



Liste 1

Palette des émotions et des sentiments (« Je me sens... »)

Les mots sont présentés du plus léger au plus intense.

Les émotions et les sentiments agréables	Les émotions et les sentiments désagréables	
De bonne humeur	Contrarié	Anxieux
Gai	Irrité	Effrayé
Content	Agacé	Angoissé
Réjoui	Énervé	Terrorisé
Ravi	Fâché	Épouvanté
Heureux	Frustré	Paniqué
Joyeux	En colère	-----
Enthousiaste	Furieux	Embêté
Enjoué	Excédé	Ennuyé
Enchanté	Exaspéré	Gêné
Ému	Enragé	Embarrassé
Épanoui	Hors de moi	Troublé
Extasié	-----	Confus
Euphorique	Déçu	Déstabilisé
Excité	Vexé	Dérouté
-----	Désappointé	Partagé
Étonné	Démotivé	Hésitant
Surpris	Attristé	Divisé
Émerveillé	Peiné	Déchiré
-----	Triste	Tourmenté
Satisfait	Chagriné	-----
Motivé	Morose	Découragé
Stimulé	Blessé	Lassé
Encouragé	Maussade	Fatigué
Revigoré	Nostalgique	Faible
Aventureux	Malheureux	Vulnérable
Curieux	Déprimé	Fragile
Confiant	Mélancolique	Las
Fier	Seul	Rompu
-----	Désespéré	Fourbu
Détendu	Résigné	Épuisé
Relaxé	Dépité	Impuissant
Paisible	Désabusé	-----
Calme	Dégouté	Timide
Décontracté	Écœuré	Honteux
Tranquille	Accablé	Jaloux
Serein	-----	Envieux
Soulagé	Inquiet	-----
Rassuré	Craintif	Bouleversé
Léger	Tendu	Choqué
Libéré	Crispé	Stupéfait
-----	Méfiant	Médusé
Plein d'amour	Soucieux	Abasourdi
Plein de tendresse	Stressé	Sidéré
Attendri	Nerveux	
Amoureux	Apeuré	
Reconnaissant		



Liste 2

Validation gratifiante : partager son ressenti et poser des questions stimulantes

Le ressenti (L'enseignant partage son ressenti...)	Les questions (... Il pose des questions stimulantes.)
Quel plaisir j'ai eu à faire...	Comment as-tu fait pour penser à tout ça !
C'est un plaisir de travailler avec toi...	Comment as-tu réussi à réaliser cela ?
Que c'est agréable de voir que tout est bien à sa place !	Comment tu t'y es pris pour faire tout cela en si peu de temps ?
Je me sens reposé(e), ton aide m'a été très précieuse...	Est-ce que tu peux m'expliquer ta technique, ça m'intéresse ?
Je suis vraiment tranquille maintenant, je sais que tout est bien rangé à sa place...	Ça alors ! Comment tu as fait ?
Je suis vraiment impressionné(e) par...	Est-ce que je peux te demander comment tu as fait pour le réussir aussi bien ?
Je suis tellement ravi(e) pour toi, ce doit être une vraie satisfaction, après tous les efforts que tu as faits !	Est-ce que tu serais d'accord pour que je m'en serve pour d'autres enfants ? Je crois que ça pourrait beaucoup les aider.
Je suis très ému(e) par ce que tu dis...	J'aimerais bien savoir comment tu as eu cette bonne idée ?
Je suis soulagé(e)... ça va beaucoup m'aider...	Tu as trouvé ça tout seul ?
Que je suis content(e) de voir...	Ça fait comment dans ton cœur quand tu arrives à faire... ?
Je n'en reviens pas, je suis épaté(e)...	Comment tu te sens d'avoir réussi à faire... ?
Je me sens paisible, que c'est agréable de travailler avec toute votre attention...	



Liste 3

Validation gratifiante : vocabulaire pour reconnaître et développer les ressources

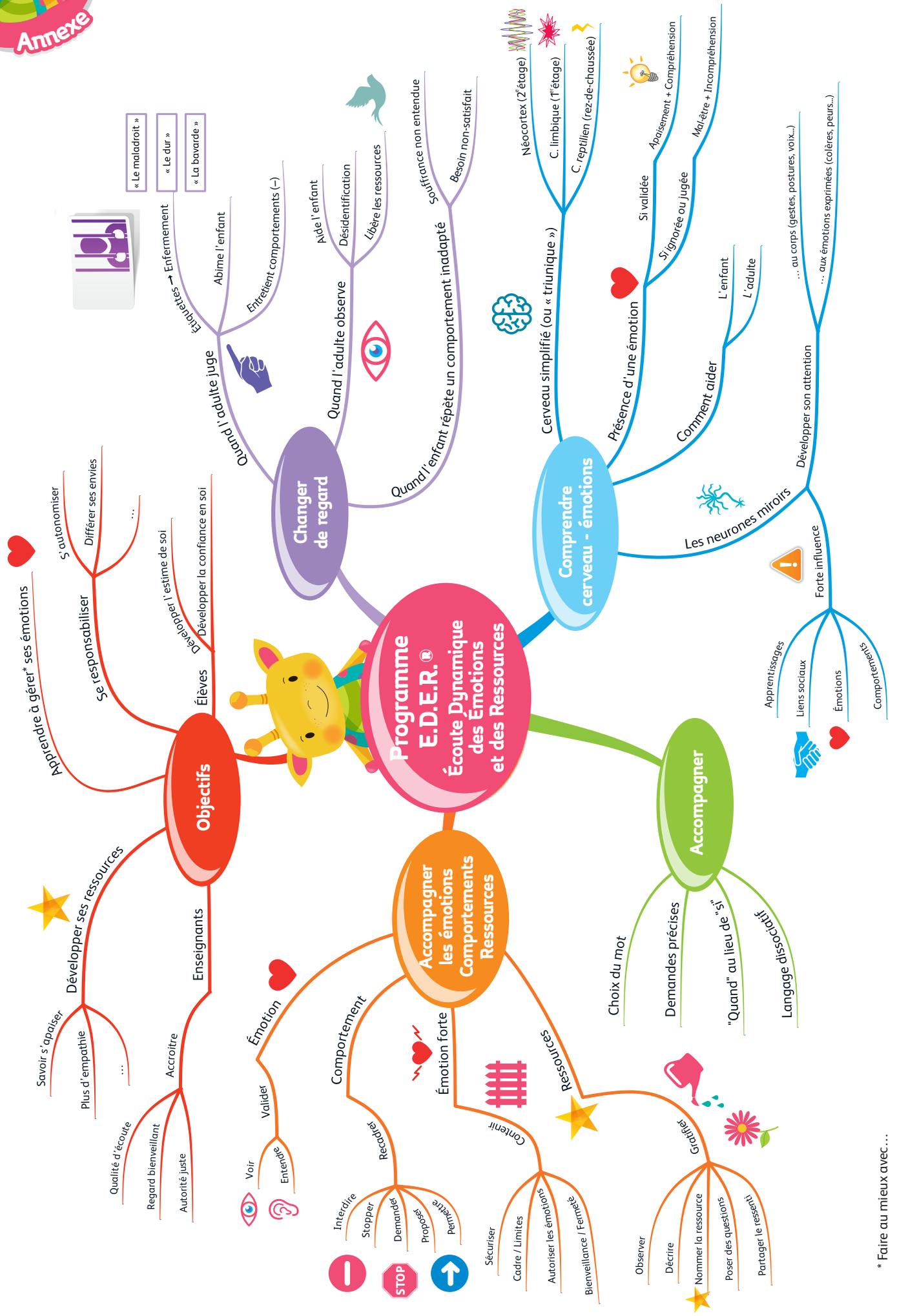
Cette liste vise à verbaliser le plus clairement possible les ressources de l'élève et l'aider à les développer (elle peut servir aussi à reconnaître les siennes...).

Créativité	Bienveillance	Écouter ce qui se passe dans son cœur
Imagination	Empathie	Écouter l'autre, ce qu'il ressent
Habilité	Générosité	Dire quand ça va ou quand ça ne va pas
Agilité	Gentillesse	Apprécier les bons moments
Équilibre	Compassion	Remercier
Rapidité	Tempérance	Faire des efforts
Application	Disponibilité	Reconnaître ses torts
Concentration	Solidarité	Apprendre de ses erreurs
Attention	Hospitalité	S'exprimer avec beaucoup de clarté
Observation	Sociabilité	Le sens du service
Patience	Compréhension	Le sens de l'amitié
Précision	Tranquillité	Le sens des affaires
Rigueur	Bonne humeur	Le sens du partage
Participation	Adaptation	Le sens de l'humour
Autonomie	Flexibilité	Le sens du détail
Organisation	Souplesse	Le sens du devoir
Affirmation	Sensibilité	Le sens des responsabilités
Confiance	Douceur	De l'intuition
Débrouillardise	Dynamisme	Du bon sens
Respect	Enthousiasme	Du vocabulaire
Politesse	Optimisme	De la mémoire
Délicatesse	Sérieux	
Fiabilité	Calme	
Honnêteté	Volonté	
Maturité	Détermination	
Assurance	Ténacité	
Franchise	Persévérance	
Sincérité	Courage	
Présence	Ponctualité	
Ouverture d'esprit	Maîtrise de soi	
Curiosité	Loyauté	



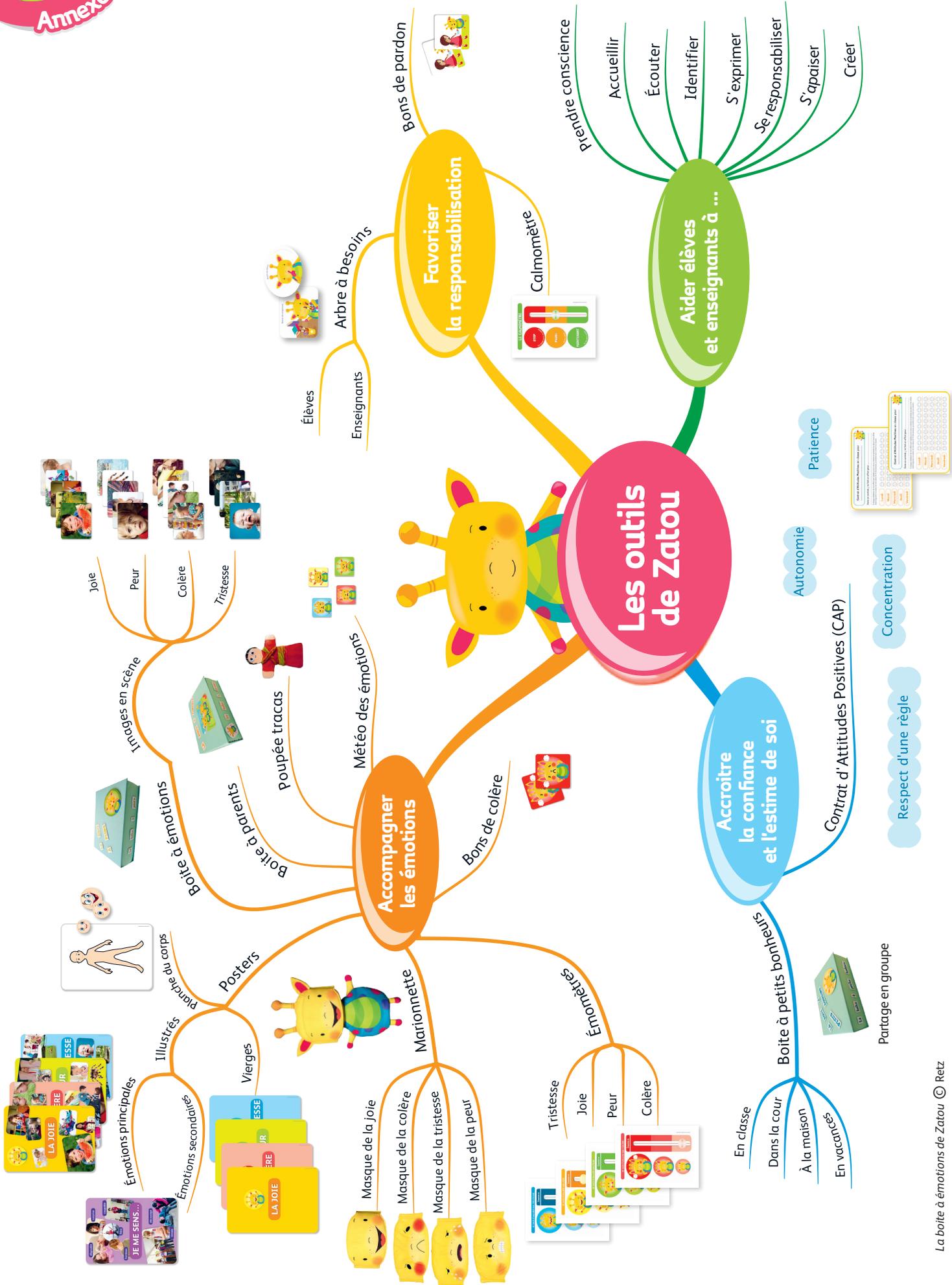
Annexe

Carte heuristique du programme E.D.E.R.®



* Faire au mieux avec...

Carte heuristique des outils



Bibliographie

Ouvrages pratiques

- *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent*, A. Faber et É. Mazlish, éd. du Phare, 2012.
- *Parler pour que les enfants apprennent à la maison et à l'école*, A. Faber et É. Mazlish, éd. du Phare, 2013.
- *Pour une enfance heureuse*, Dr C. Gueguen, Pocket, 2015.
- *Au cœur des émotions de l'enfant*, I. Filliozat, Poche Marabout, 2013.
- *J'ai tout essayé*, I. Filliozat, Poche Marabout, 2013.
- *La Discipline positive*, J. Nelsen, Poche Marabout, 2014.
- *Stop à l'échec scolaire*, N. Delvolvé, De Boeck, 2010.
- *Pour ne plus vivre sur la planète Taire*, J. Salomé, Albin Michel 2003.
- *T'es toi quand tu parles*, J. Salomé, Albin Michel 2005.
- *Papa, maman, écoutez-moi vraiment*, J. Salomé, Albin Michel 2010.
- *Les Mots sont des fenêtres*, M. Rosenberg, La Découverte, 2004.
- *La Psychosynthèse – Principes et techniques*, R. Assagioli, Desclée de Brouwer, 1997.
- *Nos enfants sont des merveilles*, D. Marquet, éd. du Nil, 2012.
- *L'Intelligence émotionnelle*, D. Goleman, J'ai lu, 2003.
- *Éloge de la lucidité*, I. Kotsou, Robert Laffont, 2014.
- *Les Chemins de l'éducation*, F. Dolto, Gallimard, 1994.
- *Enseigner avec bienveillance*, M. Rosenberg, Jouvence, 2006.
- *Vérités et mensonges de nos émotions*, S. Tisseron, Albin Michel, 2005.

Albums de littérature jeunesse

- *Quelle émotion ?! Comment dire tout ce que j'ai dans le cœur*, C. Gabriel, Mila éditions, 2015.
- *Les petites (et les grandes) émotions de la vie*, M. Grisbert, Alice Jeunesse, 2003.
- *Parfois je me sens...*, A. Browne, Kaleidoscope, 2011.
- *Dans mon petit cœur*, C. Roussey, J. Witek, De la Martinière Jeunesse, 2013.
- *Des larmes aux rires : les émotions et les sentiments dans l'art*, C. d'Harcourt, Seuil / Le Funambule, 2006.

Albums où la tristesse est dominante

- *Marie est partie*, I. Carrier, Bilboquet, 2006.
- *Chagrin tout doux*, S. De Greef, Pastel, 2009.
- *Quel malheur !*, G. Beaudout, C. Franek, Casterman, 2000.
- *Le Chagrin de Babog*, M. Le Huche, Tourbillon, 2010.
- *L'Ombre de Lou*, T. Robberecht, Q. Van Gysel, Milan Jeunesse, 2008.
- *Petit-Bleu et Petit-Jaune*, L. Lionni, L'École des Loisirs, 1970.
- *Quartiers d'orange*, F. Legendre, N. Fortier, Thierry Magnier, 2005.
- *Si on parlait de la mort*, Dr C. Dolto, C. Faure-Poirée, Gallimard Jeunesse, 2006.
- *Personne ne m'aime*, G. Noël, H. Le Goff, Père Castor Flammarion, 2001.
- *Gaston n'ose pas jouer au ballon*, M. Doinet, Nanou, Lipokili, 2003.
- *Léo ne rentre plus dans son maillot*, M. Doinet, Nanou, Lipokili, 2003.
- *Hugo porte des lunettes rouge coquelicot*, M. Doinet, Nanou, Lipokili, 2003.
- *Dimitri ne veut pas sortir de son lit*, M. Doinet, Nanou, Lipokili, 2003.
- *Nani n'a pas d'amis*, A. Rocard, S. Ledesma, Fleurus, 2003.
- *Longs Cheveux*, B. Lacombe, Talents Hauts, 2010.
- *Une histoire à deux*, C. K. Dubois, Pastel, 2007.
- *Gros Soucis*, C. Clément, M. Brunelet, Père Castor Flammarion, 2002.

Les albums de Zaton



Une joyeuse rencontre



Une tristesse dans le cœur



Une sacrée frayeur



Une très grosse colère
Marion Grimaud,
Retz, 2019

Albums où la peur est dominante

- *Abacadanoir*, N. Laurent, S. Bravi, L'École des Loisirs, 2008.
- *Bébés chouettes*, M. Waddell, P. Benson, L'École des Loisirs, 1993.
- *Poule mouillée*, É. Jadoul, Pastel, L'École des Loisirs, 2008.
- *Clic, crac... C'est le loup*, J. Maubille, Pastel, L'École des Loisirs, 2008.
- *Zou n'a pas peur*, M. Gay, L'École des Loisirs, 2002.
- *Billy se bile*, A. Browne, Kaléidoscope, L'École des Loisirs, 2006.
- *Le Monstre qui mangeait le noir*, J. Dunbar, J. Liao, Bayard Jeunesse, 2009.
- *J'ai peur de l'eau*, P. Bisinski, L'École des Loisirs, 2003.
- *Je n'ai pas peur !*, J. Allen, Kaléidoscope, L'École des Loisirs, 2007.
- *Lou et Mouf : Ça fait peur !*, J. Ashbé, Pastel, L'École des Loisirs, 2005.
- *Petit Ours Brun fait un cauchemar*, D. Bour, Bayard Jeunesse, 2000.
- *Mimi, la chouette qui avait peur du noir*, F. Agnès, A. Bouron, MaxMilo Jeunesse, 2009.
- *Bascule*, Y. Kimur, K. Hata, Didier Jeunesse, 2005.
- *Moi, j'ai peur !*, S. Bloch, A. Serres, Albin Michel Jeunesse, 1998.
- *Nuit noire*, D. de Monfreid, L'École des Loisirs, 2009.
- *Le Loup pointu*, F. de Guibert, X. Deneux, Milan Jeunesse, 2002.
- *Pourquoi Malo a-t-il peur ?*, K.-M. Amiot, M. Brunelet, Fleurus, 2003.
- *Pierre dans le loup*, E. Quin, T. Perino, Seuil Jeunesse, 2006.
- *Poussinet*, A. Almeras, F. Benaglia, Tourbillon, 2002.
- *Jean le téméraire*, A. Mets, L'École des Loisirs, 2004.

Albums où la colère est dominante

- *T'choupi est en colère*, T. Courtin, Nathan Jeunesse, 1997.
- *La Brouille*, C. Boujon, L'École des Loisirs, 2009.
- *Petit Ours Brun est grognon*, D. Bour, Bayard Jeunesse, 2014.
- *Nao est en colère*, Kimiko, L'École des Loisirs, 2007.
- *Grosse Colère*, M. d'Allancé, L'École des Loisirs, 2004.
- *Colère tu m'énerves !*, M. Le Huche, Tourbillon, 2010.
- *La Colère d'Albert*, F. Laurent, P. Vilcollet, Éditions du Ricochet, 2012.
- *L'Abécédaire de la colère*, É. Houdart, Thierry Magnier, 2008.
- *Chat et chien*, E. Battut, Hatier, 2008.
- *Pourquoi Malo est-il en colère ?*, K.-M. Amiot, M. Brunelet, Fleurus, 2004.
- *Le Déjeuner sur l'herbe*, I. Gil, L'École des Loisirs, 2013.

Sitographie

Sites ressources

<http://objectifmaternelle.fr/>
<http://respaud.fr/educapage/>
<http://www.lenfantetlavie.fr/>

Informations sur les différentes approches du programme E.D.E.R.®

<http://www.institut-espere.com/>
<http://www.psychosynthese.com/>
<http://www.sfpt-psychosynthese.fr/>
<http://latelierdesparents.fr/>
<http://www.cnvformations.fr/>
<http://www.soleil-consulting.fr/>
<http://marion-grimaud-psy.com>



Étiquettes

Voici une série d'étiquettes pour personnaliser et décorer les boîtes non fournies dans la mallette (à coller sur une boîte en carton, de glace, etc.).

LA BOITE À PARENTS



La boîte à parents





Étiquettes

Voici une série d'étiquettes pour personnaliser et décorer les boîtes non fournies dans la mallette (à coller sur une boîte en carton, de glace, etc.).

LA BOITE À
PETITS BONHEURS



La boîte à petits bonheurs



Étiquettes

Voici une série d'étiquettes pour personnaliser et décorer les boîtes non fournies dans la mallette (à coller sur une boîte en carton, de glace, etc.).

LA BOITE À TRISTESSES

La boîte à tristesses



LA BOITE À COLÈRES

La boîte à colères



Étiquettes

Voici une série d'étiquettes pour personnaliser et décorer les boîtes non fournies dans la mallette (à coller sur une boîte en carton, de glace, etc.).

LA BOITE À JOIES

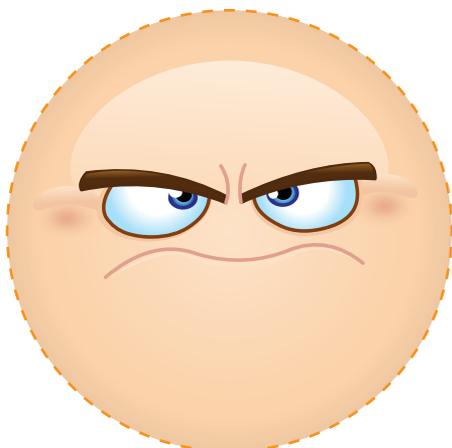
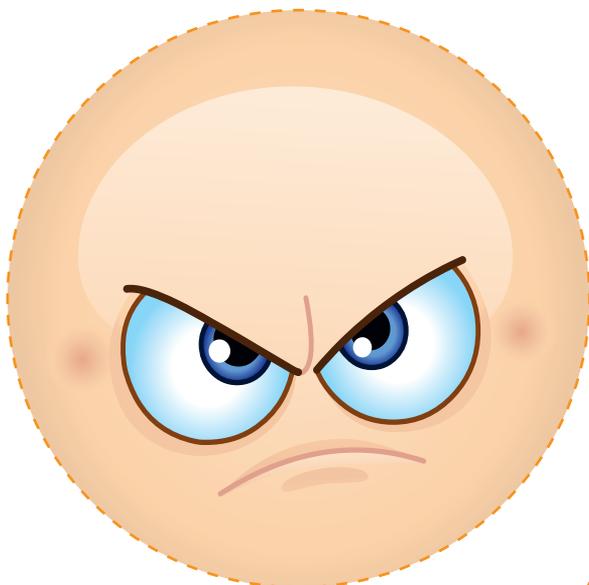
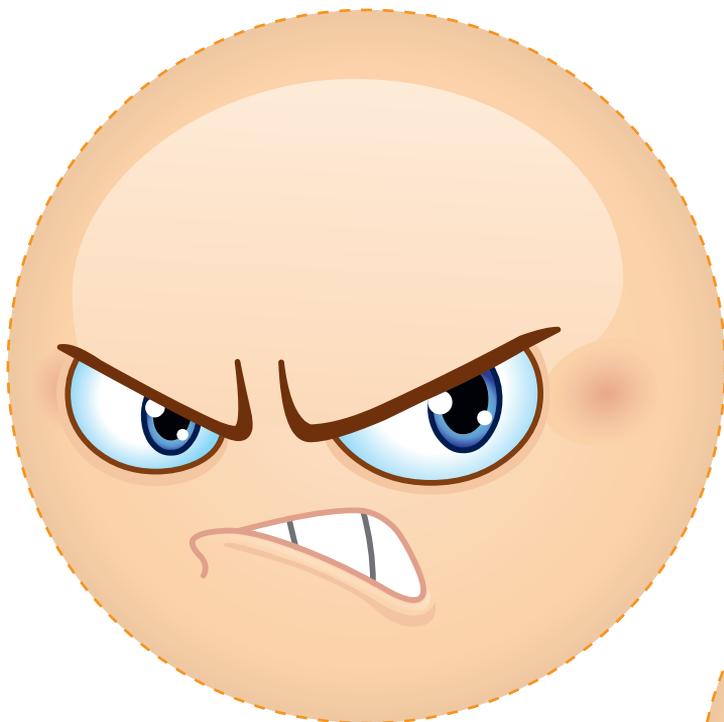
La boîte à joies



LA BOITE À PEURS

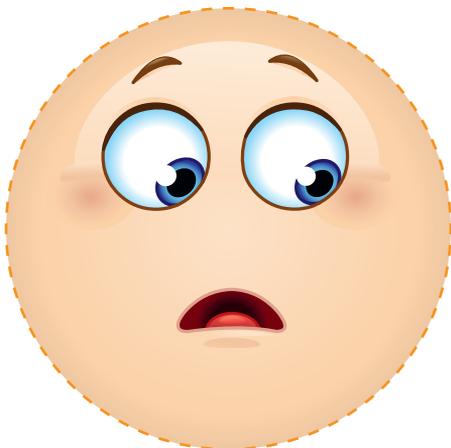
La boîte à peurs

Les émoticônes





Les émoticônes



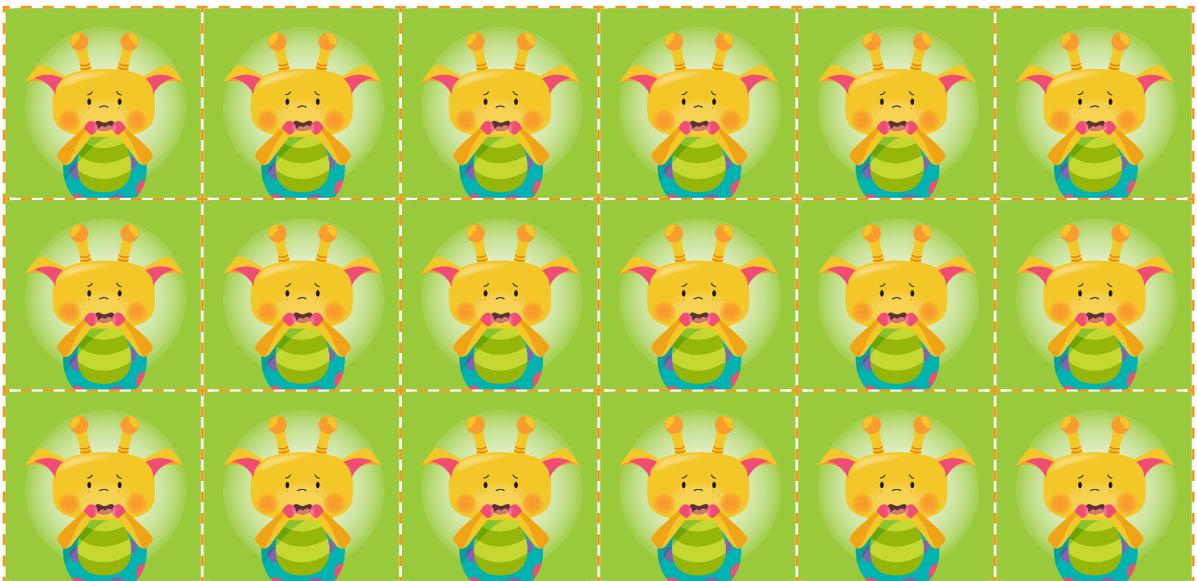
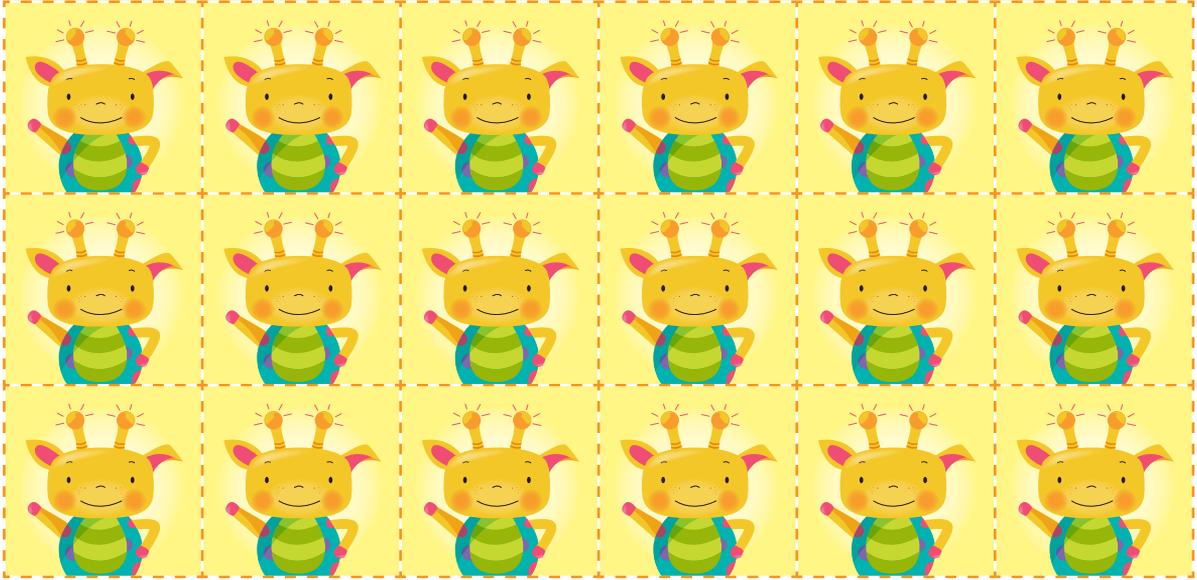
Les émotions en scène

Les cartes sont fournies dans la boîte et à télécharger, au besoin, sur le site des éditions Retz.

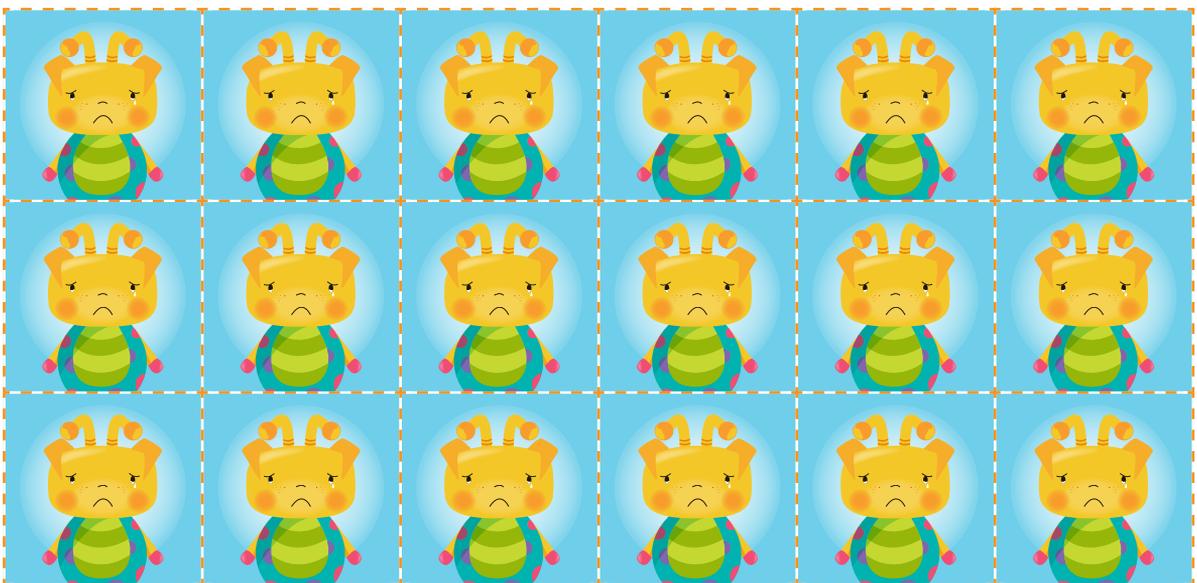
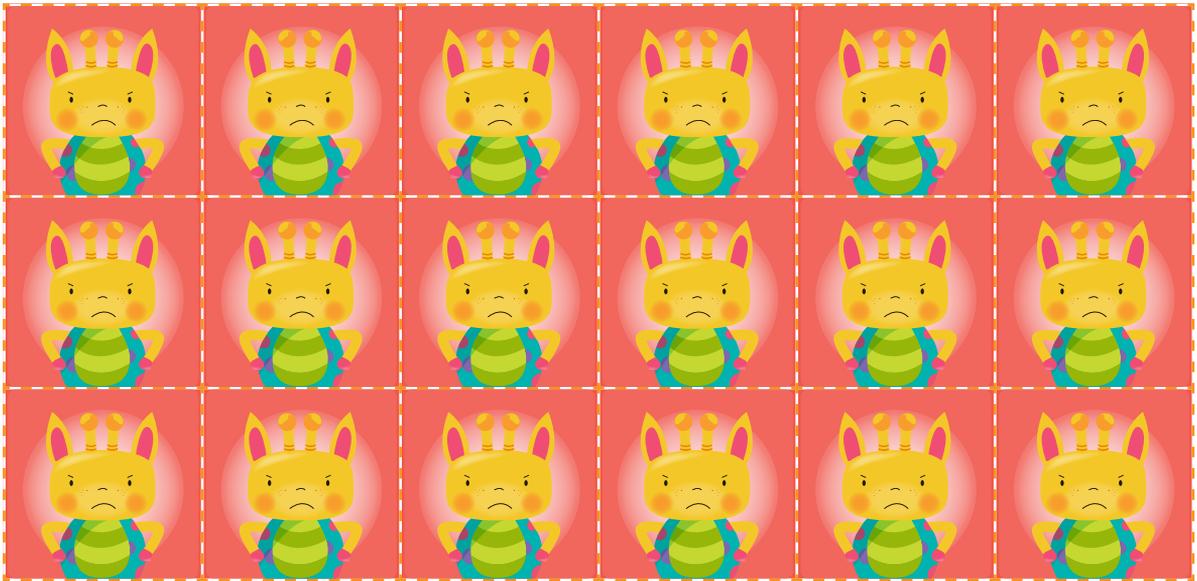




Pastilles de la météo des émotions



Pastilles de la météo des émotions



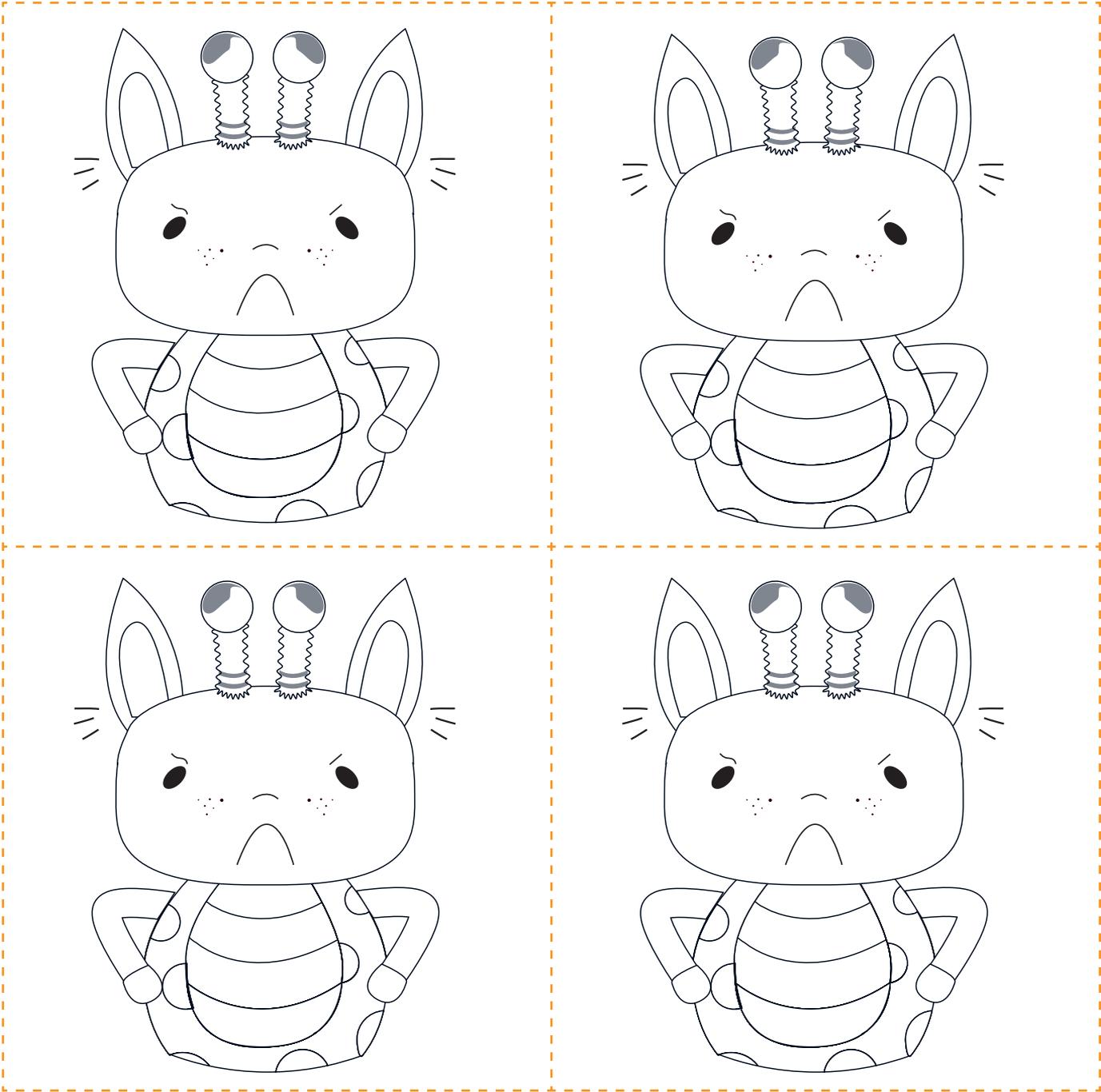


Bons de colère



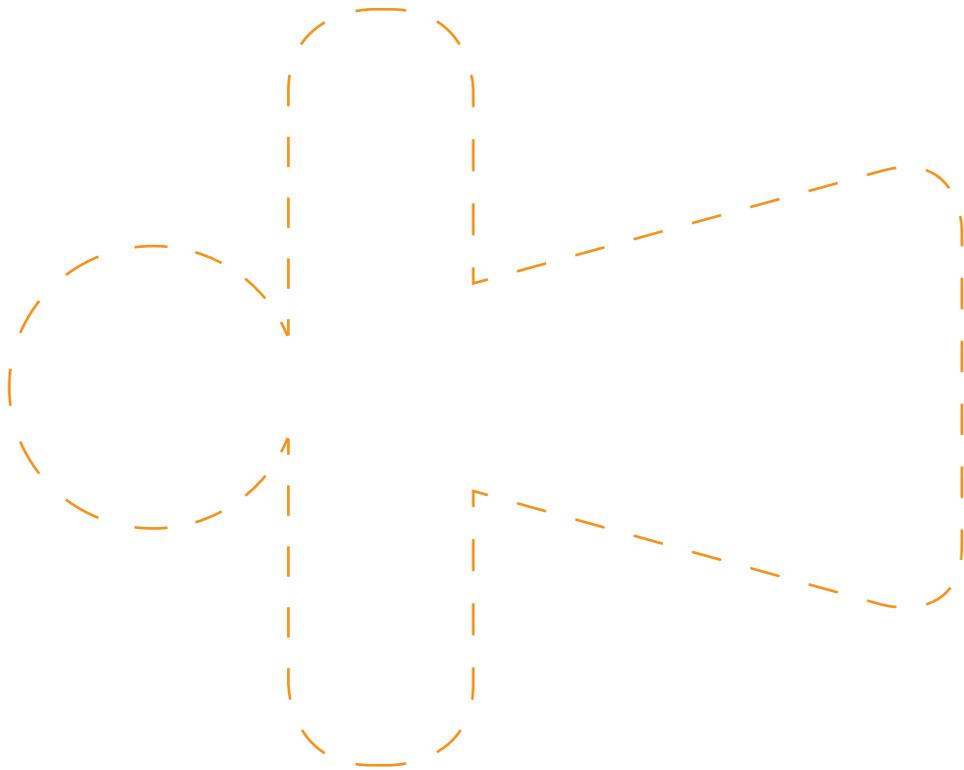
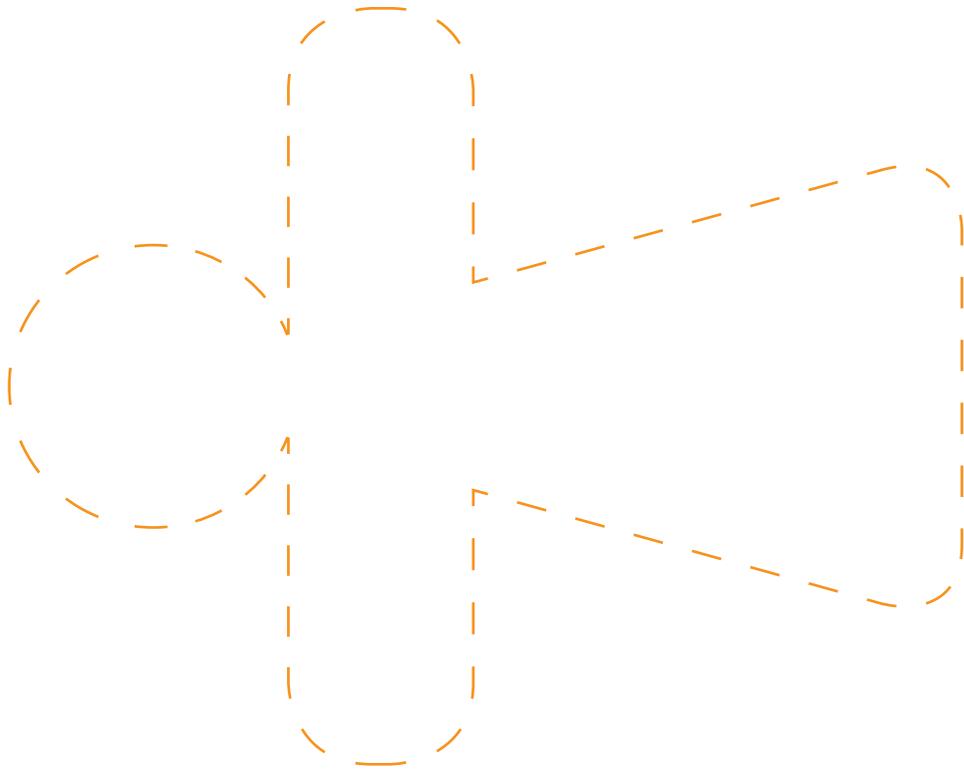


Bons de colère





Gabarit des poupées tracas



Bons de pardon

Besoin de dire pardon



Besoin de dire pardon



Besoin de dire pardon

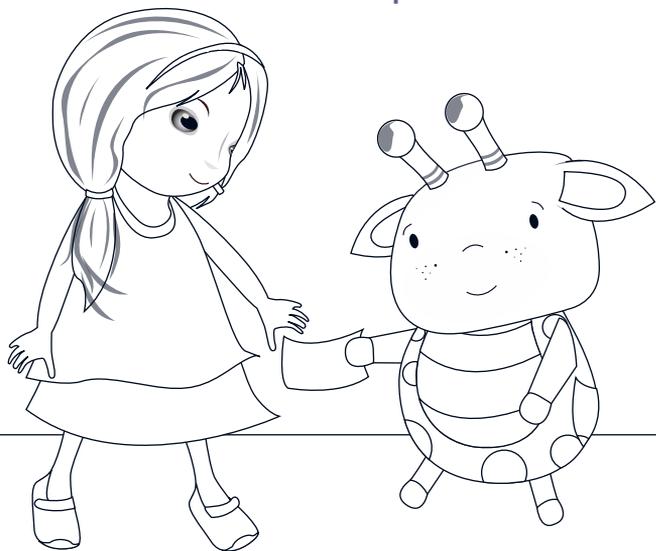


Besoin de dire pardon

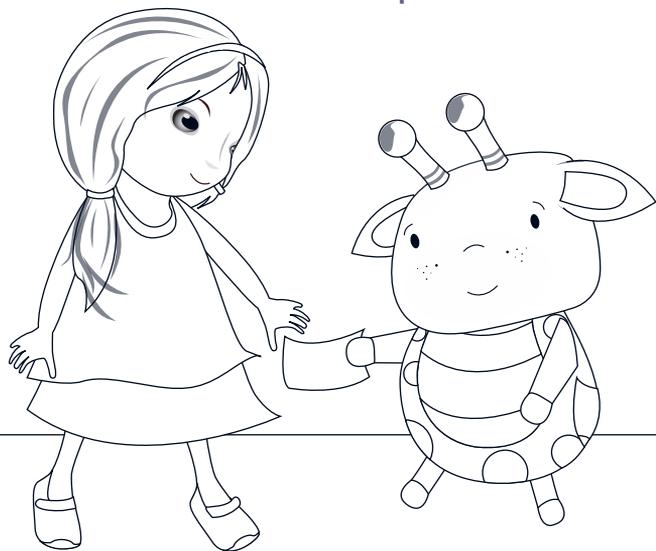


Bons de pardon

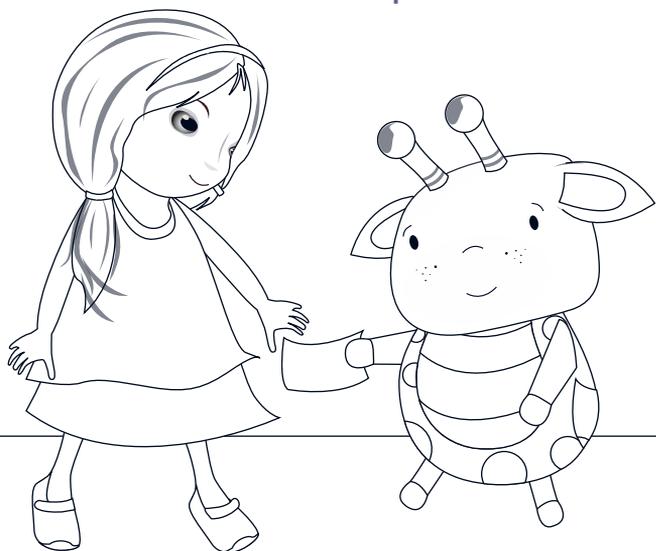
Besoin de dire pardon



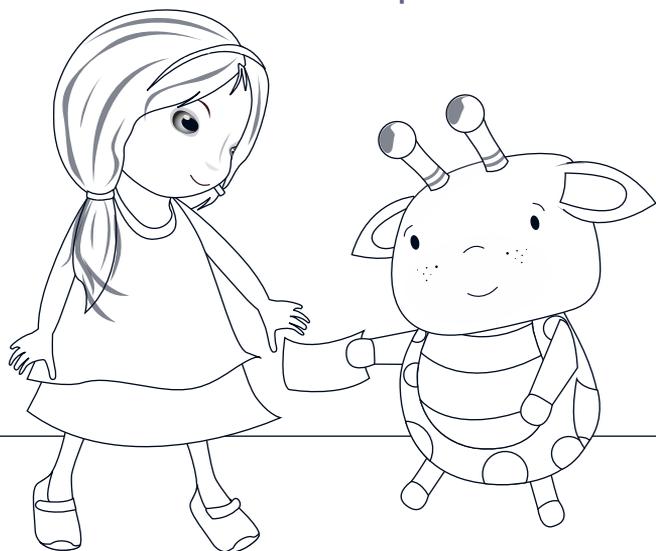
Besoin de dire pardon



Besoin de dire pardon



Besoin de dire pardon



Les besoins

Besoin de silence



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Besoin de réconfort



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Les besoins

Besoin d'écoute



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Besoin d'attention



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Les besoins

Besoin de s'isoler



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Besoin de calme



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Les besoins

Besoin d'autonomie



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Besoin de bouger



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Les besoins

Besoin de s'exprimer



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Besoin d'aide



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Les besoins

Besoin de patienter



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Besoin de se reposer



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Les besoins

Besoin de sortir sa colère



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz

Besoin de rangement



La boîte à émotions de Zatou © Éditions Retz



Le Contrat d'Attitudes Positives (CAP)

A. Version école (sur 5 jours)

Contrat d'Attitudes Positives en classe pour



Dans ce contrat, j'ai fait un effort pour

.....

À chaque validation de mon effort par l'adulte, je suis venu.e colorier un symbole (ou deux si mon effort était long) avec la couleur de mon choix. En fin de semaine, je ramène mon contrat à la maison.

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	

Contrat d'Attitudes Positives en classe pour



Dans ce contrat, j'ai fait un effort pour

.....

À chaque validation de mon effort par l'adulte, je suis venu.e colorier un symbole (ou deux si mon effort était long) avec la couleur de mon choix. En fin de semaine, je ramène mon contrat à la maison.

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	



Le Contrat d'Attitudes Positives (CAP)

B. Version famille (sur 7 jours)

Contrat d'Attitudes Positives à la maison pour

Dans ce contrat, j'ai fait un effort pour

À chaque validation de mon effort par l'adulte, je suis venu.e colorier un symbole (ou deux si mon effort était long) avec la couleur de mon choix. En fin de semaine, je ramène mon contrat à la maison.

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

Contrat d'Attitudes Positives à la maison pour

Dans ce contrat, j'ai fait un effort pour

À chaque validation de mon effort par l'adulte, je suis venu.e colorier un symbole (ou deux si mon effort était long) avec la couleur de mon choix. En fin de semaine, je ramène mon contrat à la maison.

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

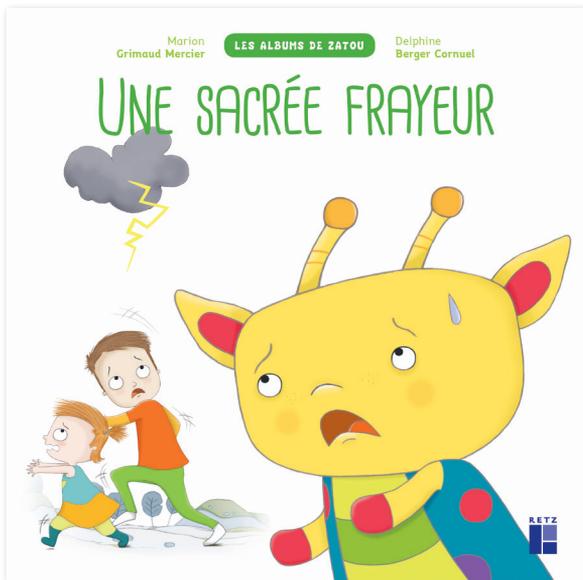
Images de Zatou



Images de Zatou



Les albums de Zatou





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.

Les droits de reproduction des illustrations sont réservés en comptabilité pour les auteurs ou ayants droit dont nous n'avons pas trouvé les coordonnées, malgré nos recherches et dans les cas éventuels où les mentions n'auraient pas été spécifiées. Les reproductions d'extraits de cette publication sont autorisées dans les conditions du contrat signé entre le ministère de l'Éducation nationale et le CFC (Centre d'exploitation du droit de copie). Dans ce cadre, il est important que vous déclariez au CFC les copies que vous réalisez, lorsque votre école est sollicitée pour l'enquête sur les photocopies de publications. Au nom de nos auteurs et de notre maison, nous vous remercions d'avance.

Direction éditoriale : Sylvie Cuchin
Édition : Charlotte Aussedat et Anne Marty
Réalisation : Anne-Danielle Naname et Laurine Caucat
Illustrations : Stéphanie Bertault
Photos : © iStock
Corrections : Florence Richard

Dépôt légal : aout 2023
N° de projet : 10292160

Achévé d'imprimer en Chine
chez Starlite en juin 2023