

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

.....

# Gestion des émotions

.....

Connaissances pour le PE



# Pourquoi travailler les émotions à l'école ?

## Les neurosciences de l'éducation

Les neurosciences et les techniques poussées d'imagerie cérébrale ont prouvé que pour les enfants et les adolescents, la compétence qui consiste à identifier le besoin s'exprimant à travers l'émotion favorise les apprentissages. Ainsi, en nommant leurs émotions et leurs besoins, ils peuvent en prendre soin, les mettre à distance, se rendant plus disponibles aux apprentissages et activités cognitives et intellectuelles.

Par ailleurs, il est prouvé que le bien-être en classe rend plus favorable l'acquisition de nouvelles connaissances et compétences, le système limbique permettant la libération de neurotransmetteurs les facilitant. Charge à nous, professeurs, de permettre aux élèves de mettre en mots leurs émotions et de bien vivre leur parcours scolaire.

# Pourquoi travailler les émotions en cycle 1 ?

## Les programmes

B.O.



À travers les situations concrètes de la vie de la classe, une première sensibilité aux expériences morales (sentiment d'empathie, expression du juste et de l'injuste, questionnement des stéréotypes, etc.) se construit. Les histoires lues, contes et saynètes y contribuent ; la mise en scène de personnages fictifs suscite des possibilités diversifiées d'identification et assure en même temps une mise à distance suffisante. 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.



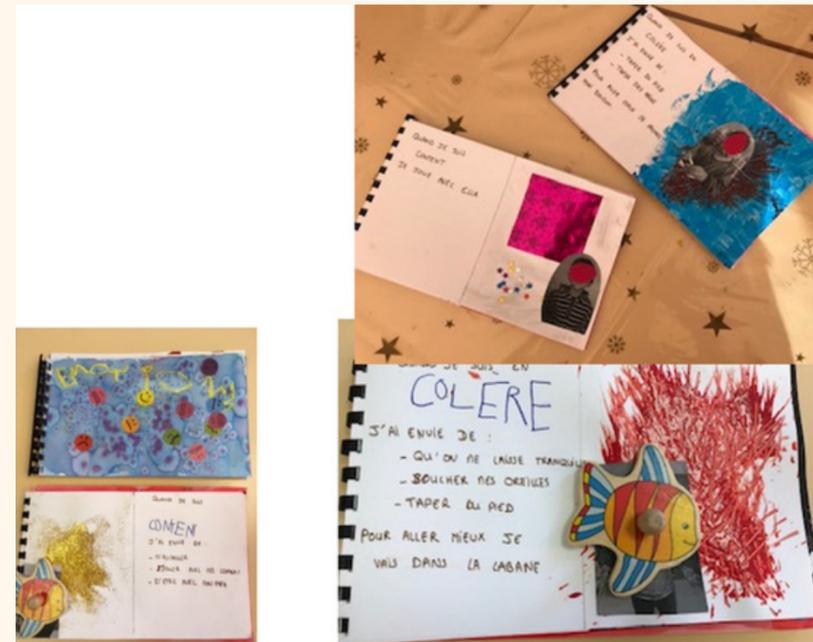
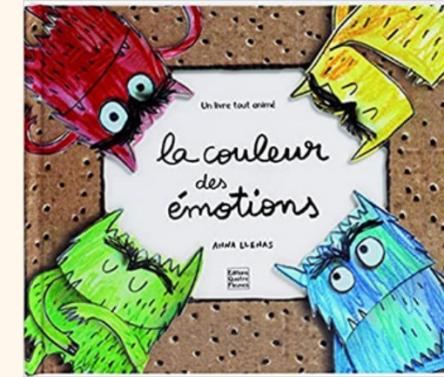
La pratique d'activités physiques et artistiques contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants. Ces activités mobilisent, stimulent, enrichissent l'imaginaire et sont l'occasion d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles. Elles permettent aux enfants d'explorer leurs possibilités physiques, d'élargir et d'affiner leurs habiletés motrices, de maîtriser de nouveaux équilibres. Elles les aident à construire leur latéralité, l'image orientée de leur propre corps et à mieux se situer dans l'espace et dans le temps.



### **Vivre et exprimer des émotions, formuler des choix**

Les enfants apprennent à mettre des mots sur leurs émotions, leurs sentiments, leurs impressions, et peu à peu, à exprimer leurs intentions et évoquer leurs réalisations comme celles des autres. L'enseignant les incite à être précis pour comparer, différencier leurs points de vue et ceux des autres, émettre des questionnements ; il les invite à expliciter leurs choix, à formuler ce à quoi ils pensent et à justifier ce qui présente à leurs yeux un intérêt.

# « Eduquer à L'Empathie : la clé d'un bon climat scolaire »

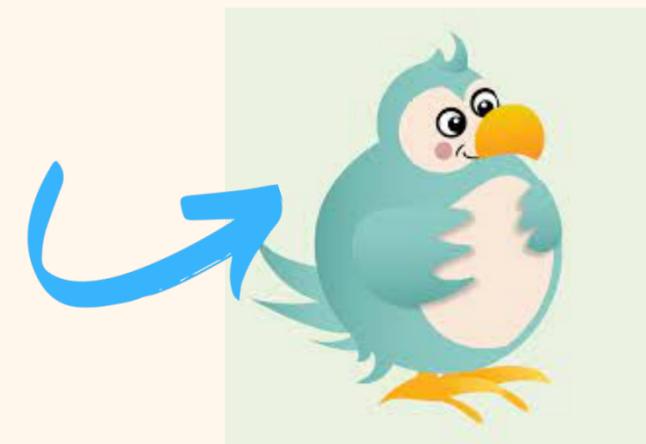


Une présentation dans une école maternelle de Trappes

Eduquer à l'empathie : Qu'est-ce que c'est ?

# Les aventures de Nounah et la fleur des besoins

"L'académie de Versailles propose aux enseignants un nouvel outil.



Nounah est une mascotte qui permet aux enseignants de la PS au CE2 d'aborder dans leur classe la lutte contre le harcèlement scolaire afin d'améliorer le bien-être à l'école. Le travail sur l'estime de soi, le repérage et l'expression des émotions, l'empathie permettent de favoriser la réussite scolaire.

L'académie de Versailles met à votre disposition différents outils :

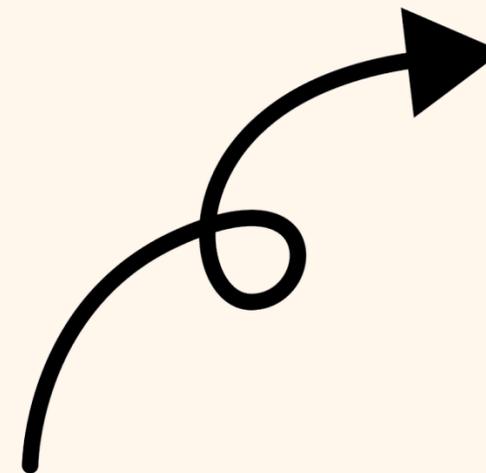
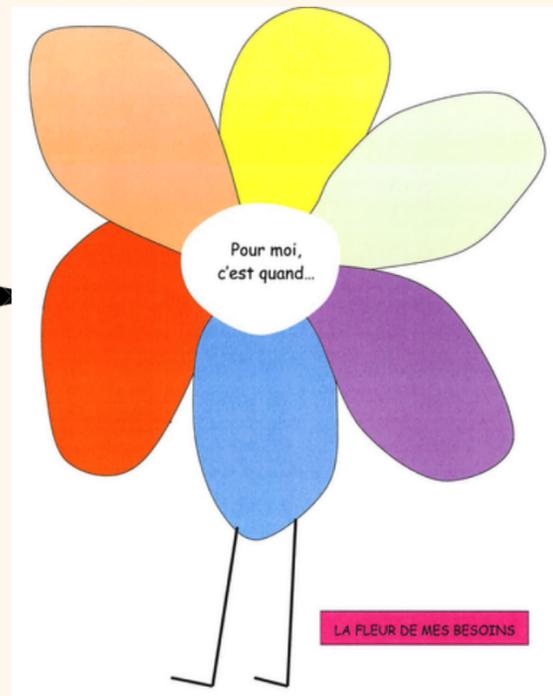
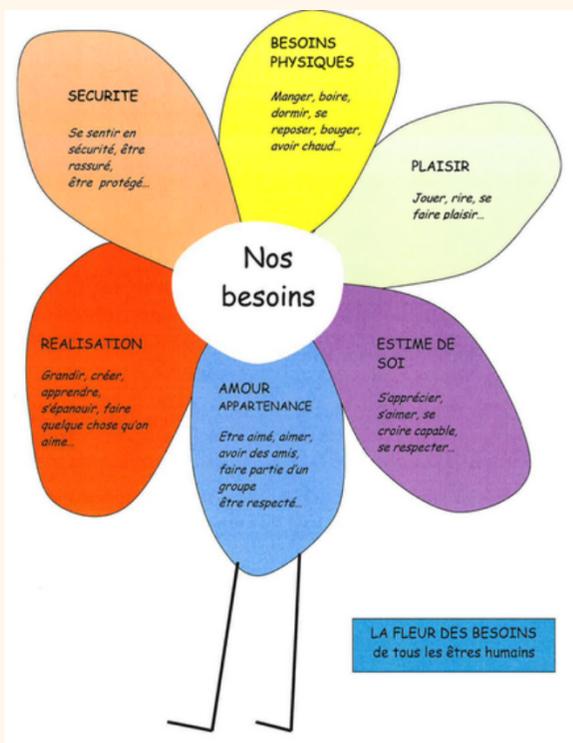
- un visuel
- une mascotte
- des fiches histoires que vous pouvez retrouver sur la page d'accueil du site.
- des publications hebdomadaires sur instagram
- une adresse mail : [nounah@ac-versailles.fr](mailto:nounah@ac-versailles.fr)

# Les aventures de Nounah et la fleur des besoins



Chaque élève choisit les besoins les plus importants pour lui et les reporte dans les pétales de la fleur. Cette carte reste vraiment la propriété de chaque élève; un outil directement inspiré des travaux de Maslow sur le sujet.

Pour compléter exploitation des émotions [https://fr.padlet.com/caroline\\_ciret/7wq2zgquqpumumwr](https://fr.padlet.com/caroline_ciret/7wq2zgquqpumumwr)

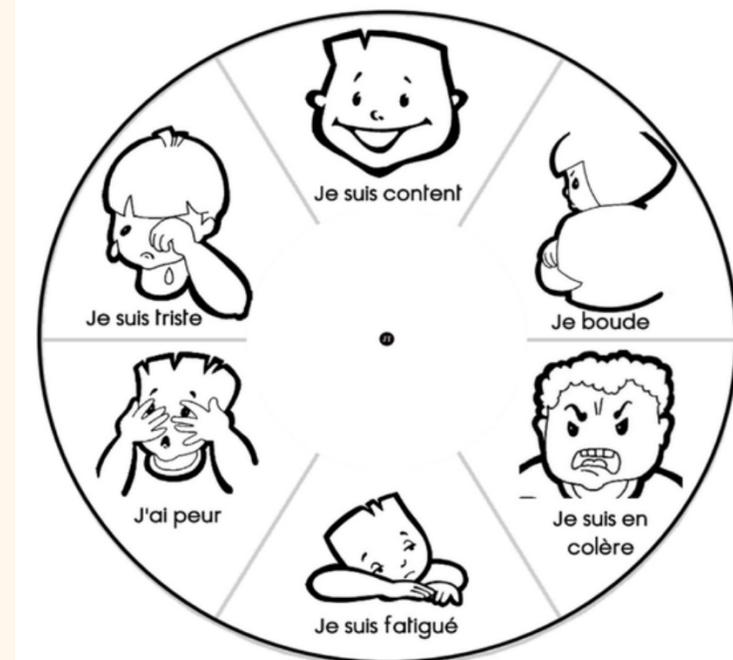
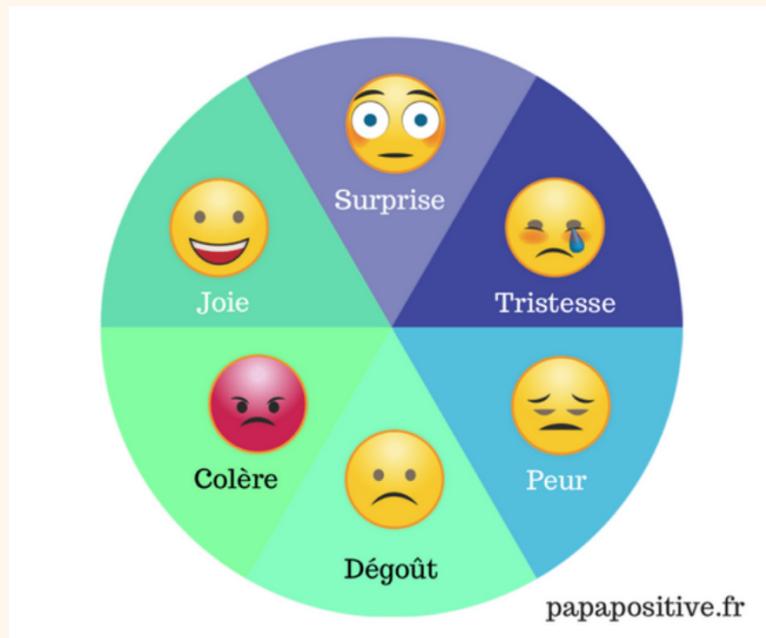


# La roue des émotions



## La roue des émotions : un autre support pour mettre des mots sur nos émotions

Quelques exemples de roues des émotions, à adapter en fonction de l'âge et des compétences des élèves dans ce domaine.



# Travailler le vocabulaire des émotions - GS



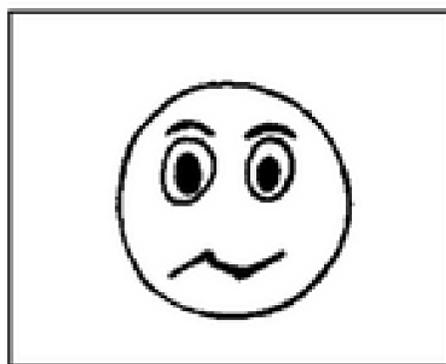
"Dans ce nouveau module Eduscol autour des émotions, il est proposé de travailler :

- le champ lexical des émotions ;
- la gradation de la colère et de la tristesse ;
- la consolidation des acquis lexicaux du module sur la peur (reprise du terme effrayé), avec passage au substantif (frayeur) et ajout d'un degré (inquiétude).

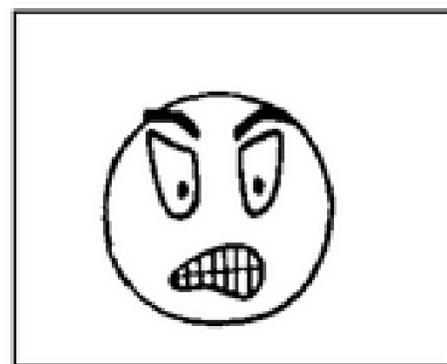
C'est pourquoi ce module sur les émotions doit être réalisé après celui sur la peur, dont il reprend, de plus, certaines activités.

Dans un second temps, il est important de décentrer les élèves de leurs propres émotions. A cet effet, il est conseillé d'utiliser les contes traditionnels adaptés à l'âge des élèves et des albums de littérature de jeunesse."

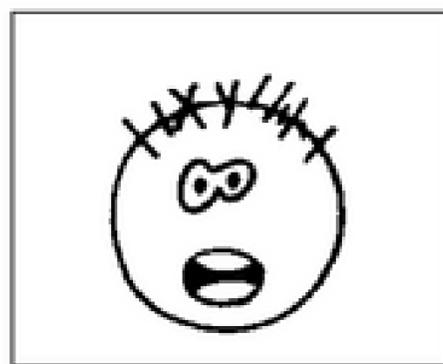
Exemple des supports pour le travail oral sur les "petites bouilles" :



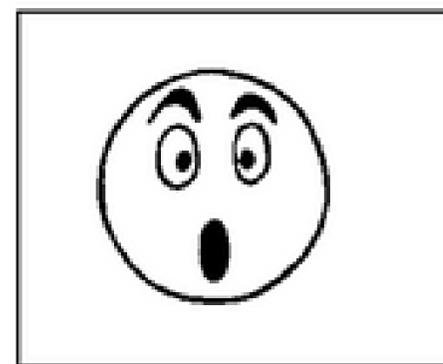
Inquiet



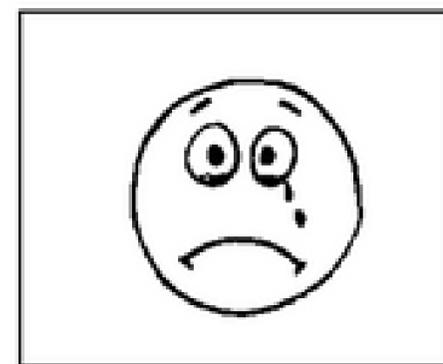
En colère



Effrayé



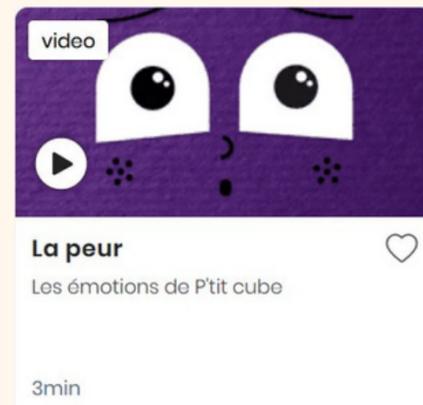
Étonné



Triste

## Travailler les émotions à partir d'un support vidéo

### Les émotions de P'tit cube

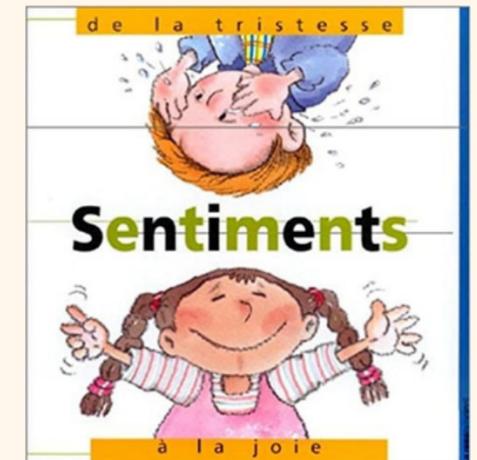


Que se passe-t-il dans mon corps quand j'ai peur, quand j'éprouve de la joie, de la tristesse ou de la colère ? Que déclenchent les émotions ? En quoi il peut être utile de les comprendre ? La série Les émotions de P'tit cube permet d'apprendre à mettre des mots sur ces sensations physiques et de comprendre qu'il s'agit de réactions normales. Les 7 épisodes de la série répondent simplement et de manière ludique et poétique à des questions émotionnelles du quotidien.

# Quelques ouvrages de littérature de jeunesse

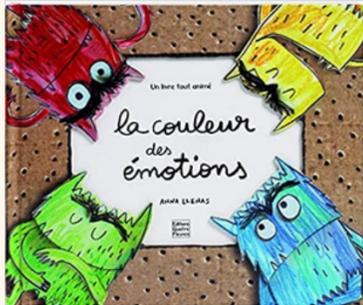
Sentiments de la tristesse à la joie de Nuria Roca Rosa Ma Curto Editeur :  
Ulysse éditions

Cet album illustre certaines de nos émotions en proposant des solutions à la clé.

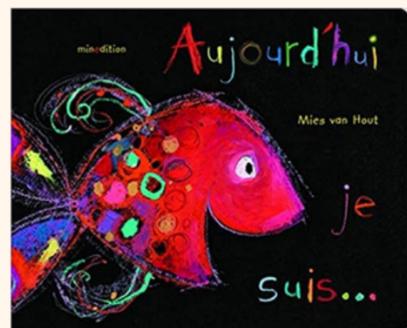


L'imagier des sentiments de Felix Didier Levy Fabrice Turrier Editeur :  
Nathan

Cet imagier permet de poser des mots sur les ressentis des plus petits.



La couleur des émotions de Anna Llenas Editeur : Quatre fleuves  
Cet album permet de travailler toute une palette d'émotions.



Aujourd'hui je suis de Mies Van Hout Editeur : Minedition  
Cet ouvrage nous permet de naviguer au travers différentes émotions.



Parfois je me sens de Anthony Browne Editeur : Ecole des loisirs  
L'auteur nous propose un véritable ballet d'émotions.

# Pourquoi travailler les émotions en cycle 2 ?

## Les programmes



**- 24 occurrences du mot "émotion" dans les programmes du cycle 2. En voici quelques exemples :**

- Exprimer ses émotions, ses sentiments et ses préférences artistiques.
- Identifier et partager des émotions et des sentiments
- Formuler ses émotions, entendre et respecter celles des autres.
- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.
- Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement.
- Exprimer ses émotions et sa sensibilité en confrontant sa perception à celle d'autres élèves.
- Identifier et partager des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés.

# Travailler les émotions grâce aux malles sensorielles

## Un processus à la base de tout apprentissage

L'intégration neurosensorielle constitue la base de la pyramide des apprentissages de l'enfant ( « Pyramid of learning » de William & Schellenberger). Elle permet le développement du sensori-moteur jusqu'au développement comportemental et cognitif.

**Lorsque l'intégration sensorielle ne se fait pas ou se fait mal, elle peut impacter l'enfant:**

- sur son comportement
- sa relation aux autres
- la qualité de ses apprentissages
- son autonomie
- ses activités de loisirs
- son sommeil

....

Les outils de ces malles peuvent offrir des alternatives permettant aux élèves un retour au calme plus efficient.

## La malle sensorielle



<https://padlet.com/MarieGOETZGEORGES/zxmipu3j1i35>

## Les messages clairs

Une technique de prévention et de résolution des petits conflits à l'école

“

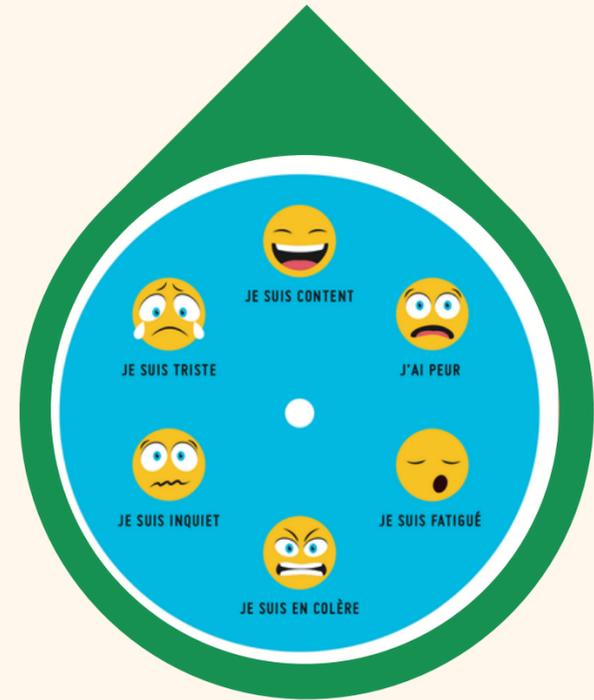
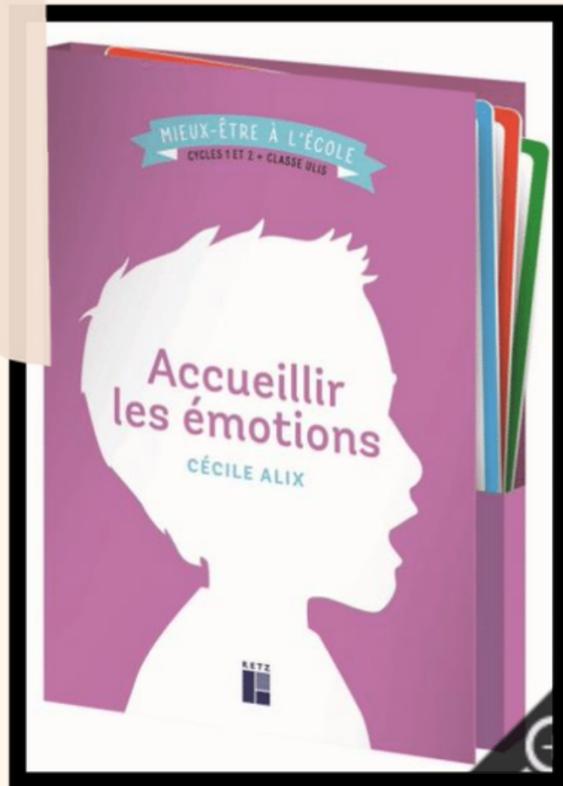
Le message clair peut se définir comme un échange verbal entre deux élèves en relation duelle visant à la résolution de petits conflits entre pairs”.

Eduscol, ressources pour l'enseignement moral et civique.



“L'apprentissage méthodique de la technique des messages clairs s'inscrit notamment dans la formation de la sensibilité, permettant aux élèves d'identifier et d'exprimer, en les régulant, les émotions et les sentiments. Il vise également le développement de la capacité personnelle d'écoute et d'empathie, en renforçant le sentiment d'appartenance à une communauté régulée”

<https://emcpartageons.org/wp-content/uploads/2016/11/Fiche-de-prep-MessageClair-1.pdf>



3B

1<sup>RE</sup> SÉANCE

## Jeu de la marmotte

Grâce à ce jeu, les élèves approchent psychiquement et physiquement les sensations procurées par les quatre émotions.

Ainsi, ils expriment ces émotions d'une manière ludique et rassurante, tout en apprenant à s'en libérer et à ne pas se laisser déborder.

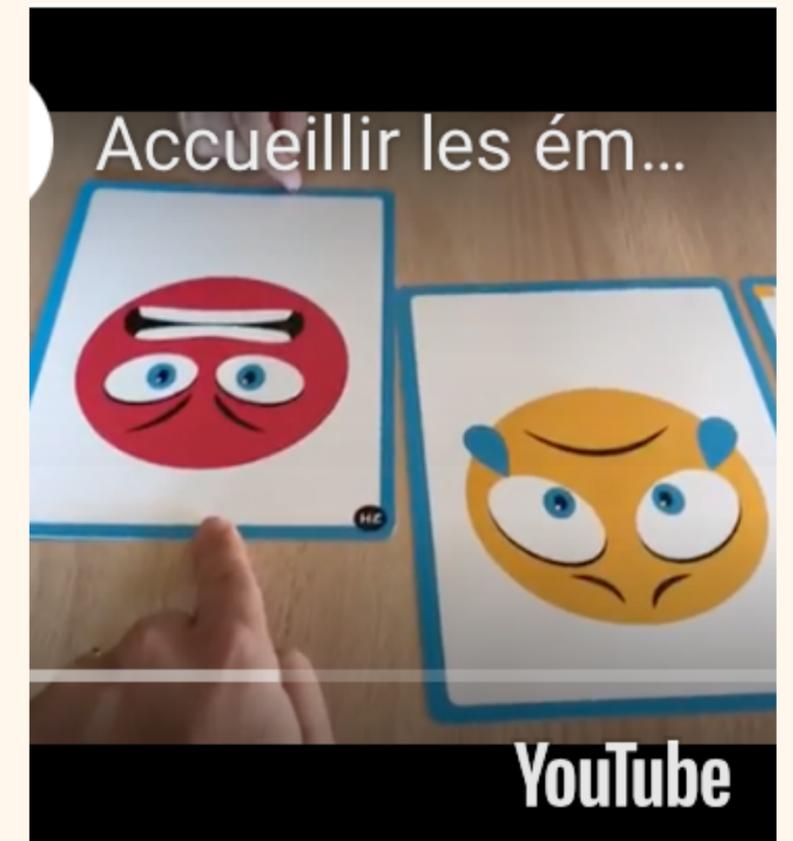
Dire le texte en caractères gras, tout en effectuant les mouvements.



## Accueillir les émotions

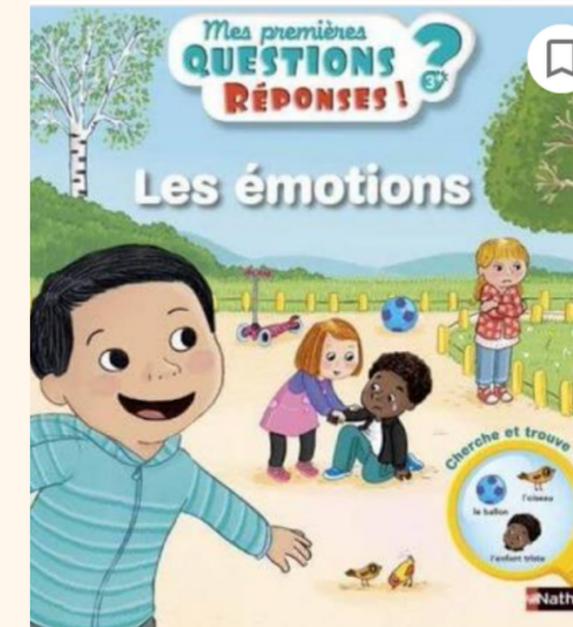
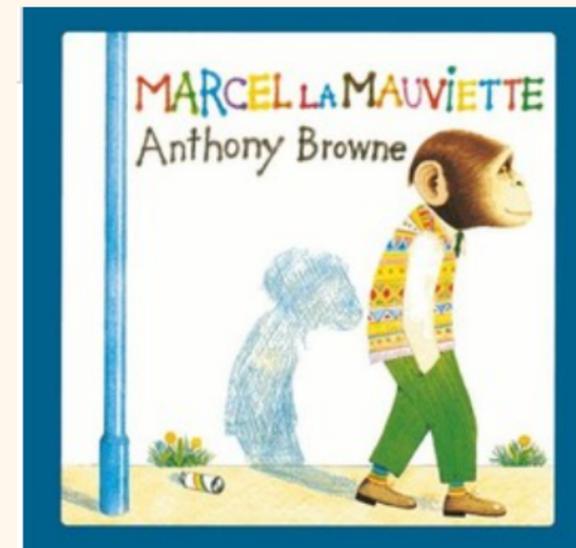
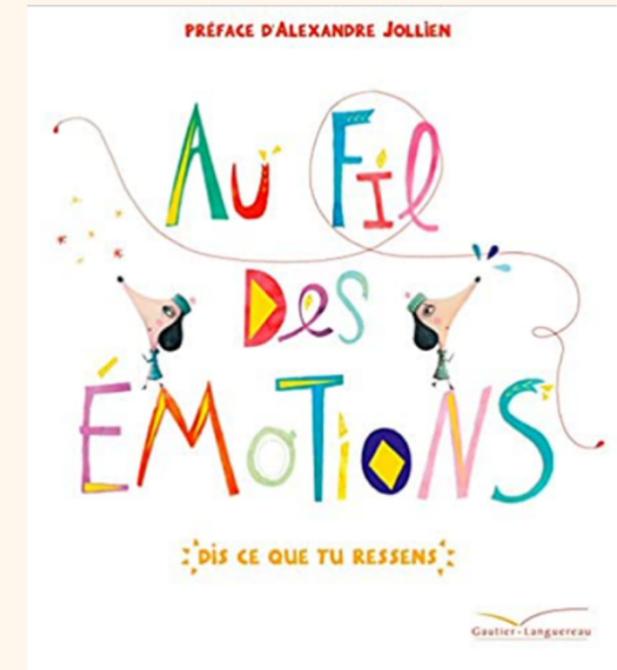
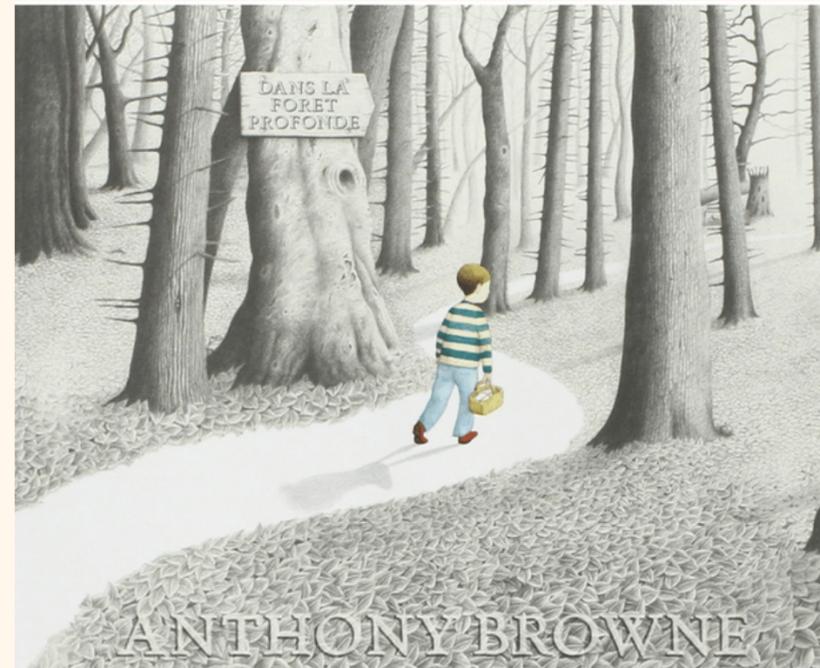
### Cycles 1 et 2 + classe ULIS, retz

- 1. Reconnaître les émotions de base auxquelles font face les élèves : la peur, la joie, la tristesse, la colère.
- 2. Comprendre comment les émotions naissent et s'expriment, comment les identifier et à quel moment vos élèves les ressentent.
- 3. Trouver des solutions concrètes pour aider vos élèves à mieux apprivoiser leurs émotions, pour parfois mieux s'en détacher.

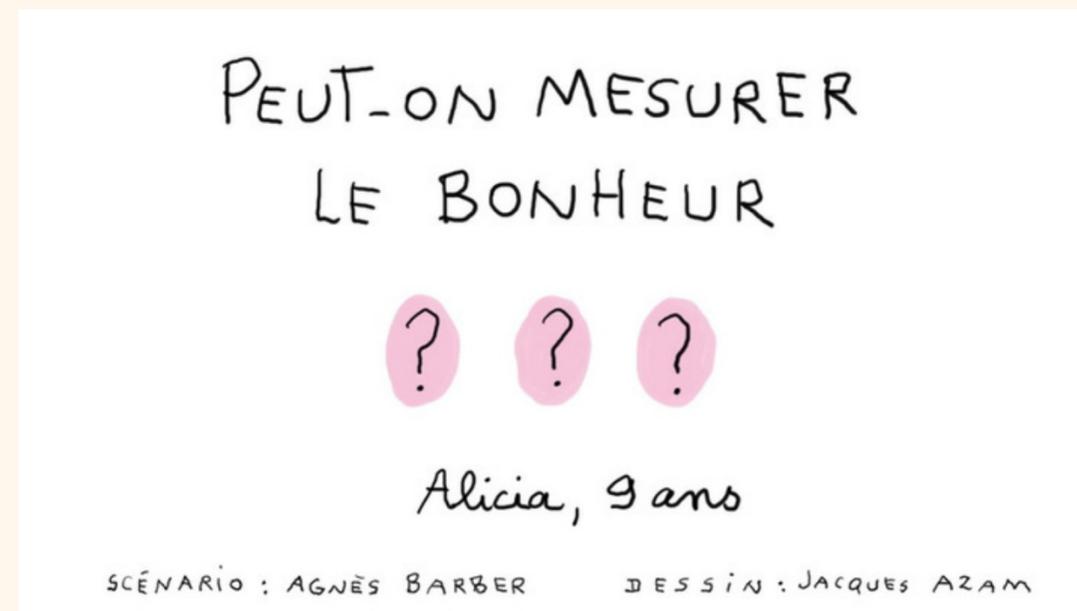




# Des livres pour parler des émotions

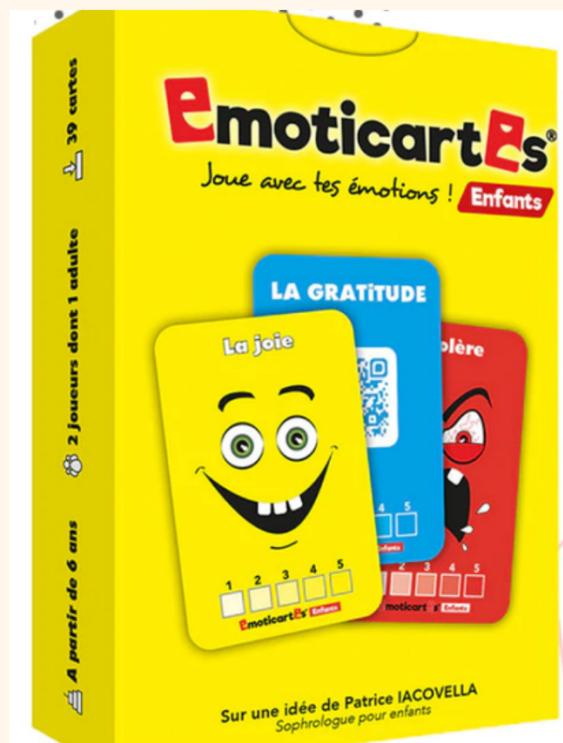


# Des vidéos pour aborder les émotions



Le cerveau dans la main

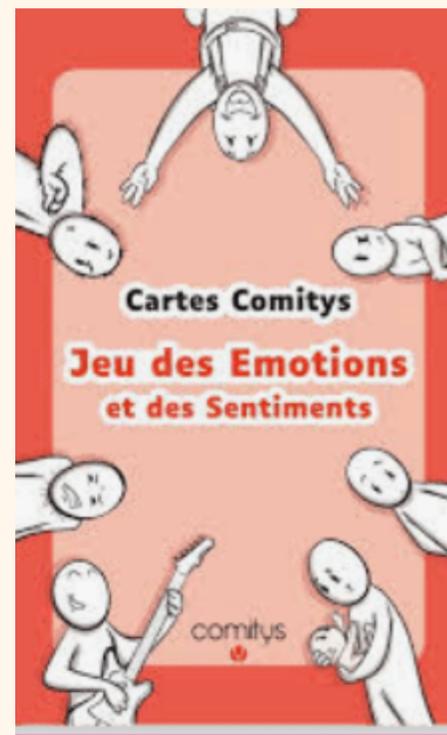
# Des jeux pour aborder les émotions



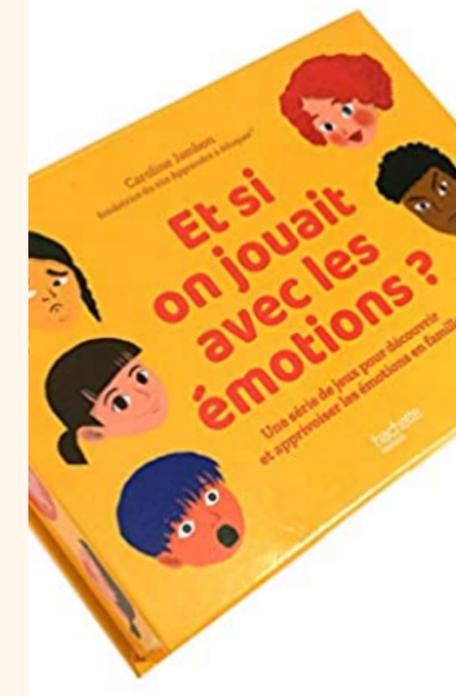
"Jeu de cartes ludo-éducatif pour sensibiliser, aider enfants et adolescents à reconnaître, nommer et mieux vivre leurs émotions."



"L'école des monstres est un jeu conçu pour aider les enfants à comprendre quels comportements sont souhaitables en société et lesquels ne le sont pas. Le jeu leur permet aussi de réfléchir aux conséquences positives et négatives de différents comportements."



"Le Jeu des émotions et des sentiments est un outil pédagogique inspiré des bases de la Communication Non-Violente (CNV). C'est un jeu d'alphabétisation émotionnelle et d'expression de soi sentiments (186 états émotionnels)."



"Des jeux gagnant-gagnant qui alimentent l'échange et la complicité, car c'est en comprenant leurs émotions que les enfants les régulent le mieux, puis qu'ils parviennent à les exprimer pour cultiver affirmation personnelle et empathie. "

De multiples occurrences du mot " émotions" dans les programmes : en éducation physique et sportive, en histoire des arts, en arts visuels, en littérature, en éducation morale et civique.

En voici quelques extraits :

### S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.

En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour respecter les autres, refuser les discriminations, regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions, reconnaître et accepter les différences et participer à l'organisation de rencontres sportives.

### Respecter autrui

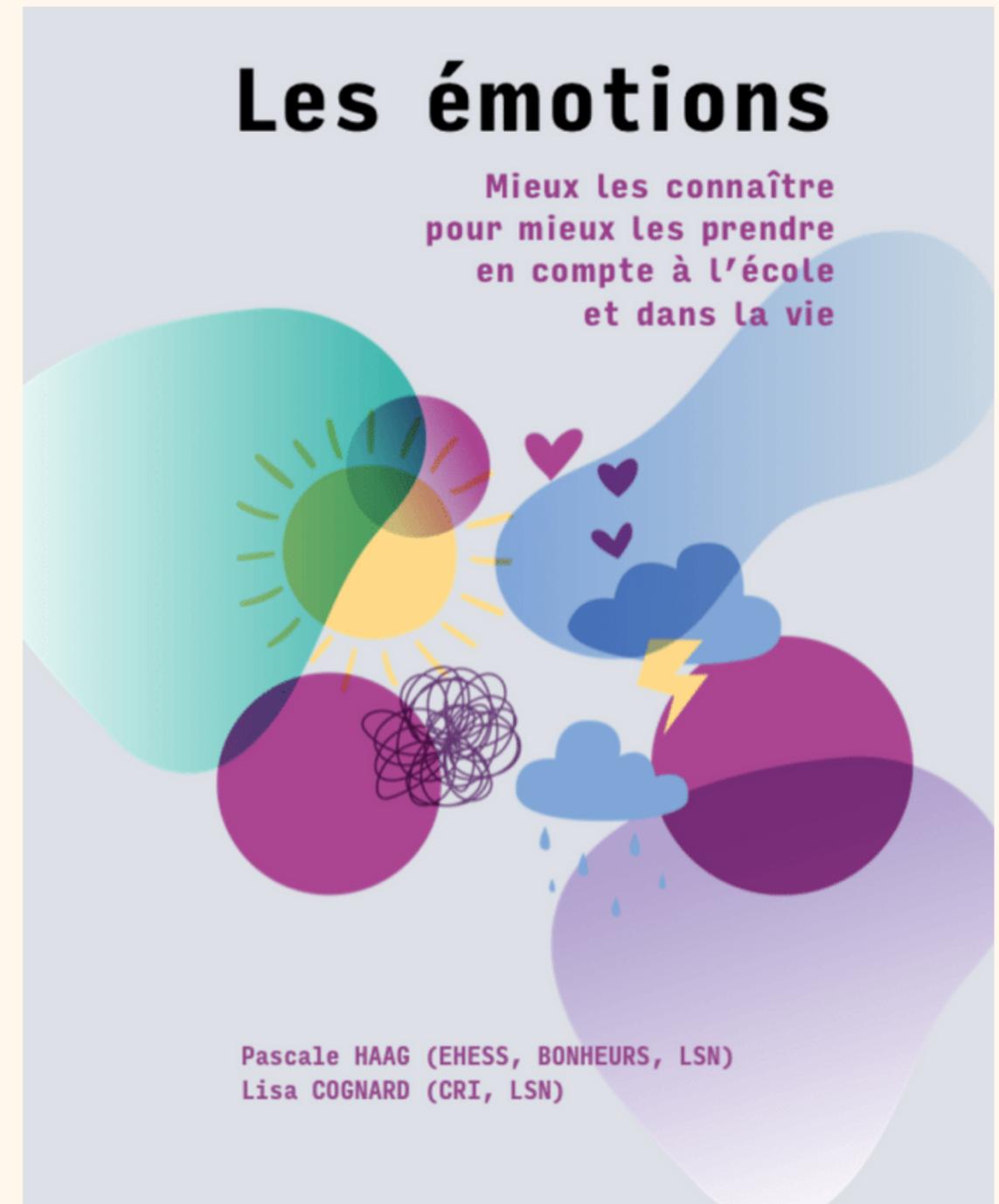
Identifier et exprimer les émotions et les sentiments

Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations d'enseignement.

### Culture de la sensibilité

- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.

***« La journée d'un enfant est jalonnée d'émotions de toutes sortes, qu'elles soient liées à l'acquisition de connaissances — de l'enthousiasme de la découverte à la peur de se tromper — ou aux interactions avec ses pairs et avec ses enseignants et enseignantes. Indiscutablement, ainsi que le fait observer L. Cosnefroy, (2011) : « la cognition ne peut être séparée de la motivation qui la génère et des émotions qui l'accompagnent » (2011).***



## > FRANÇAIS

Langage oral

S'exprimer à l'oral

### Oral et émotions

Les élèves arrivent à l'école avec des compétences orales très variables selon leurs parcours de vie. Enseigner l'oral, c'est prendre le risque de mettre en lumière de façon parfois violente les différences de pratiques langagières entre élèves, liées à des contextes familiaux différents, et les écarts aux normes scolaires qu'ils manifestent en prenant la parole. La didactique de l'oral doit donc être particulièrement vigilante dans le domaine des affects et s'employer à créer des cadres d'apprentissage motivants, non discriminants et sécurisants.

#### Enjeux et problématiques

Il faut tout d'abord se représenter l'oral comme un ensemble tissé de verbal, de paraverbal (les tonalités de voix, la rapidité d'élocution,) et de non verbal (mimiques, gestes, postures, etc.) : c'est dans la relation entre ces trois manifestations que les émotions prennent place. On pourrait même parler de « compétences émotionnelles » car il faut envisager cette question sur son versant positif, ce que l'on fait trop rarement : bien sûr, il y a le « trac », le sentiment d'insécurité ; mais il y a aussi le plaisir des mots, de la communication, de la valorisation de soi et du groupe de pairs, du pouvoir que donne la parole, des jeux de mots, de l'humour. Plaisir à faire découvrir à tous, et spécialement à ceux qui n'ont pas pu le vivre auparavant.



# Oral et émotions

"L'oral présente trois dimensions où l'émotion est en jeu et peut être travaillée et valorisée:

- un pôle identitaire
- un pôle social
- un pôle cognitif-réflexif"

# "Classe respect"

Un dossier "non au harcèlement" de l'académie de Versailles, qui présente des démarches pédagogiques permettant de construire des compétences psychosociales chez nos élèves de cycle 3:

Cette séquence propose un travail sur la connaissance, la reconnaissance et l'expression des émotions.

En effet, cette meilleure connaissance de soi engage une meilleure compréhension de l'autre en articulant une réflexion sur l'identité et la différence : identité des émotions communes aux êtres humains ; différences de ressenti comme autant d'occasions d'éduquer à la tolérance et au respect réciproque sans rejet ni exclusion.

Séquence 3

## Comprendre l'origine des émotions

CM1

**C'EST PAS SORCIER**  
C'est pas sorcier  
\* Que d'émotions \* - France Télévision distribution

**Enseignement moral et civique**

**Finalités...**

- Respect d'autrui
- Identifier et exprimer les émotions.
- Construire une culture civique
- Prendre part à une discussion.

**Intérêt de l'outil...**

- Cet outil permet de mieux comprendre le rôle de nos émotions, de mieux les identifier et les accepter. Cette émission scientifique donne aux élèves de cycle 3 des explications claires et précises sur le sujet.

**Mots clés...**

- Vocabulaire des émotions.
- Diversité des expressions des émotions.

**Objectifs de la séance...**

- Comprendre l'origine des émotions.
- Enrichir le champ lexical des émotions.
- Le réinvestir à bon escient.

**Matériel...**

- Vidéo "Que d'émotions";
- Diaporama des émotions;
- Support pour noter le retour des élèves;
- Support pour la trace écrite collective;
- Planche A.

classe respect

## Les émotions

Séquence 3

Cycle 3

CM1  
CM2  
6<sup>e</sup>

# Un jeu pour apprendre à repérer les émotions



**Episode 1:**  
Les règles  
du jeu



**Episode 2 :**  
Les élèves  
en train de  
jouer



**Episode 3 :** Témoignage  
de l'enseignante



version  
**Harcèlement  
également !**

+ De multiples outils sur le site du jeu