa connaissance des émotions** [Volume 1 p. 30](#)
- ➔ **Identifier ses émotions** [Volume 2 p. 39](#)
- ➔ **Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)** [Volume 2 p. 58](#)
- ➔ **Réguler son stress** [Volume 3 p. 43](#)
- ➔ **Exprimer ses émotions de façon constructive** [Volume 3 p. 69](#)

2. Les émotions à 3-6 ans : ce que nous disent les neurosciences

❑ Définition et caractéristiques des émotions :



Attention neuromythe : l'idée qu'il existe 2 zones distinctes dans le cerveau, une zone dite archaïque (le système limbique), qui serait réservée aux émotions, par opposition à une zone plus récente et évoluée, réservée à la cognition, est dépassée. On sait aujourd'hui que différentes régions du cerveau peuvent jouer un rôle dans la cognition aussi bien que dans les émotions.

Les neurosciences définissent l'émotion comme une **réponse adaptative de l'organisme** face à un **stimulus** interne (pensée, souvenir, sensation) ou externe (situation, interaction sociale, événement). Cette réponse se déploie de façon très rapide et mobilise plusieurs dimensions :

- **Évaluation cognitive** : interprétation et évaluation de la situation (« suis-je en danger ? », « est-ce agréable ? »).
- **Réaction physiologique** : accélération cardiaque, sudation, modification de la respiration, sécrétion hormonale (adrénaline, cortisol) et **comportementale** : expression faciale, posture, gestes, cris, fuite ou rapprochement.



Les émotions et les fonctions cognitives agissent donc quasi simultanément en s'appuyant sur des réseaux de neurones répartis dans tout le cerveau. Ainsi, les émotions soutiennent l'attention, la mémoire de travail, l'encodage, la consolidation en mémoire ou encore le contrôle cognitif, ce qui lie étroitement les apprentissages aux émotions des élèves.

Les chercheurs distinguent généralement :

- Les **émotions primaires**, présentes très tôt dans le développement : **joie, peur, colère, tristesse, surprise et dégoût**. Elles sont observables chez tous les êtres humains, indépendamment de la culture.
- Les **émotions secondaires**, qui apparaissent plus tard car elles **nécessitent un développement social et cognitif** : honte, fierté, culpabilité, jalousie... Elles s'appuient sur la conscience de soi et le regard d'autrui.

Ces émotions, qu'elles soient primaires ou secondaires, ne sont pas accessoires : elles sont essentielles pour guider nos comportements et favoriser **l'adaptation à l'environnement**.

❑ Les bases neurobiologiques des émotions :

Les émotions reposent sur l'activation de **réseaux cérébraux complexes** et interconnectés. Les neurosciences ont permis d'identifier plusieurs structures clés, par exemple :

- L'**amygdale** joue un rôle d'alarme. Elle détecte très rapidement la présence d'un danger potentiel et déclenche les réponses physiologiques de peur et de vigilance. Mais son rôle ne se limite pas à la peur : elle participe plus largement à la détection de tout stimulus émotionnellement pertinent.
- L'**hippocampe** est impliqué dans la mémoire des contextes. Il associe une situation vécue à une émotion. C'est ce qui explique, par exemple, que retourner dans un lieu puisse réveiller une émotion passée.

- Le **cortex préfrontal** assure la régulation et le contrôle volontaire. Il inhibe certaines réponses impulsives, permet de relativiser une situation, de planifier une réaction adaptée. Sa maturation tardive explique pourquoi les enfants et adolescents ont davantage de difficultés à contrôler leurs émotions.
- L'**insula** intègre les signaux corporels (palpitations, sensations internes) et contribue à la conscience de soi. Elle est particulièrement activée dans le dégoût, mais joue aussi un rôle plus général dans la perception de l'état émotionnel interne.

Ainsi, une émotion n'est pas le fruit d'une zone isolée du cerveau, mais le résultat de l'activation coordonnée de plusieurs régions formant des **circuits émotionnels**.

❑ Le développement des émotions chez l'enfant :

Chez le jeune enfant, les émotions de base sont présentes dès les premiers mois : le sourire, les pleurs, les manifestations de peur ou de colère sont observables dès la petite enfance. En revanche, la **capacité de régulation** est beaucoup plus lente à se mettre en place.

Âge	Compétences émotionnelles
0-1 an	Émotions primaires (joie, colère, tristesse, surprise, peur, dégoût).
2-3 ans	Émergence des émotions sociales (honte, fierté, culpabilité, jalousie).
3-5 ans	Nommer les émotions simples, comprendre leur influence sur le comportement.
6-7 ans	Reconnaissance des émotions chez autrui, stratégies simples d'autorégulation.
8-10 ans	Compréhension des émotions multiples et simultanées.
Adolescence	Intensité émotionnelle forte, régulation encore fragile (préfrontal immature).

La **régulation** des émotions est la capacité, encore en construction chez l'enfant, à **mobiliser des ressources internes (cognitives, attentionnelles, physiologiques)** pour adapter son état émotionnel à une situation donnée.

Cette régulation dépend de la maturation du **cortex préfrontal**, qui se poursuit jusqu'à l'adolescence et même au-delà. Un enfant en maternelle ne dispose donc pas encore des ressources cérébrales pour contrôler ses réactions émotionnelles intenses. C'est pourquoi il peut passer du rire aux larmes en quelques secondes, sans filtre.

L'école joue alors un rôle essentiel :

- **Sécuriser l'environnement** pour diminuer le stress et favoriser les apprentissages.
- **Donner des mots aux émotions** : plus l'enfant dispose d'un vocabulaire riche, plus il peut mettre à distance ce qu'il ressent.
- **Offrir des outils de régulation** : rituels, temps calmes, médiations, objets transitionnels comme les bouteilles sensorielles.

Un climat émotionnellement sécurisant est indispensable : lorsque le stress est trop fort, le taux de cortisol augmente et bloque le fonctionnement des zones cérébrales impliquées dans l'attention et la mémoire. L'enfant n'est alors plus disponible pour apprendre.

❑ Liens entre émotions et apprentissages :

Les connaissances sur le **rôle des émotions dans les apprentissages** s'enrichissent depuis les années 2000 et les études montrent qu'il y a une **corrélation positive** entre la maîtrise des compétences émotionnelles et les performances scolaires chez les enfants.

Les recherches portent sur 2 aspects :

- l'**influence des émotions sur la cognition et les résultats scolaires** des élèves
- ainsi que le **rôle des émotions dans les relations interpersonnelles** et les comportements sociaux, qui façonnent le climat scolaire.

Les résultats des recherches montrent que les élèves disposant de bonnes compétences émotionnelles ont de **meilleurs résultats scolaires** pour plusieurs raisons :

- Ils **régulent mieux leurs émotions négatives** (anxiété, ennui, déception face à l'échec).
- Ils gèrent plus efficacement la phase d'**apprentissage incertain** : au début, l'élève "sait qu'il ne sait pas encore", ce qui peut générer des émotions désagréables. Une fois la compétence acquise, des **émotions positives** apparaissent, renforçant la motivation.
- Ils évitent le **découragement** : Si les élèves sont trop souvent confrontés à des tâches qu'ils ne peuvent pas réussir, ils risquent de développer un sentiment de découragement qui peut ensuite s'étendre à d'autres exercices, même à ceux que l'élève réussissait auparavant.

Ensuite, ce qui explique aussi la corrélation positive entre compétences émotionnelles et performances scolaires est que pour apprendre et se développer, les élèves ont besoin du **soutien des adultes et des pairs**. Et ces élèves qui sont plus compétents sur le plan émotionnel sont aussi ceux qui **gèrent le mieux leurs relations sociales** et qui ont donc de meilleures relations avec les adultes et les pairs, qui vont être plus protecteurs en cas d'échec.

A l'inverse, un développement insuffisant des compétences psychosociales favorise le **développement des comportements antisociaux** et, à terme, des comportements à risque (comportements violents, prise de substances psychoactives, etc.).

Les émotions ne sont donc pas un « plus » ou un « à côté », elles conditionnent directement la qualité des apprentissages :

- **Émotions négatives intenses** (peur, colère, stress chronique) → elles détournent les ressources cognitives, inhibent la concentration et perturbent la mémorisation.
- **Émotions positives** (joie, curiosité, intérêt) → elles stimulent l'attention, renforcent la motivation et facilitent la consolidation mnésique.

3. Les émotions, ça s'apprend !

Les recherches démontrent que les programmes de prévention et d'entraînement aux compétences socio-émotionnelles ont des **effets positifs significatifs** sur les élèves.

- Ils développent de **meilleures compétences socio-émotionnelles** (gestion des émotions, empathie, coopération...).
- Ils adoptent des **attitudes plus positives** envers eux-mêmes et envers les autres.
- Ils présentent **davantage de comportements sociaux adaptés** (entraide, respect, participation).
- Ils manifestent **moins de comportements difficiles** et une **détresse émotionnelle réduite**.
- Leurs **résultats scolaires** sont **significativement améliorés** par rapport aux élèves n'ayant pas suivi le programme.

Ces programmes renforcent donc à la fois le **bien-être**, la **socialisation** et la **réussite scolaire**.

La recherche en neurosciences n'a pas pour but de donner des « recettes », mais elle éclaire des pratiques pédagogiques déjà présentes dans les classes.

□ Les pratiques d'enseignement indirectes : pour les enseignant.e.s

Le premier levier pour le développement des compétences émotionnelles est la posture de l'enseignant.e.

L'adulte joue un rôle central dans le développement émotionnel de l'enfant. Son rôle est multiple :

- **Un modèle** : l'élève observe et imite la manière dont l'adulte exprime et régule ses émotions.
- **Un régulateur** : il apporte aide et soutien face aux débordements émotionnels.
- **Un guide** : il accompagne progressivement les élèves vers l'**auto-régulation**.

- Créer un **climat émotionnel positif** : en valorisant les émotions au lieu de les nier ou de les rejeter
- **Reconnaître et travailler** sur ses propres émotions et celles des élèves : en accueillant les émotions avec bienveillance, en les nommant, en verbalisant les stratégies qu'on utilise pour les réguler
- Faire preuve de **capacité d'écoute** : en écoutant les émotions des élèves avec empathie pour maîtriser la contagion émotionnelle, c'est-à-dire réussir à garder son calme sans se laisser submerger par ses propres émotions, et ce même si le comportement de l'élève nous énerve.
- Guider l'élève vers **des solutions pour s'autoréguler** : en lui fournissant des stratégies de régulation (outils et espaces de retour au calme)

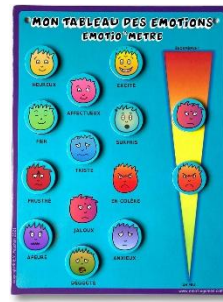
❑ Les pratiques d'enseignement directes : pour les élèves

- Quelques outils pour travailler ces trois premières compétences émotionnelles :





La boîte à émotions de Zatou - RETZ



Apprivoiser les émotions avec les Zamizen - Nathan

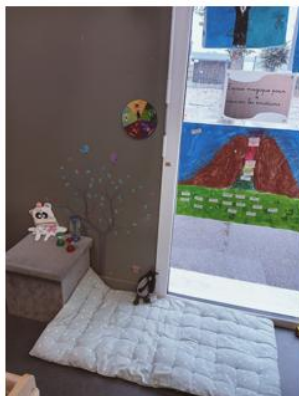


Petit avale-soucis

Témoignage de Caroline :



- Réguler ses émotions : il s'agit d'apprendre à ajuster ses réactions émotionnelles, sans les nier. Les stratégies possibles incluent : la respiration, le retrait temporaire d'une situation, le recours à un objet ou un espace ressource, la reformulation par l'adulte. L'enseignant.e peut accompagner l'élève en verbalisation guidée : *"Tu es en colère, tu as le droit de l'être. Que peux-tu faire pour te calmer avant de retourner jouer ?"*, mettre en place des outils de régulation : coins calmes, bouteilles sensorielles, rituels de retour au calme. Ces outils aident l'enfant à retrouver un état émotionnel compatible avec l'apprentissage. L'objectif est de tendre vers l'auto-régulation, où l'élève mobilise ses propres outils.



- **Utiliser ses émotions** : en favorisant les interactions positives : activités coopératives, jeux collectifs, projets communs. Le climat relationnel influence directement le climat émotionnel et donc la qualité des apprentissages.

Une fois toutes les compétences travaillées, les **messages clairs** peuvent être enseignés aux élèves pour instaurer une communication positive :

- **Observation** : je dis ce qu'il s'est passé, je décris les faits.
- **Sentiment** : en quoi les faits qui se sont produits ont provoqué chez moi des émotions.
- **Besoin** : j'exprime mon besoin.
- **Résolution** : comment tu peux résoudre mon problème.

