

Maternelle

La boîte à émotions



Marie-Pierre
Sansac-Mora

Marion
Grimaud Mercier

de
ZATOU

Guide pédagogique

Préface de Stéphane Respaud, IEN

RETZ

www.editions-retz.com

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris



Remerciements

Nous remercions toute l'équipe d'enseignants de Venerque, Émilie Ascensio, Isabelle Cindric, Céline Gilet, Nathalie Moreau, Véronique Lubin, Véronique Moine et Serge Pancaldi pour leur implication dans ce projet, ainsi que tous les IEN qui ont permis et soutenu ce travail en l'intégrant au sein de la formation continue.

Merci à Stéphane Respaud (IEN) pour avoir eu la gentillesse d'écrire la préface de ce guide pédagogique et pour la confiance qu'il continue de nous témoigner.

Merci à Christine Adolphe, Sandrine Bordes, Maité Jourdan et Nathalie Izaure (ATSEM) qui se sont, elles aussi, engagées totalement dans cette démarche, faisant preuve d'une grande sensibilité et d'une réelle motivation.

Merci à la municipalité de Venerque qui s'est investie dans cette formation (ATSEM formées au Programme E.D.E.R.®).

Un très grand merci à tous les petits élèves qui ont accueilli cette nouveauté avec l'ouverture et la spontanéité de l'enfance... et aux parents qui nous ont fait confiance et ont manifesté un véritable intérêt pour ce beau projet d'école.

Merci aussi à nos collègues de l'AGEEM pour l'intérêt qu'ils ont porté à ce projet lors de son exposition au congrès annuel de Caen en juillet 2015.

Merci à Richard Fabre pour sa patience et son implication dans la réalisation du DVD.

Merci à Xavier Faro pour avoir mis à notre disposition ses talents musicaux pour habiller ce DVD, pour sa disponibilité et sa réactivité.

Merci à Christelle Sanchez pour ses doigts de fée qui ont conçu le tout premier prototype de la marionnette Zatou.

Merci à Marion Thiessard qui nous a inspiré les premiers visuels de Zatou pour les émomètres et les cartes à besoins utilisés dans les classes avant l'édition de cette jolie boîte à émotions.

Merci à Christine Mage pour son soutien, son adhésion (à travers sa pratique d'enseignante) et sa relecture judicieuse.

Remerciements personnels Marie-Pierre Sansac-Mora

Je me dois de remercier Marion pour son ouverture et son acceptation inconditionnelle de l'enseignante que j'étais et pour tout ce qu'elle m'a appris et qui m'a fait grandir, tant dans ma pratique professionnelle que dans ma vie de mère et de femme. Grâce à elle, j'ai pu renforcer mes ressources et mieux comprendre le fonctionnement des relations humaines, accepter les autres comme ils sont sans jugement et sans me sentir la cible de leurs difficultés. Comprendre cela face à des élèves et leurs parents est une source de satisfaction presque quotidienne !

Je remercie tous mes collègues qui ont joué le jeu dans cette aventure et qui contribuent encore à la poursuite de la réflexion.

Un grand merci aussi à Mme Combes-Sézille, IEN, qui, lors de mon inspection en 2009, m'a fait sentir toute la puissance de ce projet et ainsi m'a permis d'y croire très fort.

Merci à M. Mason, IEN, qui m'a toujours soutenue dans cette pratique innovante. Ses encouragements m'ont permis de continuer à réfléchir et d'avancer encore.

Un immense merci à M. Respaud, IEN, pour son implication permanente dans cette aventure et ses marques de confiance répétées. Je le remercie aussi pour la puissance de sa préface qui ne fait que renforcer notre travail.

Un grand merci aussi à Patrick pour son soutien sans faille, ses encouragements quotidiens et pour avoir patienté pour que je retrouve le temps d'aller randonner encore et encore...

Et je remercie enfin mes deux amours, Tom et Manon, car j'ai bien senti que le temps que je leur consacrais devenait insuffisant. Ils ont eu la patience d'attendre que leur maman soit à nouveau disponible, sans jamais marquer leur agacement...

Marion Grimaud Mercier

Merci à Marie-Pierre pour sa confiance, son authenticité, sa capacité à se remettre en question et sa belle créativité. Merci pour tous les bons moments partagés autour des formations que nous dispensons maintenant auprès des enseignants dans d'autres écoles...

Je voudrais aussi remercier très chaleureusement certains formateurs que j'ai eu la chance de croiser sur ma route professionnelle et qui m'ont apporté bien plus que des connaissances... Merci à Tan Nguyen (Psychosynthèse) pour sa grande finesse d'esprit, la qualité de son enseignement et sa confiance. Merci à Joël Nieman (Psychosynthèse) pour sa liberté d'esprit et sa grande créativité. Merci à Michèle Daumas (Méthode ESPERE® et Psychosynthèse) pour son humanité, ses qualités de cœur et son professionnalisme, et pour m'avoir permis de découvrir la psychosynthèse. Merci à Corinne Cygler et Marianick Jouve (Méthode ESPERE®) avec qui j'ai débuté ma reconversion professionnelle et qui m'ont donné le goût et l'envie d'aller plus loin...

Des mercis pleins d'affection pour mes amis qui se sont montrés encourageants, confiants et enthousiastes comme de fidèles supporters, merci à Rabia, Kathleen, Jean-Marie, Françoise, Gilles, Anne, Marion, François-Xavier, Sophie et Véronique.

Et merci de tout cœur à Christian et Mariwenn qui partagent ma vie pour mon plus grand bonheur et qui se sont montrés attentifs, en soutien et patients tout au long de l'aventure contribuant ainsi à leur façon à la réalisation de ce projet...

Sommaire

Préface	4	Présentation des outils	33
Introduction	6	Les outils pour aider à gérer les émotions.....	33
Accompagner les émotions à l'école : une histoire vraie.....	6	Les outils pour favoriser la responsabilisation.....	36
Les apports de cette démarche.....	7	Les outils pour accroître la confiance et l'estime de soi.....	37
Les effets dans la pratique de classe.....	7	Le DVD pour mieux s'approprier les outils.....	37
Les grands principes du programme E.D.E.R.®	9	Mise en œuvre des outils	38
Écoute Dynamique.....	9	Zatou, la marionnette.....	38
Émotion.....	9	La boîte à parents.....	39
Ressource.....	10	Les posters.....	40
Gérer les émotions.....	10	Les cartes « émotions en scène » et les boîtes à émotions.....	42
1 Une démarche singulière : clés et repères	11	La météo des émotions.....	43
Le changement de regard, un puissant levier de transformation	11	Les bons de colère.....	44
Ce qui se passe quand nous jugeons.....	11	Les émomètres.....	45
Ce qui se passe quand nous observons.....	12	Les poupées tracas.....	46
Ce que nous dit le comportement.....	13	Le calmomètre.....	47
Le cerveau de l'enfant et les émotions	14	Les bons de pardon.....	48
Un schéma simplifié du cerveau.....	14	L'arbre à besoins.....	49
Comment aider l'enfant ?.....	15	Le Contrat d'Attitudes Positives (ou comment « tenir le CAP »).....	51
Comment aider l'adulte que nous sommes ?.....	16	La boîte à petits bonheurs.....	53
Les neurones miroirs.....	17	Annexes	54
L'accompagnement des enfants-élèves en pratique	18	Pour la partie 1	
Valider une émotion.....	18	Liste 1 – Palette des émotions et des sentiments.....	Annexe 1
Recadrer un comportement.....	20	Liste 2 – Validation gratifiante : partager son ressenti et poser des questions stimulantes.....	Annexe 2
Contenir un débordement émotionnel.....	22	Liste 3 – Validation gratifiante : vocabulaire pour reconnaître et développer les ressources.....	Annexe 3
Gratifier l'enfant.....	25	Carte heuristique du programme E.D.E.R.®.....	Annexe 4
<i>Tableau récapitulatif : l'accompagnement des élèves</i>	28	Carte heuristique des outils.....	Annexe 5
Utiliser un langage adapté	28	Bibliographie.....	Annexe 6
Choisir un mot porteur de sens.....	28	Pour la partie 2 (matériel à photocopier)	
Être précis dans ses demandes.....	29	Étiquettes pour les boîtes.....	Annexe 7 
Employer le « quand » au lieu du « si ».....	29	Les émotions en scène.....	Annexe 8
Utiliser le langage dissociatif.....	30	Pastilles de la météo des émotions.....	Annexe 9
2 Le dispositif et les outils	31	Bons de colère.....	Annexe 10 
En quoi ce dispositif est-il adapté au contexte scolaire ?	31	Gabarit des poupées tracas.....	Annexe 11 
Des objectifs en lien avec les compétences du socle commun.....	31	Bons de pardon.....	Annexe 12 
Un thème mis en avant dans les nouveaux programmes de l'école maternelle.....	32	Les besoins.....	Annexe 13
		Le Contrat d'Attitudes Positives (CAP).....	Annexe 14
		La famille de Zatou.....	Annexe 15
		Images de Zatou.....	Annexe 16



Préface

Le nouveau programme de l'école maternelle¹ 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 sociales², 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

2. Pour une présentation des neurosciences affectives, voir l'ouvrage *Vivre heureux avec son enfant* du D^r 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 Mercier. 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 Mercier 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 Mercier 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 Mercier 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 Mercier 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 Mercier (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 Mercier 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 Mercier 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 Mercier 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.[®] » (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 Mercier s'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.[®]. 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,



ressource essentielle dans le développement des compétences psychosociales.

Par exemple, le fait de proposer à l'enfant de montrer symboliquement son émotion et d'en mesurer l'intensité à travers un **émomètre** lui permet d'aiguiser son observation dans ce domaine. En apprenant à observer, à identifier et à accueillir son état intérieur, il œuvre concrètement à développer une bienveillance envers lui-même et de l'empathie avec les autres. Il en va de même avec les temps de partage en groupe sur ce que chacun ressent (notamment au moment de la **météo des émotions** avec toujours la liberté de dire ou de ne pas dire...) : cela donne la possibilité à chacun non seulement de s'exprimer mais aussi de s'intéresser au ressenti de l'autre en se mettant à son écoute, attitude sollicitant là aussi la dimension empathique.

Voici une **anecdote** : il est arrivé qu'une enseignante manifeste sa colère très concrètement en

déchirant un bon de colère devant ses élèves. L'un d'entre eux, particulièrement attentif à la scène, lui adressa quelques minutes plus tard ces mots : « Alors, maitresse, ça va mieux ta colère ? » Voilà l'exemple d'un petit élève empathique face à l'émotion de son enseignante, qui s'était permis de manifester son émotion avec justesse, respectant ainsi le sentiment de sécurité nécessaire à la manifestation de cette dimension.

Prolongement

Pour développer cette belle capacité qu'est l'empathie, Serge Tisseron, psychiatre, psychanalyste et Docteur en psychologie, a créé et initié dans les écoles maternelles « **le jeu des trois figures** » qui consiste à permettre aux élèves, au moins partiellement, de se mettre à la place de l'autre, notamment à travers des jeux de rôles très structurés¹. Ce jeu complète parfaitement les outils que nous proposons.

● Ce qui a évolué

Dans la classe, le niveau de stress a largement baissé. L'attitude des enseignants est plus accueillante et respectueuse vis-à-vis du vécu des enfants. Ils ont une écoute très différente et s'adressent aux élèves avec une réelle empathie. Il est important de noter que lorsqu'un enseignant peut faire des propositions concrètes à un enfant face à une réaction imprévue (notamment grâce aux outils), il est beaucoup plus serein pour accueillir la situation vécue par l'enfant (au lieu de vouloir résoudre, rectifier, rassurer, contrôler...).

Du côté des enfants, certains sont devenus plus participatifs alors qu'ils avaient des difficultés à s'intégrer dans des travaux de groupes ; d'autres ont progressé en tempérant leur réaction ou en étant plus acteurs dans leur retour au calme ; d'autres encore sont devenus plus responsables face aux règles de la classe. C'est tout le climat de la classe qui s'en est senti. Les conflits quotidiens ont eu tendance à baisser tandis que la coopération a augmenté.

Les relations avec les parents se sont aussi peu à peu modifiées : les enseignants, imprégnés de cette nouvelle façon d'écouter, ont pris conscience de certains mécanismes et des leviers porteurs d'une communication plus saine ; ils ont gagné en tolérance, en apaisement, en confiance.

Au cours de ce travail, les enseignants ont pu partager leurs expériences, être source d'initiatives personnelles (en proposant eux-mêmes de nouveaux outils), ce qui les a placés dans une position « d'acteur-créateur ». Cette dynamique a fortement contribué à enrichir ce programme.

Nous savons aussi que les erreurs et les maladresses feront toujours partie du quotidien (tant chez les adultes que chez les enfants) et que certaines difficultés demeureront. Face à cela, accueillir et faire de son mieux reste une attitude juste et constructive.



À travers ce guide, nous voudrions vous faire partager cette expérience humaine et vous permettre de faire vivre vos propres ressources en vous appuyant sur ces concepts, ces règles, ces outils qui ont été utilisés sur le terrain. Il n'appartient qu'à vous maintenant de vous les approprier, de les enrichir et, pourquoi pas, d'en créer d'autres...

1. Voir son guide pratique, *Le jeu des trois figures*, disponible sur son site : <http://www.sergetisseron.com/le-jeu-des-trois-figures/guide-pratique/>

Les grands principes du programme E.D.E.R.²

(Écoute Dynamique des Émotions et des Ressources)

Ce programme vise, dans le cadre scolaire, à développer et à optimiser la qualité d'écoute de l'enseignant, pour accroître chez l'enfant sa capacité à gérer ses émotions et lui donner le plein accès à ses ressources. Ainsi, déchargé de ses tensions émotionnelles, l'élève peut consacrer pleinement son attention aux apprentissages.

● Écoute Dynamique

La **dynamique** (du grec ancien *dynamikos*, qui signifie « puissant », « efficace »), implique le mouvement, le changement et la force. L'écoute dynamique est donc une **écoute bienveillante et stimulante** où l'adulte va proposer à l'enfant de devenir acteur dans la gestion de ses émotions et le développement de ses ressources. C'est une écoute qui invite l'autre à observer, accueillir, créer, transformer, évoluer...

Cette écoute associe un **accueil profond et sans jugement** de ce qui se vit chez l'écoté (et chez l'écotant lui-même...) et une **proposition d'action** pour celui qui est écoté.

Exemple

L'accueil : « J'ai l'impression que tu es très déçu. C'est une tristesse que tu ressens ? » (Regard bienveillant, voix chaleureuse.)

Proposition d'action(s) : « Veux-tu me la montrer ? » (L'enfant est invité avec l'émomètre de la tristesse à indiquer à l'adulte si c'est une petite, moyenne ou grande tristesse. En suivant, il peut prendre la pastille aimantée avec lui.)
« Que veux-tu en faire ? La garder avec toi, la mettre dans le couloir, dans la boîte à tristesse ou bien la dessiner... ? » (L'enfant choisit ce qu'il veut faire sur le moment. Dans le cas où il ne sait pas quoi faire, l'adulte propose une option sans jamais forcer.)

● Émotion

L'**émotion** est un phénomène physiologique spontané. Elle se caractérise en biologie par des modifications d'apparence, notamment dans l'expression faciale ; elle peut engendrer des comportements caractéristiques (cris, fuites ou attaques) et des bouleversements à l'intérieur du corps (agissant sur les battements du cœur, la pression artérielle, l'irrigation sanguine de la peau et des viscères, la sécrétion d'hormones...). Dans certains cas, elle informe l'organisme de la menace d'un changement qui peut être réel ou fantasmé.

Comme une vague, elle a un début et une fin et son amplitude peut être plus ou moins grande

selon le vécu du sujet qui la ressent. L'émotion passe par le corps et peut déclencher chez lui une multitude de décharges électriques, hormonales et viscérales. Dans certains cas, elle peut venir complètement parasiter sa capacité d'analyse, de réflexion et donc d'apprentissage. Dans d'autres cas où l'émotion est agréable, elle sera facilitatrice et porteuse de ressources.

Lorsqu'un enfant apprend à reconnaître et accueillir ses émotions, lorsqu'il sait que ses ressentis sont légitimes, il manifeste immanquablement plus de sérénité et un relationnel plus fluide avec autrui, ce qui, là encore, est très bénéfique dans le contexte de la classe (attitude, attention...).

2. Conçu par Marion Grimaud Mercier, s'appuyant notamment sur la méthode ESPERE[®] de Jacques Salomé, la Psychosynthèse de Roberto Assagioli, l'enseignement de Faber et Mazlish, la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg, l'Hypnose Ericksonienne, la Programmation Neuro-Linguistique (voir la bibliographie, annexe 6).



● Ressource

Dans le sens commun, **ressource** signifie « ce dont on a besoin ». Il a pour origine le verbe *resourdre*, en ancien français, qui signifie « ressusciter, relever, secourir, remettre sur pied ».

Ici, les ressources désignent les qualités d'être et les capacités (intellectuelles, physiques ou sociales) potentiellement présentes chez l'enfant ou l'adulte.

Parmi ces ressources, on peut citer : l'autonomie, l'attention, l'implication, la motivation (d'apprendre, de partager...), la confiance, la persévérance, la volonté, la patience, la générosité, la concentration, la réflexion, l'agilité, l'empathie, le sens du partage... (cf. liste 3, annexe 3).

Lorsque l'enfant apprend à reconnaître puis à cultiver ses ressources, son capital confiance augmente et l'estime de lui se renforce.

● Gérer les émotions

Le verbe **gérer** (du latin *gerere*, qui signifie « conduire, gérer », « jouer le rôle de, représenter », « exécuter, mener » mais aussi « porter sur soi », « produire, enfanter ») est pris ici dans le sens de « **faire face au mieux à une situation difficile** » (et non « gouverner, régir ou diriger »). Cette idée est complexe pour cet âge ; mais on

ne demande pas aux enfants la même gestion qu'aux adultes. Il s'agit surtout d'apprendre, lors d'une manifestation émotionnelle, à mieux comprendre pour mieux appréhender le sentiment qui émerge, afin de ne pas se laisser envahir.

Pour cela, notons que l'**accueil** et le **non-jugement** sont les pièces maîtresses de cet apprentissage.



Ce travail autour des émotions et des ressources a pour vocation de placer l'enfant-élève dans les conditions les plus favorables possibles pour faciliter son apprentissage et pour contribuer à son épanouissement personnel.



Le dispositif et les outils

En quoi ce dispositif est-il adapté au contexte scolaire ?

● Des objectifs en lien avec les compétences du socle commun

Le socle commun est paru au Bulletin Officiel n°17 du 23 avril 2015. Il ne s'adresse pas au public de la maternelle puisque la scolarité n'est pas encore obligatoire. Il nous semble toutefois intéressant et judicieux de faire le lien avec les compétences visées dans cette mallette et les objectifs fixés par ce socle, car certaines peuvent et doivent se développer dès l'école maternelle, qui est fréquentée par plus de 99 % des enfants en âge d'y être admis (source INSEE)...

Le travail sur les émotions (celles de l'enfant, de ses pairs ou des héros de littérature jeunesse...) permet une réflexivité, une prise de conscience et une verbalisation des ressentis, en lien avec la compétence citée dans le socle : « [...] *exprimer ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis* [...] » (domaine 3, p. 5)¹. Il est certain que ce travail de vocabulaire permettra de faire évoluer nos élèves dans l'utilisation du langage oral. Cela les incitera à avoir plus facilement recours à la parole dans tous les moments de la journée, à la place des réactions pulsionnelles, normalement observées à cet âge.

D'après Nicole Delvolvé (cf. *Stop à l'échec scolaire*, éd. De Boeck, 2010), docteur en psychologie ergonomique, notre responsabilité d'éducateur est engagée dans le projet d'aider les enfants à acquérir aussi des « compétences émotionnelles ». Lorsque les deux systèmes cérébraux (système limbique des émotions et préfrontal du raisonnement) travaillent en synergie, alors le sujet peut prendre les bonnes décisions dans sa vie professionnelle et personnelle.

Ainsi, nous allons permettre aux enfants, dès cet âge, « *d'accéder à leur pensée, de se justifier et de*

préciser leurs intentions » (p. 3). Ils apprendront à « *accepter la contradiction en défendant leur point de vue* » dans la mesure de leurs possibilités. La validation par les adultes des manifestations émotionnelles permettra de faire naître « *la liberté de conscience et d'expression, et la tolérance réciproque* » (p. 5).

Ce nouveau programme s'attache aussi beaucoup au « *développement de la personne* » (p. 2), dans sa globalité, en accédant à la conscience de ses propres besoins et à la « *mobilisation de ses ressources* » (p. 4).

L'accès à une meilleure « *autonomie* » dans sa vie doit être une ambition dès l'école maternelle. Il s'agit d'apprendre les valeurs fondamentales de la liberté de pensée mais aussi de comprendre l'incidence des actes posés sur l'autre, comprendre ce que sont « *empathie et bienveillance* » (p. 5). Tout cela peut être abordé dès le plus jeune âge. « *L'élève devient alors attentif à la portée de ses paroles.* » (p. 6)

Enfin, travailler sur la responsabilisation permet aussi aux élèves d'accéder à une meilleure estime de soi et de « *mobiliser leurs ressources* » (p. 4).

Ainsi naît « *une vraie réflexion sur soi et sur les autres* » (p. 7), qui participe activement à une bonne construction de la personnalité et du savoir-être dans la collectivité.

1. Source : document officiel du « socle commun de connaissances, de compétences et de culture » (disponible sur le site : education.gouv.fr). Dans cette rubrique, tous les renvois à ce texte sont entre guillemets et en italique.

● Un thème mis en avant dans les nouveaux programmes de l'école maternelle

L'importance de l'école maternelle n'est plus à démontrer, elle représente « *un cycle unique, fondamental pour la réussite de tous* »¹. On pourrait la comparer aux fondations d'un édifice (comprenant tous les pré requis propres à cette tranche d'âge) qui doivent être bâties de manière durable afin de pouvoir y ancrer solidement, dès l'école élémentaire, des savoirs essentiels pour la construction de chacun.

Il est à souhaiter que les enseignants accueillent avec beaucoup d'enthousiasme la dimension supplémentaire de ces nouveaux programmes, qui considèrent chaque enfant comme un « *individu unique manifestant des émotions* », au sein d'un groupe dans lequel il va évoluer, grandir et se construire en apprenant. En effet, « *l'enfant doit se construire comme personne singulière* », en s'appuyant sur ses camarades et sur les adultes présents « *pour comprendre ses propres cheminements* ». Les élèves sont ainsi amenés à « *développer leur capacité à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments. L'enseignant et les autres adultes de l'école devront être attentifs à ce que chacun puisse développer son estime de soi, s'entraider et partager avec les autres* ».

Autre point essentiel qu'il est important de souligner : l'école maternelle doit être « *bienveillante et sécurisante* ». Or, la démarche que nous proposons, en accompagnant le jeune enfant dès sa première année de maternelle dans la gestion de ses émotions, contribue à cette dimension sécurisante. Elle sera d'autant plus efficace que **tous les adultes de l'école** auront pris conscience de cette nécessité.

L'enfant « *doit apprendre les règles de la communication et de l'échange* », en « *respectant sa propre manière de voir et de penser* ». Cela est possible si l'enseignant et l'élève sont en lien avec leurs propres besoins que le programme

E.D.E.R.[®] met en avant. « *L'expression d'un avis ou d'un besoin* » participe d'autant à une meilleure entrée en communication avec le groupe. Ce programme E.D.E.R.[®], qui vise à aider les enseignants à percevoir et à mettre en avant les ressources de chaque élève, contribue ainsi fortement à faire grandir **confiance et estime de soi**.

Afin que nos plus jeunes élèves puissent accéder aux capacités de mémorisation nécessaires dans les apprentissages, ils doivent être placés dans des situations dont l'aspect émotionnel est sécurisant. « *Les opérations mentales de mémorisation qui ne sont pas volontaires* » peuvent alors s'opérer et ainsi leur permettre de comprendre et de retenir.

Enfin, l'école maternelle doit aider l'enfant, lorsqu'il accepte « *d'entrer dans un rythme collectif* », à comprendre qu'il faut parfois « *renoncer à ses désirs immédiats* ». Il est nécessaire d'aider le jeune enfant à « *parler d'abord de ses désirs* », à identifier son besoin du moment. Il faut lui donner des outils lui permettant de gérer la frustration souvent générée par ce renoncement et l'aider à intégrer certaines règles. Accompagner les jeunes enfants à intégrer ces compétences leur permettra de passer du statut d'enfant à celui d'élève, c'est là sans doute une des missions principales de l'école maternelle.

Réjouissons-nous de pouvoir remplir, en utilisant ces aides, « *la boîte à outils* » de nos élèves afin qu'ils puissent, dès leur entrée à l'école élémentaire, mieux se connaître en identifiant leurs besoins et respecter les règles d'une communication sereine dans le respect des autres mais aussi d'eux-mêmes. Ainsi armés, ils aborderont plus sereinement les apprentissages et leur vie d'écolier.

2. B.O. spécial du 26 mars 2015. Par la suite, tous les renvois à ce texte sont entre guillemets et en italique.



Présentation des outils

Vous trouverez dans ce dispositif pédagogique une série d'outils dont l'utilisation vous aidera à faire comprendre à vos élèves ce que sont les émotions et comment les accompagner. Parallèlement à cela, certains outils leur permettront de révéler leurs ressources et ainsi de faire grandir l'estime et la confiance en eux-mêmes

Nous aborderons essentiellement les **quatre émotions principales** (joie, tristesse, colère et peur) que nous découvrirons surtout chez les petits et les moyens. Chez les grandes sections, nous traiterons également quelques émotions secondaires (la honte, la culpabilité...).

Tous les ateliers ou les démarches engagés dans ce cadre permettront aussi de faire croître le champ lexical dans le domaine des émotions et des ressentis, autorisant ainsi les enfants à parler de ce qu'ils ressentent. Utiliser un vocabulaire juste et précis avec des mots comme *persévérance*, *autonomie*... contribuera, dès la petite section, à enrichir leur champ lexical, notamment autour de leurs compétences et de leurs ressources.

Nos principaux alliés dans ce travail sur le champ lexical sont les nombreux albums de littérature jeunesse traitant du thème des émotions. Leurs illustrations aideront les enfants à carac-

tériser chaque émotion (« À quoi voit-on qu'il est triste ? », « Comment savez-vous qu'il est joyeux ? ») et l'histoire permettra à chacun de mettre un sens sur les ressentis des personnages, composante essentielle dans cet apprentissage.

Les outils proposés sont classés en trois catégories :

- ceux qui aident dans la gestion des émotions ;
- ceux qui favorisent la responsabilisation ;
- ceux qui permettent d'accroître confiance et estime de soi.

Tous ces outils servent de « médiateurs » dans les apprentissages. Toutefois, en fonction du contexte et de la maturité de l'enfant, certains pourront, peu à peu, être mis à distance quand les notions seront intégrées. Lorsque les élèves auront, par exemple, les mots pour exprimer leurs ressentis ou leurs besoins, le support (émomètre ou arbre à besoins) ne sera plus indispensable pour communiquer. Il aura permis à l'enfant d'intégrer un processus précieux de reconnaissance, d'accueil et de gestion de ce qu'il est en train de vivre.

Voici un rapide aperçu des différents outils ; leur mode d'utilisation dans la classe est détaillé page 38 de ce guide.

● Les outils pour apprendre à gérer les émotions

Outils fournis dans la mallette



Une marionnette nommée « Zatou », parce qu'elle a beaucoup d'atouts... et 4 masques (colère, tristesse, joie, peur) qu'elle porte dans son dos (à « scratcher » sur le visage).

Elle n'est ni humaine ni animale afin d'être la plus neutre et la plus universelle possible. Elle porte des antennes pour bien montrer que parfois on sent des choses que l'on ne voit pas forcément... comme les insectes.

Sorte de médiatrice entre l'enseignant et les enfants, elle permet de faire exprimer beaucoup d'idées, de transmettre des points de vue... Elle pourra être utilisée à tout moment de la démarche.

Les posters



- 4 posters, un pour chaque émotion principale, avec des images correspondantes pour chacune.
- 1 poster regroupant les émotions secondaires que l'on abordera dans un second temps.
- 4 posters vierges, avec Zatou seulement (illustrant chacune des émotions de base), qui serviront de collecteurs d'émotions recueillies par les élèves (à travers des images, albums, temps forts, etc.), en fonction de la vie de la classe.

Dans la pochette des « émotions en scène » est proposée une série de 31 images d'émotions très explicites (photos ou œuvres d'art) qui serviront de repères pour caractériser les 4 émotions principales. Y figurent aussi des photos illustrant les émotions secondaires (honte, dégoût, culpabilité, timidité, fierté, découragement et surprise). Chaque type d'émotion est repérable par son verso de couleur.

Ces cartes servent de support de langage à la découverte des émotions et peuvent, après avoir été explicitées, être regroupées sur les posters vierges. Elles sont également à utiliser pour les boîtes à émotions (voir p. 35).

Toutes les cartes sont dupliquées à la fin du guide (annexe 8).

Les émotions en scènes



La météo des émotions



Boitier comportant des pastilles « émotions », à utiliser en arrivant dans la classe pour décrire son ou ses ressentis du moment.

Il y a 4 types de pastilles (une par émotion) que l'on place sur son étiquette-prénom.

Les pastilles sont dupliquées en fin de guide (annexe 9), en cas de besoin de réassort.

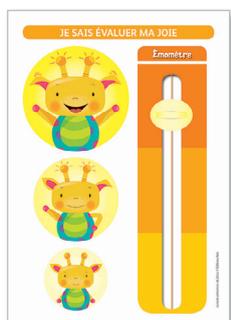
Ce sont des bons sur lesquels est représentée la mascotte Zatou en colère. Ils sont à photocopier, à découper sur du papier fin et à placer dans le boîtier fourni dans la boîte. Ils sont destinés à être froissés, déchirés, jetés, gardés dans la poche ou soumis à tout autre geste qui permet de décharger une grosse colère.

Les bons de colère figurent en fin de guide (annexe 10) et sont également téléchargeables sur le site des éditions Retz.

Les bons de colère



Les émomètres



C'est un outil qui permet d'identifier et de mesurer le degré (ou l'intensité) de l'émotion ressentie.

Il y a 4 planches (aimantées) : la joie, la colère, la tristesse, la peur. Chaque émotion est représentée par un visuel gradué sur 3 niveaux par planche. Chaque visuel est détachable pour que l'enfant puisse le manipuler (par un système d'aimant).

Chacune des planches est munie d'un curseur lui aussi aimanté (de la couleur correspondante) que l'enfant pourra déplacer pour mesurer l'intensité de son émotion sur l'instant.

Outils à fabriquer

Un outil simple et rapide à mettre en place pour faire le lien entre l'école et la maison et gérer l'absence des parents, la tristesse de la séparation... On y collecte des photos des familles afin de les mettre à disposition des enfants en cas de besoin (manifestation de tristesse, de fatigue, de chagrin...) pour recréer du lien.

Sont fournis dans la mallette des étiquettes pour décorer la boîte et le dessin de « Zatou et ses parents » (soit sous forme de carte dans la pochette des « émotions en scène », soit à photocopier à la fin de ce guide, annexe 15).

La boîte à parents



Les boîtes à émotions



Dans ces 4 boîtes (une par émotion), on rangera tout ce qui permet de contextualiser ou de représenter les émotions tout au long de l'année.

Dans la pochette des « émotions en scène » (voir p. 34), les enfants peuvent choisir celle qui correspond le mieux à ce qu'ils ressentent sur le moment et la placer dans la boîte correspondante.

Mais ces petites boîtes pourront également recevoir les émotions des enfants symbolisées par d'autres éléments : la pastille de l'émomètre, un dessin...

Des étiquettes sont prévues (annexe 7) pour décorer ces boîtes, comme le montre l'exemple ci-contre.

Il s'agit là d'un objet transitionnel pour aider l'enfant à gérer ses peurs, ses inquiétudes. Il va utiliser cette poupée comme support pour confier son ou ses tracas du moment. Elle sera utilisée en classe dans un premier temps, et ensuite à la maison.

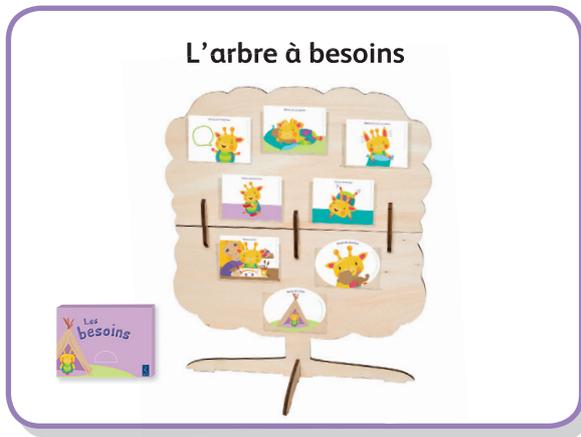
Le gabarit de la poupée est fourni (annexe 11) ; la poupée est à fabriquer en ateliers d'arts visuels.

Les poupées tracas



● Les outils pour favoriser la responsabilisation

Outils fournis dans la mallette



C'est un arbre en bois, sur lequel sont glissées des cartes représentant les besoins les plus courants de l'enseignant et de l'enfant dans le contexte de la classe.

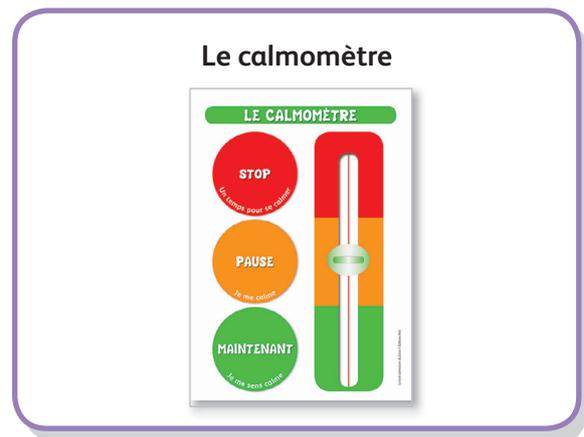
Certains besoins peuvent être communs, comme le besoin d'être écouté, besoin de calme, besoin d'attention, besoin de rangement...

Les deux types de formats renvoient à deux catégories : les ovales renvoient au « bien-être » ; les rectangles à l'organisation.

Les cartes sont dupliquées à la fin du guide (annexe 13), si besoin de réassort.

Sur le même principe que les émomètres, la planche représente cette fois 3 ronds : rouge, orange et vert, pour rappeler les couleurs du feu tricolore. Les pastilles rouges et vertes sont détachables et un curseur (de couleur verte) permet de matérialiser le retour au calme (système aimanté).

Un lieu dans la classe est réservé au retour au calme quand l'enfant est en difficulté pour s'apaiser avant de revenir aux activités demandées.



Le boîtier fourni est vide et les bons de pardon seront à photocopier dans les annexes. Vous trouverez également une version en noir et blanc permettant à l'enfant qui le souhaite de colorier son bon avant de l'offrir à son camarade.

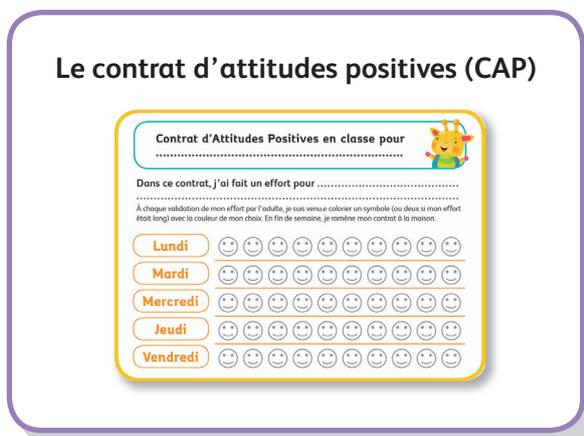
Ce sont des bons de papier illustrant le besoin de dire pardon.

Ils servent à calmer les protagonistes lors d'un conflit : celui qui donne un bon à son camarade lui propose par ce geste symbolique l'apaisement de la situation.

Les bons de pardon figurent en annexe 12 et sont également téléchargeables sur le site des éditions Retz.

● Les outils pour accroître la confiance et l'estime de soi

Outils fournis dans la mallette



Présenté sous forme de tableau avec pastilles à colorier, il permet de centrer l'élève sur une compétence qu'il doit travailler plus particulièrement, concernant souvent un comportement ou une attitude qu'il doit adopter en classe ou une ressource qu'il a besoin de développer.

De manière tout à fait exceptionnelle, on pourra associer deux compétences dans un même CAP, si on sent vraiment que l'enfant est capable de les atteindre en même temps.

Dans le cas contraire, il conviendra de réaliser deux CAP, de manière consécutive.

Les contrats sont à photocopier en annexe 14.

Outils à fabriquer

C'est une boîte dans laquelle sont déposés des bouts de papiers sur lesquels l'enseignant a écrit un petit bonheur exprimé par l'enfant, avec ses mots à lui. Un petit bonheur peut concerner un bon moment vécu en classe, dans la cour ou bien à la maison.

Des étiquettes sont également fournies en annexe 7 (ou à télécharger sur le site des éditions Retz).



● Le DVD pour mieux s'appropriier les outils

Le DVD proposé dans le matériel a pour objectif de renforcer la compréhension du programme E.D.E.R.® et d'illustrer sa mise en pratique : c'est en quelque sorte un DVD de formation, à l'usage de l'enseignant.

Il comprend deux grandes parties :

- **Une partie filmée en classe**

Ici, vous pourrez voir la mise en place de certains outils par l'enseignant. À chaque fois que cela a pu être filmé, l'utilisation de l'outil par les élèves est présentée.

Deux modes de visionnage sont possibles : soit le film dans son intégralité (rubrique « Le film »), soit le film par chapitre (rubrique « Les chapitres »). Dans ce deuxième mode, le film est chapitré de la manière suivante :

- 1 Reconnaître les émotions à partir d'albums jeunesse (filmé en classe de PS)

- 2 Repérer les nuances et enrichir le vocabulaire des émotions (en GS)
- 3 Mesurer une émotion avec les émomètres (en PS)
- 4 Gérer la séparation avec la boîte à parents (en PS/MS)
- 5 Accueillir son ressenti avec la météo des émotions (en PS/MS)
- 6 Apprivoiser ses peurs avec les poupées tracas (en PS)
- 7 Se faire confiance avec la validation gratifiante (en MS)
- 8 Se responsabiliser avec l'arbre à besoins (en PS et PS/MS)
- 9 Développer ses ressources avec le Contrat d'Attitudes Positives (en PS/MS)
- 10 Nourrir la joie de vivre avec la boîte à petits bonheurs (en MS/GS)



- **Une partie intitulée**
« **Entretien avec les auteurs** »

Elle permet d'expliciter et d'illustrer deux notions phares du programme E.D.E.R.[®] :

- le fonctionnement du cerveau émotionnel ;
- le mécanisme du changement de regard et ses conséquences.

Dans les deux parties du guide (théorique et pratique), vous trouverez des renvois aux chapitres du film pouvant illustrer l'utilisation des outils.

Attention, les visuels des outils présents dans le film sont antérieurs à l'édition de « La boîte à émotions de Zatou », et donc ne correspondent pas exactement à ceux qui sont désormais proposés. En revanche, les concepts sont identiques.

Remarque

Le DVD est lisible sur votre ordinateur comme dans votre lecteur DVD.

Mise en œuvre des outils

Nous proposons une progression dans la mise en œuvre des outils (les types d'outils, ainsi que ceux fournis ou à fabriquer, sont ici mélangés). Elle correspond à celle que nous avons mise en place sur notre école, mais il est possible d'introduire les outils dans un ordre différent ou à un autre niveau que celui qui est indiqué. Il revient à chacun de s'approprier les outils, de les modifier peut-être, afin de bien les utiliser.

Zatou, la marionnette

Chapitres 3 « Mesurer une émotion avec les émomètres (en PS) » et 4 « Gérer la séparation avec la boîte à parents (en PS/MS) »

Niveau(x) concerné(s) :

Tous les niveaux.

Période de mise en place :

Dès le début de l'année, et à chaque fois que c'est nécessaire.

Objectifs :

- > Créer des situations de langage propices aux échanges (individuels et collectifs).
- > Développer le langage d'évocation.
- > Résoudre ou expliquer des situations vécues en classe ou dans la cour.
- > Transmettre des règles ou des ressources aux élèves.

Pourquoi cette marionnette ?

C'est un objet qui va rappeler l'objet transitionnel (que tant d'enfants affectionnent). Il sera fédérateur, celui qui fixe les limites entre réel et imaginaire (cette marionnette est un objet ; il permet de « faire semblant »...).

Zatou va servir de médiateur à la classe, et ce dès le début de l'année. Elle va permettre à chacun d'oser se lancer dans un échange, et va aider les plus inhibés à s'exprimer.

Les élèves sont souvent captivés par la marionnette : elle décuple leur attention et aide certains à prendre la parole.

La marionnette Zatou peut aussi être un témoin

de la vie de la classe et permettre aux élèves de réfléchir, d'affirmer une position. Elle incarne à la fois celui qui est porteur de ressources et celui qui est en difficulté, et peut venir chercher l'aide des enfants.



Mise en œuvre

Zatou peut aider à introduire les nouveautés de la classe (album de littérature jeunesse, tout événement dont on veut parler en classe...). Portant dans son dos les 4 masques des émotions principales, Zatou peut, en fonction de la situation proposée, revêtir l'un ou l'autre de ses masques afin que les élèves puissent mieux comprendre la situation exposée et s'identifier à elle. Sans masque, elle présente un visage neutre qui peut servir si l'expression de l'émotion n'est pas nécessaire ; si l'on veut que les élèves identifient une émotion en particulier, on pourra lui accrocher le masque correspondant.

Elle peut être utilisée comme médiateur pour comprendre les émotions vécues dans les différentes situations par les héros de la littérature. Mais elle pourra également servir à introduire les différents outils de la mallette afin que les élèves comprennent mieux à quoi ils servent et comment on les utilise.