

Bien ensemble pour mieux apprendre

Céline Monchoux
Louison Nielman

Céline Monchoux est professeure des écoles
et auteure de plusieurs ouvrages chez Retz.

Louison Nielman est psychologue et auteure
de nombreux ouvrages chez Fleurus
dans la collection « Petit zen ».



Cet ouvrage suit l'orthographe recommandée par les rectifications de 1990 et les programmes scolaires. Voir le site <http://www.orthographe-recommandee.info> et son miniguide d'information.

ISBN : 978-2-7256-3734-1

© Éditions Retz 2019

Direction éditoriale : Céline Lorcher

Édition : Marine Estève

Maquette et réalisation de la couverture : Nicolas Piroux

Mise en page : Alice Nussbaum

Relecture : Christel Desmaris

Réalisation du CD-Rom : Studit

Illustrations : Delphine Garcia et Mélisandre Luthringer

Photo de couverture © iStock

Photos : © iStock

Musique (composition et interprétation) : Antonin Belin

Studio d'enregistrement (mixage et enregistrement) : Jouan André Louis pour Microgroove

N° de projet : 10248433

Dépôt légal : juin 2019

Achevé d'imprimer en France

sur les presses de l'imprimerie Chirat



Introduction.....	7
La posture de l'enseignant.....	10

1 – Identifier et connaître les émotions

Outil 1	Les émoti-boîtes.....	14
Outil 2	Cartes émotions et éléments déclencheurs.....	17
Outil 3	Le pêle-mêle.....	20
Outil 4	Memory des émotions.....	23
Outil 5	Les thermomètres des émotions.....	25
Outil 6	Le pouvoir des mots.....	27
Outil 7	Comment je me sens.....	29

2 – Apprendre à se connaître

Rituels

Rituel 1	La météo du cœur.....	32
Rituel 2	J'aime quand je suis.....	34
Rituel 3	Mon moment préféré de la journée.....	36
Rituel 4	La fleur des émotions.....	38
Rituel 5	Mes points forts.....	41
Rituel 6	Le cahier des fiertés.....	43
Rituel 7	La chaise à paroles.....	45

Jeux moteurs

Jeu moteur 1	Jeu de mimes.....	47
Jeu moteur 2	Jacques a dit.....	49
Jeu moteur 3	Parcours moteur.....	52

Kits de secours

Gestion autonome d'une émotion :

Kit 1	La cabane.....	55
Kit 2	La table de secours.....	57
Kit 3	La roue des besoins.....	59

3 – Apprendre à connaître l'autre

Rituels

Rituel 1	La météo du cœur (rappel)	62
Rituel 7	La chaise à paroles (rappel)	62
Rituel 8	Le quoi de neuf?	62
Rituel 9	L'ange gardien	64
Rituel 10	Le maître-assistant	66
Rituel 11	La médaille	67

Jeux moteurs

Jeu moteur 4	La balle nommée	69
Jeu moteur 5	La ronde des goûts	71
Jeu moteur 6	Les émoti-musiques	73
Jeu moteur 7	Qu'est-ce que c'est?	76

Kits de secours

Gestion d'un conflit entre deux enfants :

Kit 3	La roue des besoins (rappel)	78
Kit 4	La roue des émotions	78
Kit 5	Identifier les besoins	81
Kit 6	Le gardien du temps	83
Kit 7	Quelle réparation?	84
Kit 8	Jeux de rôle	87
Kit 9	Tamalou	89

4 – Vivre ensemble

Rituels

Rituel 12	Les règles de vie	94
Rituel 13	Le compliment du jour	96
Rituel 14	La douche chaude	98
Rituel 15	Mon album de réussite	99
Rituel 16	Les billes	101
Rituel 17	Le gong	102

Jeux moteurs

Jeu moteur 8	Le train	103
Jeu moteur 9	La pile	105
Jeu moteur 10	Mon camarade à modeler	107
Jeu moteur 11	Les manchots	109
Jeu moteur 12	Une maison sans colère	111
Jeu moteur 13	La tour la plus haute	113
Jeu moteur 14	L'aveugle	115
Jeu moteur 15	Le joker	117

Kits de secours

Gestion en groupe classe des émotions :

Kit 4	La roue des émotions (rappel)	120
Kit 10	Le panier des gros mots	120
Kit 11	La minute de bonheur	122

Gestion de l'agitation :

Kit 12	Les massages	124
Kit 13	Le quart d'heure des besoins	126
Kit 14	La main silence	127

5 – Les ressources

Les fiches situations

Situation 1	Le jeu est déjà pris	131
Situation 2	Il/elle ne veut pas jouer avec toi	132
Situation 3	Ton ami(e) a du chagrin	133
Situation 4	Ton ami(e) a l'air en colère	134
Situation 5	Ton ami(e) s'est fait mal	135
Situation 6	Le travail est difficile	136
Situation 7	Le petit jouet perdu	137
Situation 8	La parole coupée	138
Situation 9	Un(e) camarade se moque de toi	139

Les fiches émotions

Émotion 1	Colère	142
Émotion 2	Gêne	143
Émotion 3	Impatience	144
Émotion 4	Joie	145
Émotion 5	Peur	146
Émotion 6	Surprise	147
Émotion 7	Tristesse	148

Les histoires

Colère	La colère de Sacha	150
Excitation	La fête foraine	152
Gêne	La tache de peinture	153
Impatience et frustration	Mam'zelle Toutdesuite	154
Joie	Le cadeau du Père Noël	155
Peur	Le vaccin	157
Surprise	Margot et le chaton	158
Tristesse	Petitpou est triste	160

Les chansons

Colère	Colère	162
Fatigue	Je suis fa... ti... gué	164
Impatience	Paroles d'impatient	165
Joie	Madame HA HA HA !	167
Peur	J'ai peur	169
Surprise	Surprise !	171
Tristesse	Monsieur Snif	172

Les mandalas	173
---------------------------	-----

Tableau des compétences par activité	174
---	-----

Présentation des ressources numériques	175
--	-----

Le mot de Louison Nielman Psychologue

Chers enseignants,

Comme vous le savez, l'école maternelle est tout autant un lieu de socialisation que d'apprentissages académiques. Pour certains élèves, ce sera d'ailleurs leur toute première expérience de vie collective.

L'enfant de trois ans est à peine sorti du stade où il joue en parallèle de l'autre, c'est-à-dire à côté de lui sans forcément rechercher de véritables échanges. Il reste encore autocentré et l'école va l'amener progressivement à s'ouvrir, enrichir ses interactions et développer ses compétences relationnelles pour devenir un être sociable respectueux d'autrui.

Il s'agit donc de l'accompagner dans sa découverte de lui et de l'autre afin de limiter les frustrations, les croyances, les incompréhensions, les interprétations et toutes les situations qui créent et entretiennent les conflits. Notre approche pédagogique vise à favoriser la parole autour de questions centrales pour aider à trouver une solution sans imposer la vôtre et sans jugement :

« Comment je me sens ? Quel est l'élément déclencheur ? Comment puis-je me sentir mieux ? De quoi ai-je besoin ? Comment se sent l'autre ? Que puis-je faire pour l'aider ? Quelles solutions pouvons-nous trouver ensemble dans le respect de chacun ? »

Vous trouverez des aides concrètes pour que l'élève repère ses propres émotions, les extériorise et soit attentif à l'autre pour ajuster son comportement et être en accordage avec lui.

Notre ouvrage vous propose, à travers des jeux, des chansons, des histoires, des coloriages et des rituels, d'apprendre aux élèves de maternelle à mieux s'écouter, mieux communiquer et mieux coopérer, en toute tolérance afin de savoir prévenir et résoudre par eux-mêmes les petits conflits du quotidien.

Car apprendre à prendre soin de soi est un prérequis pour être bien avec les autres. Nous visons à contribuer à la création d'un climat de bien-être et de partage émotionnel pour une ambiance de classe harmonieuse.

Le climat bienveillant de la classe permettra d'optimiser le développement des intelligences sociales et émotionnelles en pleine émergence, toutes aussi importantes que l'intelligence cognitive. Le but est de permettre aux enfants de pouvoir exprimer leurs besoins, leurs ressentis et de créer un climat propice à l'accueil des émotions ainsi que de développer les capacités d'altruisme, de compassion et d'empathie. Tout cela, pour diminuer le stress, optimiser le plaisir et la réussite.

L'enfant ayant besoin de repères stables et sécurisants pour grandir et s'épanouir, nous vous proposons des supports concrets de gestion des émotions, de régulation des conflits intra et interpersonnels.

Les activités sont diversifiées pour être en adéquation avec les différents profils d'élèves que vous accueillez : certains sont plus réceptifs à des activités motrices et d'autres à des activités verbales. Au début de chaque activité, un rappel des différentes formes d'intelligence de l'enfant sollicitées vous permettra de « nourrir » leurs points forts naturels et tendre vers la découverte d'autres potentiels.

Nous les définissons ici :

- intelligence interpersonnelle : capacité à entrer en relation avec les autres ;
- intelligence intrapersonnelle : capacité à avoir une bonne connaissance de soi-même ;
- intelligence kinesthésique (ou corporelle) : capacité à utiliser son corps d'une manière fine et élaborée, à s'exprimer à travers le mouvement, à être habile avec les objets ;
- intelligence visuelle : capacité à créer des images mentales et à percevoir le monde visible avec précision dans ses trois dimensions¹ ;
- intelligence verbale (ou linguistique) : capacité à percevoir le monde visible avec précision dans ces trois dimensions ;

Pour être en adéquation avec l'évolution des enfants, certaines activités sont divisées en deux niveaux de difficulté. Le niveau 2 pouvant être réalisé indépendamment du niveau 1.

Vous trouverez également des explications simples de concepts théoriques sous-jacents aux activités. Ils vous permettront de comprendre ce qui se joue sur le plan psychoaffectif et développemental des élèves. Dans un climat propice à l'épanouissement de chacun, dans le respect des autres, les apprentissages ne pourront qu'être optimisés.

Le mot de Céline Monchoux Enseignante

Chers enseignants,

Ce guide est une banque d'outils s'adressant aux enseignants soucieux de donner plus d'autonomie à leurs élèves dans la compréhension de leurs émotions, ainsi que dans la prévention et la gestion des petits conflits du quotidien.

Vous pourrez y piocher des activités et des outils à mettre en place en fonction du niveau et des besoins de vos élèves afin de contribuer à favoriser un climat de classe bienveillant et sécurisant. Cette atmosphère de bien-être motive les élèves à

1. *Guide pour enseigner autrement selon la théorie des intelligences multiples*, dir. Véronique Garas, Retz éditions, 2011, p. 9.

venir à l'école avec plaisir. Ils y trouvent un lieu où ils peuvent apprendre, s'affirmer, s'épanouir et réussir. Les élèves sereins et coopératifs, ayant confiance en eux, sont plus disponibles pour les apprentissages et donc plus performants.

Les outils proposés dans ce guide viennent enrichir une pratique globale de pédagogie positive dont voici quelques pistes non exhaustives.

L'aménagement de l'espace

Il peut être évolutif sur l'année scolaire et/ou le cycle. L'espace classe doit être assez vaste pour faciliter la libre circulation. Pour cela, il peut être utile de désencombrer la classe au maximum. Les élèves doivent pouvoir se déplacer, changer d'espace, voire se reposer.

Les contenus des différents espaces doivent être pensés pour développer l'autonomie et motiver les élèves à les investir. Ils peuvent répondre à divers besoins qui doivent être bien identifiés : s'isoler/de jouer avec les autres, bouger/de se reposer, sécurité affective, découverte¹...

Les affichages

Attention à ne pas encombrer les murs de la classe pour éviter les stimulations visuelles trop importantes. Réservez cet espace aux informations essentielles. Les élèves y auront plus facilement accès, pourront mieux les utiliser et donc gagneront en autonomie. Placez les autres affichages dans un autre espace.

Le rapport au temps

En maternelle, les rituels rythment les journées et aident les élèves à se repérer dans le temps, ce qui les sécurise. Leur laisser du temps pour leurs expériences et leurs apprentissages est également essentiel. Apprendre prend du temps. Les élèves ont besoin de s'exercer aussi longtemps qu'ils le souhaitent aux différentes activités proposées. Il convient donc de vous organiser en amont pour leur laisser ce temps indispensable et respecter le rythme de chacun. La pression est anxiogène, entraîne une fatigabilité et peut réduire les capacités d'apprentissage².

Bannissez l'échec

À l'école, on ne devrait pas parler d'échecs ni de faiblesses, mais d'apprentissages, d'essais ou de choses à améliorer. Une erreur est une expérience qui n'a pas abouti. Il faut donc encourager un élève qui a osé essayer, quel que soit le résultat de cet essai, et valoriser ses réussites. Permettre aux enfants de s'appuyer sur ce qu'ils réussissent ou aiment les aideront à mieux appréhender l'inconnu ou ce qu'ils réussissent moins³.

Nous vous souhaitons d'excellents moments partagés avec vos élèves.

1. *Aménager les espaces pour mieux apprendre*, J. Bossis, C. Dumas, C. Livérato, C. Méjean, Retz éditions, 2015

2. *Les Gestes clés en maternelle*, J. Bossis, C. Livérato, C. Méjean, Retz éditions, 2017

3. *L'évaluation positive en maternelle*, Danièle Adad, Retz éditions, 2017

La posture de l'enseignant

Un enseignant empathique, chaleureux et serein sécurise les élèves et a plus de facilité à atteindre ses objectifs. Les jeunes enfants ont besoin de tisser une relation affective avec les adultes. En repérant et en exprimant ce qui peut être valorisé chez chacun, vous montrez votre intérêt pour vos élèves et leur procurez plaisir et motivation. Porter une attention réelle à chacun nécessite de réduire le plus possible les temps de regroupement, et de mettre à profit chaque temps éducatif de la journée pour favoriser les relations duelles. Celles-ci peuvent être courtes, mais doivent être de vraies rencontres (par exemple, en individualisant au maximum le temps d'accueil). Il convient également de porter une attention particulière aux élèves les plus timides.

Les élèves sont aussi plus sereins quand une relation de confiance est établie avec les parents. Pour cela n'hésitez pas à expliquer votre démarche et à les impliquer quand c'est possible.

Tout est expérience

Les élèves apprennent mieux en contexte. Servez-vous de tout ce qui peut se passer en classe pour réinvestir le savoir être (empathie, respect, bienveillance, etc.). Autorisez-vous l'arrêt d'une activité si vous remarquez un comportement non verbal ou verbal qui doit susciter l'intérêt de tous, que ce soit pour une émotion ou pour une action. Dire « **Oh regardez, je vois que...** » pose un constat dont tout le monde prend acte, et donne à l'enfant ciblé une place. Il se sent considéré et entendu dans ce qu'il ressent ou véhicule à ce moment-là.

Constater, poser des hypothèses et essayer de trouver des solutions ensemble permet un très bon climat de classe.

À hauteur d'enfant

Lorsque vous vous adressez à un enfant, n'hésitez pas à vous mettre à sa hauteur : à genoux, accroupi ou assis sur une petite chaise. Prenez un ton calme, une voix douce, qui génère confiance et écoute chez l'élève. Cela évite une relation asymétrique et permet un meilleur accordage dans la communication.

L'écoute active

Il s'agit de votre capacité à tout faire pour comprendre ce que ressent l'élève, formuler une proposition à l'enfant, sans jugement, pour s'assurer d'avoir bien compris.

Autrement dit, il s'agit de prêter ses capacités à penser à l'enfant. Cela lui permet de développer lui-même sa pensée, de pouvoir faire quelque chose de ce qu'il ressent et d'être donc parfaitement connecté à lui-même. Se sentir reconnu et compris est très apaisant. L'écoute active entretient une bonne communication basée sur l'empathie et la réceptivité.

Chacun son rythme

Autorisez-vous à reposer à un enfant, à différents moments de l'année, une activité acquise par la majorité. L'enfant évolue petit à petit et peut avoir besoin de temps pour appréhender et gérer ses émotions (et celles de l'autre). Mettre en place du travail par binôme permet une passation des connaissances entre enfants, avec leurs mots, leurs gestes, qui peuvent plus faire sens entre eux. L'enfant pourra y aborder un concept par d'autres biais.

La force du « Je »

Utilisez-le à volonté, il n'engage que vous. Évitez le « Tu » qui peut être perçu comme jugeant ou accusateur. Il s'agit de vous appuyer sur le concept de communication non violente, une approche de communication interpersonnelle bienveillante, favorisant la compréhension de chacun et stimulante pour le développement cérébral. Elle impacte favorablement le bon développement psychoaffectif de l'enfant. L'estime de soi, la confiance en soi sont notamment renforcées, la communication facilitée, chacun étant à l'écoute de ses besoins, de ses émotions pour accueillir ceux d'autrui. Il s'agit d'apprendre à dire ce que vous ressentez, ce dont vous avez besoin en toute tranquillité afin de favoriser l'écoute et le dialogue. Pour ce faire, dites simplement ce que vous voyez, le ressenti qui en émane, ce qui pourrait vous aider pour remédier à la situation. *Exemple :*

« Je me sens impuissant quand tu te roules par terre et que tu cries. J'ai besoin que tu te calmes un peu pour comprendre ce qui t'arrive et t'aider. Serais-tu prêt à aller dans la petite cabane à émotions pour pouvoir te sentir mieux et discuter ensuite ? »

Cette formulation est plus facile à entendre pour l'élève que « Tu me casses les oreilles et m'enquiquines », qui n'est pas propice au dialogue et met une étiquette sur l'enfant, qui aura plus envie de fuir ou développera de la rancœur.

Généralisations

Toujours dans le but d'éviter toute accusation, utilisez des termes génériques pour désigner un groupe d'enfants plutôt que d'utiliser «Vous». Vous mettez votre ressenti au centre et montrerez l'exemple pour communiquer sur les émotions ressenties :

- «**Je trouve cette classe bruyante!**» sera mieux perçu que «**Vous êtes bruyants!**»,

- «**Comme c'est le bazar ici!**» sera mieux vécu que «**Vous avez vraiment mis le bazar!**»

Vous constatez, sans pointer les élèves. Plus les constats sont courts, clairs et généraux, plus les enfants, libérés de tout poids accusateur seront prêts à écouter et réfléchir à une solution : «**Que peut-on faire pour y remédier ?**»

Dédramatiser

Lors d'un petit incident - comme un enfant qui renverse un pot de peinture -, verbalisez les émotions que vous percevez pour aider l'enfant, puis rassurez-le. Demandez-lui comment on peut réparer et s'il a besoin d'aide. Vous pouvez aussi solliciter les autres, à condition de veiller à ce que cela ne soit pas toujours les mêmes. N'hésitez pas à mettre des mots sur leur motricité encore en progression, et rappelez-leur que cela ne veut pas dire qu'ils sont maladroits, qu'il faut être petit avant d'être grand.

Identifier et connaître les émotions

Dans cette première partie, nous proposons une série d'outils nécessaires à la réalisation de l'ensemble des activités proposées dans ce livre. Elle introduit les caractéristiques observées et ressenties de chaque émotion.

Émotion, de la racine latine « *emovere* » signifie « *mettre en mouvement* », ainsi c'est une réaction brusque et momentanée, accompagnée de signes (rougissement, sudation, etc.), **une émotion est avant tout une réaction physiologique**.

Nous mettons l'accent sur la façon dont chacune se nomme et se manifeste, leurs éléments déclencheurs ainsi que leur intensité. Il est nécessaire que les élèves commencent à acquérir ces notions afin de pouvoir se saisir pleinement des activités proposées dans les chapitres suivants.

Outil 1 | Les émoti-boîtes

Moment En tout début d'année, pour réaliser les photos émotions qui serviront tout au long de l'année.

Intelligences¹ Verbale, intrapersonnelle et interpersonnelle.

Émotions

- Niveau 1 : joie, tristesse, peur, colère.
- Niveau 2 : surprise, impatience, fatigue.

Matériel Par groupe de 5 ou 6 élèves :

- Des photos de l'enseignant mimant chaque émotion des cartes émotions.
- Un appareil photo (celui de votre smartphone suffit).
- Une boîte vide (type boîte à fromage) par élève.

 Les cartes émotions



Organisation

Cette séquence se prépare en amont (photographies de l'enseignant), puis se déroule en deux fois :

- 1) Prise des photographies (photos émotions) des élèves en classe, puis leur impression et plastification.
- 2) Réalisation et décoration des émoti-boîtes.

Objectifs

- Apprendre les émotions de base.
- Apprendre à me connaître.
- Repérer comment je me sens.
- Verbaliser mon émotion.
- Relier mon émotion à un déclencheur.
- Élargir mes représentations mentales des déclencheurs d'émotions.
- Élargir mes connaissances des émotions.

1. Dans tout le livre = Formes d'intelligences sollicitées.

Déroulement

Présentation de l'activité

Faire assoir les élèves pour leur expliquer l'activité :

« Nous allons voir ensemble certaines émotions. Puis vous allez mimer ces émotions et je vous prendrai en photo. Vous rangerez chacun ces photos dans des petites boîtes que nous appellerons des émoti-boîtes. Elles nous serviront tout au long de l'année. »

Étape 1 : Révision des différentes émotions

Montrer les photos émotions de l'enseignant aux élèves :

« Regardez bien ces photos. Qui voyez-vous ? Il y a plusieurs photos de moi, mais ces photos sont-elles toutes identiques ? Qu'est-ce qui change ? »

Les émotions exprimées sont différentes.

Pour chaque photo émotion, demander aux élèves de reconnaître l'émotion exprimée par l'enseignant.

Ensuite, disposer les cartes émotions bien en vue sur la table. Ensemble, les élèves doivent se mettre d'accord pour les associer aux photos correspondantes et trouver des situations pouvant les provoquer.

« Sur cette photo, j'ai l'air très en colère. D'après vous qu'a-t-il pu se passer ? »

Étape 2 : Prise des photos émotions

Photographier tous les enfants mimant chacune des émotions travaillées :

« À votre tour de mimer les émotions. Il faut exagérer les émotions sur votre visage pour qu'on les reconnaisse bien. »

Imprimer et plastifier les photos ainsi obtenues afin que chaque élève ait ses propres photos émotions.

Remarque : Si certains enfants ont plus de difficultés à reconnaître les différentes émotions, écrire le nom de l'émotion au dos de la carte pour ceux qui peuvent lire, et sinon, coller les cartes émotions correspondantes au verso de leurs photos émotions.

Étape 3 : Réalisation des émoti-boîtes

Les élèves décorent librement leur boîte. Pour la rendre facilement identifiable, coller une photographie de l'élève sur le couvercle de sa boîte.

Chaque élève range ses photos émotions dans sa boîte.

Échange collectif sur l'activité

Quand tous les élèves ont réalisé cette activité, prévoir un retour collectif :

« Qu'avons-nous fait ? »

« Comment s'appellent les photos que nous avons prises ? »

Les photos émotions.

« Comment avons-nous appelé les boîtes où nous rangeons nos photos émotions ? »

Les émoti-boîtes.

Évolutions

Il est possible d'élargir le champ des émotions travaillées en ajoutant tout au long de l'année les différentes émotions rencontrées durant la vie de classe : dégoût, envie, désir, émerveillement, fierté, ennui, nostalgie, révolte, honte...

Les émoti-boîtes peuvent être complétées avec de nouvelles photos émotions en fonction des besoins et ressentis des élèves. S'ils le souhaitent, les élèves peuvent ramener des photos issues de leur vie de famille.

Remarque : Passer par le support visuel est une grande aide pour les enfants non verbaux ou présentant un retard de langage, un handicap ou une inhibition.

Apprendre à se connaître

Dans cette partie, vous trouverez des outils qui permettront aux enfants d'apprendre **l'introspection**, à **prendre conscience de leurs qualités**, ressentis et points forts sur lesquels ils peuvent s'appuyer pour une **meilleure estime d'eux-mêmes** et le développement de leur confiance en eux.

Rituels

Rituel 1 | La météo du cœur

Durée 5 min.
Moment

Au moment du rassemblement du matin.
Ce rituel peut être repris au retour de l'après-midi, ou après un évènement particulier (incident, sortie, spectacle, etc.).

Intelligences Verbale, intrapersonnelle et interpersonnelle.

Matériel

– Niveau 1, par groupe de 5 ou 6 élèves :
• 1 série de photos émotions par élève.
• Les émoti-boîtes.¹

– Niveau 2, en collectif :

Un jeu de cartes émotions imprimé en grand format.

 Les cartes émotions



Objectifs

- Repérer comment je me sens.
- Apprendre à me connaître.
- Apprendre à connaître l'autre.
- Gérer ma frustration.
- Graduer l'importance de mes émotions.

Déroulement

Niveau 1 : Par groupe de 5 ou 6 élèves

Les enfants sont rassemblés autour de l'enseignant.

À tour de rôle, chaque enfant qui le souhaite peut montrer la carte émotion correspondante à son ressenti du moment pour dire comment il se sent et décrire son émotion.

1. Voir outil 1 – Les émoti-boîtes, p. 14

Exemple : «Aujourd'hui, je suis contente parce que je ne vais pas manger à la cantine.»

L'enseignant aussi peut donner sa météo du cœur.

Niveau 2 : en collectif

Une fois le niveau 1 maîtrisé par les élèves, l'enseignant peut envisager de faire la météo du cœur en mode collectif.

L'enseignant, face aux élèves, présente une carte émotion grand format et demande qui ressent cette émotion :

«Est-ce qu'il y a ce matin parmi nous des enfants qui se sentent tristes?»

Les enfants concernés lèvent la main. Ceux qui le souhaitent peuvent donner la raison de ce sentiment, s'ils la connaissent.

Présenter successivement toutes les cartes émotions en interrogeant :

«Qui se sent joyeux? en colère?...»

Remarque : Certains enfants lèvent plusieurs fois la main. Il faut alors les aider à faire le tri dans leurs émotions ou à verbaliser ce qu'ils ressentent. Il ne s'agit pas de hiérarchiser les émotions, car l'ambivalence est légitime et l'enfant peut accorder tout autant d'importance à une émotion agréable que désagréable.

«Tu es triste parce que maman est partie, mais tu es aussi content parce qu'on va faire un gâteau ce matin?»

À l'inverse, certains enfants ne lèvent pas la main. Il faudra alors les accompagner pour les aider à se positionner et/ou à s'exprimer. On peut leur proposer de raconter la dernière fois qu'ils se sont sentis joyeux, tristes, en colère..., et à quelle occasion.

Il peut être intéressant d'introduire de nouvelles cartes en cours d'année selon les besoins exprimés (fier, honteux...).

Apprendre à connaître l'autre

Dans cette partie, nous apportons des outils pour développer l'empathie, autrement dit la capacité à s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent. En maternelle, l'enfant est globalement capable de repérer les émotions d'un autre enfant, mais il est encore relativement autocentré, avec des réactions primaires.

Malgré le développement progressif de cette compétence, il faut encore l'aider à avancer pour se mettre à la place de l'autre, comprendre ce qui le bouleverse, et aussi ce qu'il lui faut pour se sentir mieux. Les façons d'accueillir les émotions sont diverses en fonction du vécu de chacun.

Jeu moteur 5 | La ronde des goûts

Durée 15 min.

Moment Lors d'une séance de motricité.

Organisation Classe entière, en salle de motricité.

Intelligences Verbale, intrapersonnelle et interpersonnelle.

Objectifs

- Repérer comment je me sens.
- Apprendre à me connaître.
- Apprendre à connaître l'autre.
- Apprendre à respecter les différences.

Déroulement

Présentation de l'activité

Faire assoir les élèves pour leur expliquer l'activité :

« Nous allons faire la ronde des goûts. Il s'agit d'une grande ronde qui va nous rassembler en fonction de tout ce que nous aimons. »

Activité

Les élèves sont en groupe entier, assis au sol.

Un volontaire se lève, dit son prénom et ce qu'il aime. Il écarte alors légèrement les pieds.

Exemple : « Je m'appelle Caroline et j'aime le chocolat. »

Un autre élève, qui a les mêmes goûts ou centres d'intérêt, vient coller son pied contre celui du précédent.

Il se présente également et écarte légèrement les jambes : « J'aime aussi le chocolat. Je m'appelle Julie et j'aime les chevaux. »

Si plusieurs élèves ont le même centre d'intérêt, c'est celui qui est debout qui choisit lequel viendra se placer à côté de lui.

Ainsi de suite, chaque élève vient se placer à côté de celui avec qui il partage un centre d'intérêt.

Si personne n'a les mêmes goûts qu'un joueur, celui-ci peut partager un autre de ses goûts jusqu'à trouver un point commun avec une autre personne du groupe.

À la fin, le groupe de participants forme un cercle de personnes reliées par des goûts et par des liens physiques.

Pour fermer la ronde, l'élève restant (ou l'enseignant) se place entre les deux derniers enfants et trouve deux choses qu'il aime, dont une commune à chacun de ses camarades.

Terminer par un temps de verbalisation pour rappeler tous les goûts énoncés et aussi les remarques. Parfois un goût est isolé, mais cela mérite d'en parler.

Remarque : Au tout début du jeu, s'ils sont plusieurs à avoir les mêmes goûts, les deux élèves les plus rapides peuvent venir se positionner à droite et à gauche du premier volontaire. Par la suite, interroger successivement les enfants situés de chaque côté de la file.

Vivre ensemble

Dans cette partie, nous apportons des outils pour développer le respect et l'attention portés à l'autre et à soi (tant dans le verbal que le non verbal), renforcer les capacités d'empathie et de régulation, et développer la coopération et le partage. Nous visons à permettre le repérage de situations qui nuisent à l'harmonie, afin de favoriser des réflexions communes pour les prévenir. Les activités visent à valoriser, renforcer la confiance et développer des stratégies adaptatives en vue de réguler les comportements et émotions sans jugement et en toute bienveillance.

Kit 13 | Le quart d'heure des besoins

Durée	15 min.
Moment	Quand des élèves semblent un peu éparpillés, ou en difficulté de concentration dans une activité.
Intelligences	Verbale, intrapersonnelle et interpersonnelle.
Matériel	Un minuteur : le régler à 15 minutes puis réguler le temps en fonction de l'évolution de l'activité.

Objectifs

- Reconnaître mes difficultés.
- Apprendre à aider.
- Accepter l'aide.
- Développer la solidarité.
- Développer mon empathie.
- Développer la coopération.

Déroulement

Fonctionnement

Poser ces deux questions :

« Qui a besoin de quelqu'un pour apprendre quelque chose/poursuivre l'activité ?
Qui veut apprendre à quelqu'un à faire quelque chose ? »

Des binômes se forment, voire plus si un élève peut montrer à deux autres, il s'agit d'évaluer si c'est possible ou pas. Avant de commencer, rappeler la règle de bienveillance :

« Je vous rappelle la règle de bienveillance : on observe sans jugement, on ne se moque pas, on vient aider parce qu'on a envie. »

Laisser les élèves interagir entre eux, observer les moyens qu'ils se donnent pour s'aider mutuellement.

Remarque : Cette médiation évite de cibler un élève en particulier.

Les fiches situations

Les fiches à photocopier peuvent être proposées dès que le travail autour de la reconnaissance des émotions et des éléments déclencheurs est engagé. Elles sont découpées en trois phases : leurs objectifs, deux exercices proposés (consignes et déroulement) et un temps d'échange à l'oral.

Ces fiches disponibles dans les ressources numériques ont pour objectif de travailler certaines situations connues des enfants de maternelle afin de les aider à mieux les gérer, les réguler et trouver des solutions personnelles et/ou collectives. Elles peuvent être proposées lors d'un atelier en petit groupe de 5 ou 6 élèves. Ils pourront commencer par remplir leur fiche, avant de discuter des propositions de chacun avec l'aide de l'enseignant. Ces propositions ont été pensées à hauteur d'enfant. Elles ne sont pas exhaustives mais permettent de susciter des réactions afin de pouvoir en discuter ensemble.

Selon les réponses des enfants à la question 2, amener le groupe à imaginer les réactions des camarades et en déduire les réactions les plus appropriées.

La consigne 3 « Échange avec l'enseignant et tes camarades pour deviner ce qui va se passer si tu agis ainsi. » peut être adaptée à la situation coloriée par l'élève : « Comment les autres élèves vont réagir si tu les pousSES un peu et prends le jouet ? » (fiche situation 1 – exercice 1).

Si s'exprimer verbalement semble difficile ou insuffisant, proposer aux élèves de mettre en scène la situation selon le principe d'un jeu de rôle. Ne pas hésiter à rejouer la scène plusieurs fois en intervertissant les rôles.

Il s'agit également de se servir dans la vie de classe de tous les jours de ce qui aura pu être travaillé autour de ces fiches. La situation réelle permettra d'appréhender les réponses les plus appropriées aux besoins de l'enfant en fonction de ses émotions.

Situation 1 | Le jeu est déjà pris

Il est important que l'enfant puisse verbaliser sa frustration et que les autres l'entendent, ce qui la fera diminuer. Il faut ensuite chercher un compromis. Souvent l'enfant seul ou aidé par les autres le trouve très vite, l'idéal est que l'enfant puisse avoir accès au jeu dans un temps imparti satisfaisant.

Objectifs

– Exercice 1 :

Identifier les émotions ressenties dans cette situation.

– Exercice 2 :

- Choisir un mode d'action selon la situation.
- Prendre conscience que plusieurs réactions sont possibles et que leurs conséquences ne sont pas les mêmes.

 Situation 1 – Le jeu est déjà pris

 5 **Situation 1 - Le jeu est déjà pris** Prénom: _____

1 Tu as terminé ton travail et tu as très envie de prendre un jeu. Malheureusement celui que tu veux est déjà pris. Entoure comment tu te sens en voyant les autres y jouer.

   

triste impatient(e) en colère content(e)

2 Le jeu est déjà pris. Tu as très envie de l'avoir. Entoure ce que tu vas faire.

 

Tu pousses un peu les enfants et tu prends le jouet. Tu demandes aux enfants s'ils sont d'accord pour te laisser le jeu.

 

Tu fais une autre activité en attendant que le jeu soit libre. Tu attends en t'asseyant et regardes les autres jouer.

3 Échange avec l'enseignant et tes camarades pour deviner ce qui va se passer si tu agis ainsi.

Illustration : © 2014, Éditions du Cerf

Oral

Quand l'élève a entouré des cases dans chaque exercice, un temps d'échange est suggéré sur la fiche (consigne 3).

Voici une série de questions poser à l'enfant :

- Comment les autres enfants vont-ils réagir ?
- Comment vas-tu te sentir quand les enfants auront réagi ?
- Tes camarades ont-ils proposé la même réponse que toi ?
- Comment réagirais-tu aux propositions de tes camarades ?

Émotion 1 | Colère

Objectifs

- Niveau 1 :
 - Exercice 1 : Repérer les situations qui génèrent de la colère.
 - Exercice 2 : Reconnaître comment se manifeste le sentiment de colère.
- Niveau 2 :
 - Exercice 1 : Repérer les situations qui génèrent de la colère et évaluer la force de ce sentiment.
 - Exercice 2 : Connaître des solutions pour gérer sa colère.

5 Émotion 1 - Colère - niveau 1 Prénom: _____

1 Quand te sens-tu en colère ?



On te fait une grimace.



Tu ne comprends pas le travail à faire.



On joue sans toi.

2 Tu es en colère. Comment réagis-tu ?



Tu pleures.



Tu boudes.



Tu te jettes par terre et tu cries.

Illustration par mesmarchés - © Bay, 2018

5 Émotion 1 - Colère - niveau 2 Prénom: _____

1 Dans ces situations, te sens-tu un peu, beaucoup ou pas du tout en colère ?



Tu tombes par terre.



On te fait une grimace.



On joue sans toi.

2 Tu es en colère. Que fais-tu pour te calmer ?



Tu cries très fort.



Tu t'isoles dans un coin calme.



Tu essaies de te détendre.

3 Raconte la dernière fois où tu t'es senti(e) en colère.

Illustration par mesmarchés - © Bay, 2018

Colère | La colère de Sacha

Sacha a passé une très bonne journée à l'école. Il a fait de la peinture, collé des gommettes, chanté, grimé, rit avec ses deux meilleurs copains. Il est aussi très content car il sait que, ce soir, Mamie vient le chercher à la sortie des classes !

Il ne la voit pas si souvent, car elle habite loin, loin. Il faut rouler très longtemps pour lui rendre visite. Souvent, papa et maman roulent la nuit, Sacha dort un peu mais les lumières de la route le réveillent. Il est très heureux d'arriver, sauter de voiture pour aller se nicher dans les bras de Mamie. La maison sent bon la brioche perdue. Une bonne brioche, trempée dans du lait, de l'œuf et du sucre, grillée à la poêle, avec la confiture de mures pleine d'amour de Mamie ! Un régal ! À chaque fois, Sacha oublie très vite ce voyage !

Cette fois, c'est Mamie qui vient en vacances chez eux. Elle va rester une semaine ! Sacha est ravi, il aime tant sa mamie !

La maitresse lit une histoire à la classe. Sacha écoute d'une oreille. De l'autre, il guette la petite musique de fin de journée. Celle qui dit qu'il est temps de rentrer à la maison ou d'aller un peu à la garderie. Sacha va toujours à la garderie, pas trop longtemps, le temps que maman termine son travail. Ce soir, c'est la fête, il n'y ira pas, il sautera dans les bras de sa mamie chérie !

« On va mettre les chaussures et les manteaux les enfants, dit calmement la maitresse. Il va être l'heure de se dire au revoir. »

Tous les petits élèves galopent vers les portemanteaux où les attendent sacs à chaussons et blousons. Tout le monde s'agite sous le regard content de la maitresse.

« À demain, bonne soirée les enfants », ajoute-t-elle.

Louis court vite car il a déjà vu son papa au bout du couloir. Lola reste sur le banc, elle attend qu'on la conduise à la garderie, comme Yacine et Mathéo. Un à un, les enfants partent. Sacha reste sur le côté, Mamie ne va pas tarder.

Marine, la dame qui aide la maitresse dit alors :

« Le petit train de la garderie part, allons-y ! Sacha, on n'attend plus que toi ! »

Mais, non, Sacha ne va pas avec eux, il attend sa mamie. Maman a écrit un mot à la maitresse !

« Non, c'est Mamie qui vient me chercher, explique-t-il en serrant doudou.

– C'est vrai, elle est sans doute en retard, je reste avec toi. »

Colère | Colère



Tout à l'heure j'étais bien tranquille
Tout à coup, je suis un missile
Elle a claqué au fond de mon foie
Et envahi mon estomac

A électrisé mes cheveux
A presque jailli par mes yeux
Colère monte, colère monte, colère monte, colère monte
Monte, monte, monte, monte

COLÈRE! COLÈRE!
Jusque dans mes mains
Elle va p't-être tout casser
Taper! Taper! Taper!

(taper dans les mains 2 fois entre les « taper » puis continuer jusqu'au « colère » suivant)

COLÈRE! COLÈRE!
Jusque dans mes jambes
Elle va p't-être tout casser
Taper! Taper! Taper!

(taper avec les pieds 2 fois entre les « taper » puis continuer jusqu'au « colère » suivant)

COLÈRE! COLÈRE!
Jusque dans mon cœur
Il va p't-être exploser
Je sens que j'vais pleurer
Crier! Crier! Crier!

(crier 1 fois entre les « taper » puis en continu jusqu'au « STOP »)