MIEUX-ÊTRE À L'ÉCOLE

CYCLES 1 ET 2 + CLASSE ULIS

Accueillir les émotions

CÉCILE ALIX

RETZ
editions-retz.com

Sommaire

Introduction
Présentation de la séquence
Déroulement type
1re séance : installation
2e séance : la peur (l'angoisse) – 1
3e séance : la peur (l'angoisse) – 2
4e séance : la joie – 1
5e séance : la joie – 2
6e séance : la tristesse – 1
7e séance : la tristesse – 2
8e séance : la colère – 1
9e séance : la colère – 2
10e séance : clôture
Activité manuelle « La roue des émotions »

Fiches ressources 1 - A à C : Jeux de relaxation

Fiches ressources 2 - A à H : Images marmottes et smileys

Fiches ressources 3 - A à G : Jeux et histoires de la marmotte

Fiches ressources 4 - A à D : Images peur, joie, tristesse, colère

Fiches ressources 5 - A à B : Bibliographie et playlists

Cet ouvrage est conforme à la nouvelle orthographe
www.orthographe-recommandee.info

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 mini-guide d'information.

Éditions Retz, 2020.

Introduction

Qu'est-ce qu'une émotion ?

C'est une réponse physiologique à une stimulation, à une modification de l'environnement.

Une émotion se déploie en trois temps : charge, tension, décharge. Elle a une double fonction biologique : réguler l'état interne de l'organisme et produire la réaction adaptée à la situation.

Les émotions sont en quelque sorte le baromètre de nos humeurs et nous indiquent si nous sommes satisfaits ou non.

Personne n'y est insensible et pour cause : les émotions touchent tout le monde !

Les émotions à l'école ?

Il semble essentiel, dès l'école maternelle, de se préoccuper des émotions, d'apprendre à les connaitre pour mieux les « apprivoiser ». À cet âge, le cerveau est encore immature et toute manifestation émotionnelle est vécue par les jeunes enfants comme un envahissement soudain, violent et insurmontable. Il en est de même pour les élèves des classes ULIS que leurs émotions submergent bien souvent, les laissant démunis et en souffrance.

N'est-il donc pas indispensable d'apprendre très tôt à identifier les émotions ? À les reconnaitre, les comprendre et les nommer afin de pouvoir les accueillir ?

Exprimer ses émotions et pouvoir en parler, c'est déjà une mise à distance par rapport à soi-même, c'est surmonter la réaction immédiate grâce aux mots qui aident à comprendre. Apprivoiser ses émotions, c'est apprendre à s'interpréter, prendre confiance, se respecter et respecter les autres. C'est aussi accéder à un état de bien-être qui favorise l'entrée dans les apprentissages, comme le confirment les neurosciences.

Le projet d'enseigner autrement, de favoriser l'écoute, le respect et le partage pour un meilleur apprentissage et laisser la place à ce fameux « bienêtre », à cette « estime de soi » sur lesquels on insiste aujourd'hui dans les programmes scolaires, intéresse les enseignants… Mais ils regrettent souvent de ne pas savoir comment aborder la question des émotions en classe, comment la « travailler » avec leurs élèves.

Si tous sont convaincus de la nécessité et de l'utilité d'une telle séquence de travail spécifique, nombreux sont ceux qui hésitent et n'osent pas se lancer : « J'aimerais bien, mais comment ? C'est un sujet délicat, je ne sais pas par où commencer. »

C'est à la suite de fréquents échanges avec les enseignants à l'issue de mes conférences sur le sujet, et après plusieurs séries d'ateliers menés avec des

classes de maternelle et des classes ULIS École, que j'ai pensé puis structuré une séquence pédagogique « prête à l'emploi » à destination des enseignants et de tous ceux qui souhaitent approfondir la question des émotions avec les enfants.

Depuis, elle a été maintes fois testée en classe et en ateliers de formation d'enseignants, corrigée et perfectionnée, afin de la rendre simple et pratique pour tous.

Cette séquence a pour objectif de mettre à la disposition de l'utilisateur des ateliers « clés en main », tout en l'encourageant à personnaliser les séances en les adaptant facilement à ses élèves.

Dans le domaine de l'émotion, tout est vrai. Ce que l'on ressent, c'est ce que l'on ressent. Il ne s'agit pas de raison, mais d'émotion.

Grâce à ces séances, l'enfant va apprendre à comprendre ses émotions et à les contrôler davantage.

En lui permettant de connaitre les émotions et de les reconnaitre, nous l'aidons à grandir, à prendre de la maturité face à ses réactions, et à les réguler lors de la fameuse phase de décharge.

Je suis à votre écoute !

Vous pouvez m'envoyer questions, suggestions et témoignages à cette adresse : cecilealix@gmail.com

C'est en travaillant ensemble que nous progresserons dans notre enseignement pédagogique !

Très bonne « séquence émotions » avec vos élèves !

Présentation de la séquence

Classes concernées

- Cycles 1 et 2
- Classes ULIS école et collège

Séquence de 10 séances de 45 à 60 min. chacune

1 séance d'installation, 8 séances « émotion » (2 par émotion), 1 séance de clôture.

Objectifs

- Définir quatre émotions simples ressenties dans la vie de tous les jours : la colère, la joie, la peur (l'angoisse), la tristesse. Les fiches sont adaptables à d'autres émotions.

- Comprendre en toute confiance, notamment à l'aide de rituels, comment elles naissent et s'expriment, comment on peut les identifier sur le visage, le corps, dans le souffle, le geste et la voix, à quel moment on peut les ressentir.

- Être capable, en fin de projet, de les reconnaitre, chez soi et chez les autres, et de les « imiter » (pour parfois mieux s'en détacher). On pourra créer, après la séquence, une « roue des émotions » (ou « roue d'humeur ») personnalisée.

Lieux

Classe (désencombrée partiellement de son mobilier), salle d'évolution ou toute autre pièce permettant détente et concentration.

Matériel requis

- **Lors des séances :** Fiche séance, Fiche ressources correspondante, petits tapis de sol (ou serviette de bain).

- **Pour certaines séances :** lecteur CD ou USB ou smartphone avec application permettant d'écouter la musique et les playlits sonores proposées, vidéo-projecteur, ordinateur avec connexion Internet.

- **Préparation des séances :** papier, imprimante, ciseaux ; ordinateur avec connexion Internet.

Déroulement type

(Deux séances autour d'une émotion)

1re séance

- Temps de relaxation (transition d'arrivée).
- Découverte de l'émotion grâce aux visuels.
- Étape de l'écho.
- Découverte de l'émotion grâce à une histoire interactive ou un jeu (histoire ou jeu de la marmotte).
- Mise en relation avec la vie de tous les jours (temps de parole).
- Temps de relaxation (transition de départ).

2e séance

- Temps de relaxation (transition d'arrivée).
- Révision rapide de la séance précédente.
- Découverte de l'émotion grâce aux sons (ou vidéos).
- Découverte de l'émotion grâce au souffle.
- Découverte de l'émotion grâce aux onomatopées, aux mots.
- Jeu du OUF ! (libérer les tensions et l'énergie.)
- Révision des émotions déjà vues.
- Temps de relaxation (transition de départ).

Le personnage : Lolotte la marmotte

« Lolotte, c'est pas nous et c'est nous. »
Fanny, 7 ans – ULIS école

La marmotte tient le rôle du personnage récurrent, du médiateur permettant de visualiser, puis de ressentir l'émotion. En passant par ce personnage, auquel ils s'attachent très vite, les enfants sont concernés par l'émotion, mais ils ne sont pas directement impliqués et ne se sentent pas « en danger ».

Le jeu

Le jeu de la marmotte (utilisé en relaxation) permettra, par des gestes de contraction/décontraction, d'approcher psychiquement et physiquement les sensations procurées par l'émotion, d'exprimer cette émotion d'une manière ludique et rassurante pour mieux s'en libérer.

L'histoire

Elle permet d'entrer dans les émotions grâce à une intrigue qui génère ces émotions. Adaptable à chacun, modulable, l'enseignant peut la façonner à l'image de ses élèves sans prise de risques et anonymement. Elle a pour objectif de créer une interaction entre les enfants et l'adulte. Elle libère la parole au moyen de questions posées durant l'intrigue qui suscitent des réponses et permettent de trouver collectivement des solutions pour mieux accueillir les émotions et mieux s'en libérer.

Les Fiches ressources

Elles sont le complément indispensable de chaque fiche séance.

1 fiche = 1 ressource (sauf pour 2 fiches dont le contenu nécessitait plus de place).

Numérotées, facilement identifiables grâce à leurs couleurs différentes selon les ressources qu'elles contiennent, claires et précises, le contenu oral en caractère gras, elles permettent d'avoir sous les yeux :

- les jeux de relaxation ;
- les jeux et les histoires de la marmotte ;
- les visuels ;
- le détail et le lien numérique des playlists.

Les jeux (relaxation et « Marmotte ») sont expliqués dans les FICHES RESSOURCES 1 et 2. Les histoires sont détaillées dans les FICHES RESSOURCES 3.

1RE SÉANCE

Installation

L'objectif de cette séance est de présenter aux élèves la séquence, son contenu et son objectif, la façon dont les séances vont se dérouler, afin de créer un climat de confiance dans la classe.

1 **Temps de relaxation** (rituel d'arrivée)
Voir FICHE RESSOURCES 1A.

2 **L'adulte explique le projet aux enfants**
Rencontrer les émotions, savoir comment elles naissent et comment elles s'expriment chez soi et chez les autres.
Il leur propose une définition simple du mot « émotion » : **Ce que l'on ressent à l'intérieur de notre tête et de notre corps et ce que l'on montre avec notre visage et nos gestes, nos attitudes et nos mots, quand on est joyeux, triste, jaloux, honteux, surpris ou en colère, ou encore quand on a peur…**
Il leur explique qu'aux cours de ces séances, ils vont, ensemble, découvrir quatre émotions. Il cite ces émotions. Les fiches suivantes concernent : **la peur (ou l'angoisse), la joie, la colère et la tristesse.**

3 **Temps d'échange libre**
L'adulte interroge : **Avez-vous des questions au sujet des émotions ?** (Canaliser les enfants : d'une voix calme et douce, demander à chacun d'attendre son tour pour s'exprimer et d'écouter les autres.)

4 **Jeu de la marmotte** (rituel pour « faire passer » l'émotion)
Présentation du jeu : **C'est l'histoire des petites marmottes. Elles vivent dans la montagne. Elles ont le même âge que vous et elles sont très sensibles. Cela veut dire que chaque jour, elles font des rencontres, elles vivent des c hoses et elles éprouvent des émotions et ressentent des sensations. Comme vous, comme moi. Si on jouait tous ensemble avec ces marmottes au jeu de la marmotte ? Vous êtes d'accord ?** FICHE RESSOURCES 3B.
Une fois le jeu achevé, le proposer une seconde fois pour que les enfants se familiarisent avec lui.

5 **Temps de relaxation** (rituel de départ) FICHE RESSOURCES 1B.

1A

Je me déplisse

Ce jeu permet aux élèves d'entrer dans la séance en se relâchant physiquement et mentalement, comme dans un petit sas de décompression.

TRANSITION D'ARRIVÉE
POUR ENTRER DANS LA SÉANCE
3 MINUTES DE JEU

OBJECTIFS

* Prendre conscience de son corps.
* Décontracter les muscles du visage et du corps.
* Relâcher les tensions. Retour au calme.

MATÉRIEL

* Musique douce et harmonieuse pour créer une atmosphère de calme. (*Comptine d'un autre été* ou *Summer 78* de Yann Tiersen ; *Watermark* d'Enya ; *Gymnopédies*, *Gnossiennes* de Satie)

Les enfants sont assis au sol, mains sur les cuisses. Ils ont le dos bien droit. Ceux qui le souhaitent peuvent fermer les yeux. L'adulte les guide en effectuant les gestes avec eux.

1 **On bâille en ouvrant bien la bouche. On ne met pas ses mains devant la bouche et on a le droit de faire du bruit en bâillant, mais sans crier.**

2 **Avec ses doigts, on déplisse son front du bas vers le haut** (lisser la peau en partant des sourcils et en remontant jusqu'à la plante des cheveux)**, du milieu vers l'extérieur** (lisser la peau en partant du milieu du front jusqu'aux tempes).

3 **On gonfle ses joues et on les dégonfle en soufflant doucement avec la bouche, comme pour faire trembler la flamme d'une bougie.** (Plusieurs fois.)

4 **On étire tout son corps en bâillant.**

Je me réveille ![1]

Ce jeu permet aux élèves d'achever la séance en douceur tout en se tonifiant et de se réveiller pour sortir de leur bulle émotionnelle.

TRANSITION DE DÉPART
QUITTER LA SÉANCE
3 MINUTES DE JEU

OBJECTIFS

* Rassembler son énergie. Se recentrer.
* Favoriser la concentration.
* Étirement et maintien corporel.

MATÉRIEL

* Mélodie douce avec peu d'instruments (*Dance of the fairies* — Alizbar ; *Vltava (Moldau)* — Smetana ; *Riverside, Just So* — Agnes Obel ; *Piano Sonata No. 6 in C* — Haydn)

Les enfants sont assis au sol, le dos bien droit. L'adulte les guide en effectuant les mouvements avec eux :

1. **On ouvre les yeux. On les ferme. On les rouvre.** (Plusieurs fois.)
2. **On bouge sa tête dans tous les sens, en douceur, sans aller trop vite.**
3. **On bouge les doigts, les pieds.**
4. **On se lève lentement. On s'étire.**
5. **On bâille.**
6. **On ferme les poings et on tapote doucement partout sur son corps pour le réveiller.**
7. **On se tient droit.**
8. **On met ses épaules en avant, on lève ses épaules, puis on les ramène en arrière, et on les rabaisse.** (Ainsi le corps est bien aligné. Ce mouvement très simple peut d'ailleurs être effectué seul et à tout moment de la journée lorsque les enfants ont tendance à s'avachir sur leur chaise en classe. Il permet de retrouver un bon maintien corporel.)

1. Emprunté à *140 jeux de relaxation pour l'école ou la maison*, Cécile Alix, éditions Retz, 2016.

Jeu de la marmotte

Grâce à ce jeu, les élèves approchent psychiquement et physiquement les sensations procurées par les quatre émotions.
Ainsi, ils expriment ces émotions d'une manière ludique et rassurante, tout en apprenant à s'en libérer et à ne pas se laisser déborder.
Dire le texte en caractères gras, tout en effectuant les mouvements.

Vous êtes des petites marmottes. Vous sortez de votre terrier dans la prairie, là-haut sur la montagne… Vous reniflez l'air du dehors : mmmh… ça sent bon l'air pur ! (Se redresser sur ses genoux, mimer une marmotte qui sort de son terrier, bras repliés, mains au niveau du buste.)

Vous ouvrez grand les yeux et vous regardez dans tous les sens.

Le lapin passe. Les marmottes ont peur, elles serrent fort les dents. Puis les poings. Elles cachent leur tête entre leurs pattes (bras) **et se recroquevillent sur elles-mêmes.**

Mais un lapin, c'est gentil ! Alors les marmottes se redressent, se détendent, et sourient au lapin.

La mésange passe. Les marmottes sont joyeuses, la mésange est un petit oiseau tellement mignon ! Elles ouvrent grands les pattes (bras) **pour accueillir la mésange et rient de bonheur.**

La biquette passe et leur tire la langue. Les marmottes ne sont pas contentes. Elles sont en colère. Elles froncent les sourcils, elles serrent leurs lèvres. Elles serrent fort les poings en levant les épaules.

Mais la biquette leur demande pardon ! Alors les marmottes relâchent les épaules, desserrent les poings et les lèvres, détendent les sourcils. Et elles soufflent un bon coup !

La pluie se met à tomber et maman marmotte leur demande de rentrer. Les marmottes sont tristes, elles n'ont pas envie de se séparer. Leur menton tremble, elles serrent fort leur bras contre leur poitrine. Elles se roulent en boule et elles ferment leurs paupières, très fort pour ne pas pleurer.

Mais heureusement, le soleil arrive ! Alors les marmottes ouvrent grand les yeux et les bras en soupirant de soulagement et en souriant.