

Maternelle

La boîte à  
émotions



Marie-Pierre  
Sansac Mora

Marion  
Grimaud

de  
**ZATOU**

**Guide pédagogique**

*Préface de Stéphane Respaud, IEN*

**RETZ**

editions-retz.com

# Sommaire

<b>Préface</b> .....	<b>4</b>	<b>Présentation des outils</b> .....	<b>33</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>6</b>	Les outils pour aider à gérer les émotions.....	33
Accompagner les émotions à l'école :		Les outils pour favoriser	
une histoire vraie.....	6	la responsabilisation.....	36
Les apports de cette démarche.....	7	Les outils pour accroître la confiance	
Les effets dans la pratique de classe.....	7	et l'estime de soi.....	37
<b>Les grands principes</b>		Les films pour mieux s'approprier	
<b>du programme E.D.E.R.®</b> .....	<b>9</b>	les outils.....	37
Écoute Dynamique.....	9	<b>Mise en œuvre des outils</b> .....	<b>38</b>
Émotion.....	9	Zatou, la marionnette.....	38
Ressource.....	10	La boîte à parents.....	39
Gérer les émotions.....	10	Les posters émotions.....	40
<b>1 Une démarche singulière :</b>		Les cartes « émotions en scène »	
<b>clés et repères</b> .....	<b>11</b>	et les boîtes à émotions.....	42
<b>Le changement de regard,</b>		La météo des émotions.....	43
<b>un puissant levier de transformation</b> .....	<b>11</b>	Les bons de colère.....	44
Ce qui se passe quand nous jugeons.....	11	Les émomètres.....	45
Ce qui se passe quand nous observons.....	12	La planche du corps et ses émotions.....	46
Ce que nous dit le comportement.....	13	Les poupées tracas.....	47
<b>Le cerveau de l'enfant</b>		Le calmomètre.....	48
<b>et les émotions</b> .....	<b>14</b>	Les bons de pardon.....	49
Un schéma simplifié du cerveau.....	14	L'arbre à besoins.....	50
Comment aider l'enfant ?.....	15	Le Contrat d'Attitudes Positives	
Comment aider l'adulte		(ou comment « tenir le CAP »).....	52
que nous sommes ?.....	16	La boîte à petits bonheurs.....	54
Les neurones miroirs.....	17	<b>Annexes</b> .....	<b>55</b>
<b>L'accompagnement</b>		<b>Pour la partie 1</b>	
<b>des enfants-élèves en pratique</b> .....	<b>18</b>	Liste 1 – Palette des émotions	
Valider une émotion.....	18	et des sentiments.....	Annexe 1
Recadrer un comportement.....	20	Liste 2 – Validation gratifiante :	
Contenir un débordement émotionnel.....	22	partager son ressenti et poser	
Gratifier l'enfant.....	25	des questions stimulantes.....	Annexe 2
<i>Tableau récapitulatif :</i>		Liste 3 – Validation gratifiante :	
<i>l'accompagnement des élèves</i> .....	28	vocabulaire pour reconnaître	
<b>Utiliser un langage adapté</b> .....	<b>28</b>	et développer les ressources.....	Annexe 3
Choisir un mot porteur de sens.....	28	Carte heuristique du programme	
Être précis dans ses demandes.....	29	E.D.E.R.®.....	Annexe 4
Employer le « quand » au lieu du « si ».....	29	Carte heuristique des outils.....	Annexe 5
Utiliser le langage dissociatif.....	30	Bibliographie.....	Annexe 6
<b>2 Le dispositif et les outils</b> .....	<b>31</b>	<b>Pour la partie 2 (matériel à photocopier)</b> 	
<b>En quoi ce dispositif est-il adapté</b>		Étiquettes pour les boîtes.....	Annexe 7
<b>au contexte scolaire ?</b> .....	<b>31</b>	Émoticônes.....	Annexe 8
Des objectifs en lien avec		Les émotions en scène.....	Annexe 9
les compétences du socle commun.....	31	Pastilles de la météo des émotions.....	Annexe 10
Un thème mis en avant dans les nouveaux		Bons de colère.....	Annexe 11
programmes de l'école maternelle.....	32	Gabarit des poupées tracas.....	Annexe 12
		Bons de pardon.....	Annexe 13
		Les besoins.....	Annexe 14
		Le Contrat d'Attitudes Positives (CAP).....	Annexe 15
		Images de Zatou.....	Annexe 16



# Préface

Le nouveau programme de l'école maternelle<sup>1</sup> indique qu'il s'agit d'une école bienveillante dans laquelle les enfants vont **apprendre ensemble** et **vivre ensemble**.

L'adverbe « ensemble », qui complète les verbes vivre et apprendre, peut être interprété de différentes manières :

- Les enfants vont vivre ensemble, c'est-à-dire qu'ils vont partager des expériences collectives – « **en commun** » – et qu'ils vont apprendre à vivre **de façon harmonieuse** comme on peut le dire de couleurs qui « vont bien ensemble ».
- Les enfants vont apprendre ensemble, cela peut signifier qu'ils vont apprendre **simultanément**. Pour cela, il leur faudra pouvoir renoncer à d'autres préoccupations, intérêts ou envies pour investir **en même temps** les situations proposées par leur enseignant.
- Les enfants vont apprendre ensemble peut également indiquer qu'ils vont apprendre **les uns des autres**. Pour ceux qui fréquentent les classes maternelles ou les lieux qui regroupent des jeunes enfants, il est facile d'observer que de nombreux apprentissages se réalisent par imitation entre pairs.

Il est précisé que la posture d'élève se construit **progressivement** à l'école maternelle : « *L'enfant apprend en même temps à entrer dans un rythme collectif (faire quelque chose ou être attentif en même temps que les autres, prendre en compte des consignes collectives) qui l'oblige à renoncer à ses désirs immédiats. L'école maternelle initie ainsi la construction progressive d'une posture d'élève.* »

Tout ce qui précède semble aller de soi... Et pourtant !

Durant une journée un peu difficile, qui n'a pas quitté mentalement son univers professionnel, ne serait-ce que quelques instants, pour regarder des photographies de ses proches, de ses dernières vacances... afin de retrouver un peu d'apaisement ?

Pouvoir différer la satisfaction d'un besoin affectif nécessite des efforts que même les adultes ne sont pas capables de soutenir en permanence. On admettra sans difficulté qu'un enfant entrant à l'école maternelle et vivant la séparation d'avec sa famille puisse, à son tour, éprouver l'envie de la retrouver le plus rapidement possible.

Certains pensent que les apprentissages affectifs et relationnels relèvent principalement de la sphère familiale qui serait la seule légitime – ou compétente – pour éduquer l'enfant. D'autres estiment que l'école peut ou doit contribuer à ces apprentissages.

Les parents, les enseignants et tous ceux qui travaillent en milieu scolaire doivent avoir conscience que l'entrée à l'école maternelle constitue une épreuve dans la vie du jeune enfant. Cette découverte d'un nouvel environnement correspond généralement à la première expérience de confrontation avec un collectif important dont la plupart des membres lui sont étrangers (les camarades, l'enseignant, les autres membres de la communauté éducative avec lesquels l'enfant interagira durant la journée : l'ATSEM, les personnes responsables de la garderie, de l'animation, de la restauration scolaire, etc.).

Le jeune enfant qui arrive dans un environnement largement inconnu, sans encore maîtriser toutes les compétences langagières nécessaires pour se faire comprendre, exprimera à sa manière – « comme il le pourra » – sa joie, sa tristesse, sa peur ou sa colère. Ces émotions, qu'il ressent intensément mais ne peut pas encore nommer ni comprendre, le submergeront parfois. Un cadre rassurant, posé par des adultes qui garantissent sa sécurité physique et affective, lui permettra progressivement de mettre des mots et du sens sur ses émotions. Ainsi, il trouvera sa place au sein d'un collectif et pourra se rendre davantage disponible pour réaliser de nombreux apprentissages. Des travaux récents, provenant notamment des neurosciences affectives et sociales<sup>2</sup>, confirment l'importance des émotions dans le développement global d'une personne. On sait désormais qu'il est difficile pour un jeune enfant de contrôler ses émotions car ses structures et réseaux cérébraux ne lui permettent pas encore de le faire. Certaines émotions provoquent de telles réactions physiologiques qu'elles peuvent littéralement entraver ou empêcher la réalisation d'opérations mentales comme la mémorisation.

C'est bien l'entourage de l'enfant – tant dans sa structure familiale qu'à l'école – qui va pouvoir l'aider à « apprivoiser » cette vie intérieure, en interagissant avec lui de manière bienveillante.

1. [http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=86940](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=86940)

2. Pour une présentation des neurosciences affectives, voir l'ouvrage *Vivre heureux avec son enfant* du D<sup>r</sup> C. Gueguen.

La bienveillance dont il est ici question n'est pas synonyme d'indifférence ni de laxisme comme permettent de le comprendre les développements théoriques proposés par Marion Grimaud.

En milieu scolaire, on observe que les apprentissages affectifs et relationnels ont pu être envisagés par « imprégnation », c'est-à-dire sans qu'ils aient dû faire l'objet de situations pédagogiques pensées et organisées, comme c'est le cas, par exemple, pour la motricité ou le graphisme. Le nouveau programme de l'école maternelle invite les enseignants à dépasser la seule logique de l'imprégnation :

*« Dans un premier temps, les règles collectives sont données et justifiées par l'enseignant qui signifie à l'enfant les droits (s'exprimer, jouer, apprendre, faire des erreurs, être aidé et protégé...) et les obligations dans la collectivité scolaire (attendre son tour, partager les objets, ranger, respecter le matériel...). Leur appropriation passe par la répétition d'activités rituelles et une première réflexion sur leur application. Progressivement, les enfants sont conduits à participer à une élaboration collective de règles de vie adaptées à l'environnement local.*

*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...) 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 et à 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. »*

Les apprentissages affectifs et relationnels – qui sont au cœur des ressources élaborées par Marion Grimaud et Marie-Pierre Sansac Mora – constituent à mes yeux des fondamentaux pour assurer que chaque enfant puisse trouver sa place et s'épanouir (affectivement, physiquement et intellectuellement) au sein d'une communauté humaine. À l'école maternelle, ils pourront donc faire l'objet d'une attention qui garantisse leur appropriation sur les trois années du cycle. Dans la suite du parcours scolaire, d'autres domaines d'apprentissage – notamment l'enseignement moral et civique – poursuivront ce qui a été commencé en l'enrichissant de nouvelles démarches et de repères complémentaires.

Marie-Pierre Sansac Mora et Marion Grimaud ont expérimenté durant plusieurs années les démarches et outils qu'elles partagent désormais avec vous. Elles les ont façonnés en tenant compte de leurs propres expériences mais également de celles des enseignants avec lesquels elles travaillent et qu'elles forment. Inscrits au cœur du projet de l'école maternelle de la commune de Venerque, ces démarches et outils ont été présentés à de nombreuses familles qui les ont expérimentés à leur tour.

Comme on l'aura compris, la mise en concurrence des enseignants et des familles est bien souvent artificielle. Il me semble plus sage de considérer que c'est la conjugaison et la complémentarité de leurs actions qui constituent la manière la plus complète de répondre aux besoins du jeune enfant. Marie-Pierre Sansac Mora et Marion Grimaud vous proposent des ressources stimulantes qui s'intègrent facilement aux activités quotidiennes des jeunes enfants :

- La boîte à émotions, les émomètres et la météo des émotions les aideront à identifier les émotions et à caractériser l'intensité ressentie.
- Les bons de colère et les poupées tracas faciliteront l'acceptation des émotions « négatives » puis leur progressive mise à distance.
- La boîte à parents permettra aux enfants d'être reliés à leurs proches en leur absence.
- Les bons de pardon aideront les enfants à restaurer les liens qui ont été abimés à la suite d'un conflit.

Les ressources ne fonctionnent pas de manière « mécanique ». Elles doivent être accompagnées par le regard et le langage des adultes. C'est cette tutelle qui aidera les enfants à élaborer progressivement leurs propres ressources psychiques internes. Ces ressources – qui permettent entre autres d'accepter la frustration et de construire des représentations mentales élaborées – sont indispensables aux élèves. Elles rendent possible l'engagement individuel nécessaire aux apprentissages qui requièrent des efforts et l'acceptation de nombreux renoncements.

Je remercie les auteures d'avoir toujours accepté de partager leur expérience et leur savoir-faire avec les enseignants des circonscriptions dont j'ai eu la responsabilité.

Je suis très heureux qu'elles puissent maintenant les faire découvrir à un public encore plus nombreux.

**Stéphane Respaud**  
**IEN**



# Introduction

## Accompagner les émotions à l'école : une histoire vraie...

Les concepts et les outils que vous allez découvrir sont nés d'une aventure humaine partagée entre Marion Grimaud et l'équipe enseignante d'une école maternelle de Haute-Garonne, à Venerque... Cette histoire a commencé le jour où la directrice de cette école, Marie-Pierre Sansac Mora, confie à une maman d'élève, Marion Grimaud (psychopraticienne et formatrice en communication relationnelle), qu'elle se sent parfois démunie face aux émotions des tout-petits.

Malgré son expérience professionnelle, l'équipe avait conscience qu'elle pouvait se sentir en difficulté pour accueillir et gérer les émotions des élèves. La classe était parfois « envahie » par une ou plusieurs réactions émotionnelles au détriment d'une entrée sereine de tous les élèves dans les apprentissages.

Comment revenir au calme tout en acceptant les émotions des élèves comme partie intégrante de l'individu ? Comment accepter que tous leurs comportements, même décalés, aient un sens ? Comment faire sortir les élèves de ces comportements ?

Ces questionnements ont motivé la sollicitation de Marion Grimaud par la directrice de l'école. En 2009 ont donc démarré, au sein de l'école, les premières concertations sur la gestion des émotions.

L'équipe a accepté tout d'abord que des séances d'observation soient menées dans chaque classe afin que Marion Grimaud puisse adapter au mieux son travail aux besoins de chacun des enseignants, en partant directement de leur expérience sur le terrain.

Cela a été un véritable terreau d'inspiration et, dès lors, un espace de création s'est ouvert !

La poursuite de ces recherches est vivement encouragée par l'inspectrice de circonscription, Mme Christine Combes-Sézille. Pendant l'année scolaire suivante (2010-2011), l'équipe passe ainsi à la vitesse supérieure : la communication relationnelle et l'écoute des émotions font désormais partie du projet d'école.

Après six années de collaboration, Marion Grimaud et Marie-Pierre Sansac Mora décident de formaliser l'ensemble de la démarche. C'est en 2014 que cette dernière est baptisée « programme E.D.E.R.<sup>®</sup> » (Écoute Dynamique des Émotions et des Ressources). Elle s'est construite au fur et à mesure des rencontres. Aux différents outils fournis par Marion Grimaud s'en ajoutent d'autres, créés par l'équipe enseignante très investie dans ce travail.

Certains concepts et outils présents dans ce programme s'inspirent directement d'approches comme la psychosynthèse, la méthode ESPERE, les ateliers d'Adèle Faber et Elaine Mazlish, etc. (voir la bibliographie, annexe 6).

La première animation pédagogique au niveau départemental a lieu en 2011 ; elle a pour titre « Développer et optimiser sa qualité d'écoute et sa capacité à gérer les situations difficiles (émotionnelles, comportementales et disciplinaires) ».

Les enseignants en formation découvrent la démarche, les outils et la façon dont leurs collègues se les sont appropriés, avec richesse et créativité. Oui, ça marche ! Adultes et enfants adhèrent, avec une étonnante simplicité... et la vie en classe s'en ressent !

Deux ans plus tard, les ATSEM bénéficient à leur tour de cet enseignement. Elles participent avec implication à quatre demi-journées de formation. Pour les enfants, cela engendre plus de cohérence et de justesse au niveau de leur accompagnement. Pour l'équipe pédagogique et les ATSEM, cela permet une plus grande fluidité dans le travail.

Aujourd'hui, le dispositif est rassemblé dans la « boîte à émotions de Zatou ». Il propose un enseignement explicite et détaillé des concepts et des balises à connaître dans le cadre de cet accompagnement, ainsi que tous les outils du programme E.D.E.R.<sup>®</sup>. Nous espérons que chaque enseignant pourra se les approprier au mieux et les utiliser très concrètement dans sa classe.



## Les apports de cette démarche

### ● Pour les enseignants-adultes

- Permettre à chacun de prendre conscience des conséquences de ses postures et de la manière de s'adresser aux enfants-élèves.
- Comprendre l'importance de l'acceptation des émotions au quotidien.
- Développer et optimiser sa qualité d'écoute et sa capacité à gérer les situations difficiles (émotionnelles, comportementales et disciplinaires) pour instaurer un climat plus serein et propice aux apprentissages et à la communication.

### ● Pour les enfants-élèves

- Leur permettre de prendre conscience de leurs ressentis et d'apprendre à les accueillir.
- Leur donner des outils pour traiter ces informations émotionnelles et parvenir à l'apaisement.
- Les guider vers leurs ressources personnelles pour accéder à une meilleure estime de soi et une plus grande confiance afin de faciliter l'entrée dans les apprentissages.
- Les aider à se responsabiliser, à mieux gérer leurs différents besoins et leurs frustrations.

**Ces apports dépassent les frontières de l'école. La démarche touche l'être humain (adulte et enfant) dans sa globalité.**

Au-delà de la dimension cognitive, affective et sociale présente à l'école, nous avons réalisé qu'à la maison, la famille était aussi favorablement impactée. Des parents ont témoigné à plusieurs reprises des effets bénéfiques de ce travail.

## Les effets dans la pratique de classe

### ● Ce qui s'est ouvert

Les enseignants qui ont participé à l'élaboration de la démarche ont changé leur regard sur les enfants et sur eux-mêmes...

Ils ne sont plus aveuglés par le comportement d'un enfant qui leur semble inadapté et récurrent : ils ne le considèrent plus comme une provocation, mais comme une attitude de défense (souvent passagère) qui le dépasse. Ce regard s'est élargi pour voir au-delà de ce comportement, comprendre le besoin de l'enfant et faire appel à ses ressources, à son vécu...

Les enseignants ont également été amenés à s'observer eux-mêmes et à comprendre leurs réactions, sans se juger. Les accompagner vers l'écoute de leurs ressentis et la prise en compte de leurs besoins a favorisé non seulement le fait qu'ils se responsabilisent (et non se culpabilisent), mais aussi qu'ils développent leurs propres ressources dans leur pratique quotidienne. Certains enseignants ont témoigné avec beaucoup de simplicité et d'authenticité du plaisir accru qu'ils avaient maintenant à exercer leur métier dans leur classe.

Nous avons aussi remarqué que **l'empathie**, véritable ressource dans les relations interpersonnelles, s'était développée non seulement

entre enseignants et élèves mais aussi entre les élèves eux-mêmes.

L'empathie est cette **capacité à « se mettre à la place de l'autre », à comprendre ses affects tout en sachant bien les distinguer des nôtres** (attention, cela ne signifie pas que nous partageons la même émotion ni que nous y adhérons, ceci relevant plutôt de la sympathie...). Elle demande une certaine maturité, dont les enfants de maternelle sont capables à condition qu'ils évoluent dans un climat où ils se sentent en sécurité.

Il est donc particulièrement bénéfique de proposer un lieu d'apprentissage où le climat soit le plus serein possible mais aussi d'entraîner l'enfant à reconnaître et à exprimer (sous diverses formes : oral, pictural, symbolique...) ses émotions et ses sentiments et à apprendre à les partager avec les autres.

Le travail que nous avons fait à partir des albums de la littérature jeunesse et des outils développés dans la mallette a non seulement aidé les enfants à explorer ce qui se passait à l'intérieur d'eux-mêmes mais aussi à se mettre à l'écoute et à mieux comprendre ce qui se passait chez l'autre. Cela a contribué, de fait, à développer l'empathie chez les enfants,