

PETIT DEFI AU QUOTIDIEN N°11

« C'est décidé, je travaille les émotions avec mes élèves ! »

Jean-Jacques Dabat-Aracil CP préélémentaire

1- POURQUOI ?

→ Programmes 2015 :

Vivianne Bouysse, IGEN : « Ces cinq domaines d'apprentissage participent chacun à construire un **apprentissage complet**. Le bien-être de l'enfant suppose que tous les domaines lui soient offerts régulièrement. Les neurosciences nous apprennent qu'il se passe des choses très importantes entre 2 et 6 ans du point de vue du cerveau de l'enfant. Cela confie aux enseignants de l'école maternelle une responsabilité considérable. Le **bien-être** de l'enfant, le fait de vivre plutôt des **émotions positives**, sans trop de stress, est l'une des conditions pour que le cerveau se développe convenablement (ce que les Anglo-Saxons appellent le **well being**) comme support du **well becoming**. »

Daniel Favre, chercheur, Université de Montpellier : « Notre liberté d'action et penser réside dans la possibilité de ne pas obéir à l'impulsivité. Cela suppose d'avoir le choix entre se laisser aller au débordement émotionnel [...] ou, au contraire de le moduler ou même de l'inhiber selon nos projets. [...] Pour conserver ce choix cette liberté, il est nécessaire de rester en contact avec tous nos ressentis, de pouvoir nommer, reconnaître, exprimer ce que l'on sent, mais aussi de pouvoir sentir ce que l'on pense pour ne pas se faire prendre dans la pensée dogmatique et déformer le réel ».

2- QUOI ?

→ Les enjeux :

- Apprendre à se connaître, et à identifier ses émotions, améliorer l'estime de soi
- Apprendre progressivement à réguler ses émotions
- Apprendre à communiquer de manière non violente afin de gérer les conflits intérieurs et extérieurs
- Comprendre l'autre et développer de l'empathie afin d'anticiper les conflits inhérents à la vie en collectivité.
- Participer à l'installation d'un climat propice aux apprentissages

→ Principaux domaines concernés :

Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions : Communiquer avec les adultes et les autres enfants par le langage en se faisant comprendre, utiliser divers usages de langage oral (raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, discuter un point de vue...)

L'école maternelle structure les apprentissages autour d'un enjeu de formation centrale pour les enfants : "**Apprendre ensemble et vivre ensemble**". La classe et le groupe constituent une communauté d'apprentissage qui établit les bases de la construction de la citoyenneté respectueuse des règles de la laïcité et ouverte sur la pluralité des cultures dans le monde. C'est dans ce cadre que l'enfant est appelé à **devenir élève**, de manière très progressive sur l'ensemble du cycle.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques : Vivre et exprimer des émotions, formuler des choix.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques : communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive et artistique

3- QUI ?

- **L'enseignant** définit et installe les **situations formelles et informelles de découverte, d'identification, de verbalisation, d'anticipation des émotions**
- **L'élève vit et participe individuellement et collectivement** les situations proposées par l'enseignant et l'environnement

4- Où ?

- Dans des **situations informelles** (couloir, dortoir, récréation, espaces jeux, activités libres...)
- Dans les **espaces spécifiques** (salle de jeux, gymnase, piscine, salle d'arts plastiques, bibliothèque et médiathèque, ferme, piscine, espace sciences et manipulations...)
- Dans les **situations formelles collectives, individuelles ou de groupe** (ateliers, regroupement...)

5- QUAND ?

- En **activité libre** (accueil, lors de l'habillage, dans les espace jeu, en récréation, en salle de jeu...)
- En **activité régulière** inscrite à l'emploi du temps (pendant les ateliers, activités collectives, travail individuel ou en binôme...)

6- COMMENT ? Pistes de mise en œuvre

- **Identifier, décoder** pour mieux en tirer parti dans toutes les situations quotidiennes : l'enseignant verbalise explicitement, établit le lien de cause à effet... L'élève verbalise progressivement, explicitement ses émotions.
- Donner **des espaces** pour exprimer les émotions (**cahier des émotions, coin des émotions...**) : <http://apprendreaeduquer.fr/outil-exprimer-colere-maniere-respectueuse/>
- Utiliser **des outils pour travailler les émotions** : <http://objectifmaternelle.fr/wp-content/uploads/2015/02/Emotions.pdf>
- Mettre en place **la roue des émotions**
- **Utiliser la réglette du plaisir de l'USEP** : [http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS3/CD/outils2011/C-V-2-REGLETTE DU PLAISIR.html](http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS3/CD/outils2011/C-V-2-REGLETTE_DU_PLAISIR.html)
- Travailler **la respiration, la relaxation, la connaissance de son corps et des sensations**
- Pratiquer le **yoga des petits** : <https://www.rye-yoga.fr/>, http://ekldata.com/4FIA1nt-M99K90I-vC-NY_FxisM/Dossier-Yoga-Pomme-d-Api.pdf
- Instaurer les **automassages, massages** : <http://apprendreaeduquer.fr/3-jeux-massage-les-enfants/>
- Découvrir et travailler **les émotions grâce aux albums de jeunesse** : <http://materalbum.free.fr/emotions/liste.htm>, <http://www.ecolepetitesection.com/2016/08/proposition-de-parcours-d-apprentissage-sur-les-emotions.html>
- Développer des **séquences de vocabulaire** autour de émotions en GS (Eduscol) : https://cache.media.eduscol.education.fr/file/vocabulaire_maternelle/13/6
- Proposer des **jeux éducatifs** : spectredelautisme.com/materiel-imprimable/jeu-jouons-avec-les-emotions/
- Créer son **visage des émotions** (make your face) : <https://mrprintables.com/learning-about-emotions.html>
- Créer un **imagier des émotions** à découvrir ou à créer soi-même : <http://www.editionsmilan.com/livres-jeunesse/albums-et-contes/4-ans-et-plus/devine-qui-mon-imagier-des-emotions>
- Utiliser la **Boîte à outils pour promouvoir l'empathie à l'école** : <https://www.ashoka.org/fr/histoire/bo%C3%A0-outil-pour-promouvoir-lempathie-%C3%A0-%C3%A9cole>
- **Faire vivre les émotions en salle de jeux** : <http://www.ac-grenoble.fr/ecoles/v3/spip.php?article1593>
- **Apprendre à appréhender les émotions des personnages d'un album** pour afin en mieux prédire et comprendre actions grâce à la construction de la chaîne causale : http://www.cafepedagogique.net/lesdossiers/Pages/2013/GFEN_05.aspx

Bibliographie :

Cécile Gabriel, « quelle émotion ?! », Mila Editions

Kathleen Geerlandt et Jacques Salomé, « découvrir la communication relationnelle dès l'enfance », Ed Jouvence

Antonio Damasio, « L'autre moi-même, les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions », 2010

Daniel Favre, « Transformer la violence des élèves, cerveau, motivations, apprentissage, 2013, Ed Dunod

Omar Zanna, « Apprendre à vivre ensemble en classe - des jeux pour éduquer à l'empathie » - Edition Dunod

P. Joole et M.F. Bishop, « Et si on parlait récit ... », Le français aujourd'hui, <https://www.cairn.info/revue-le-francais-aujourd-hui-2012-4-page-3.htm>