



**HAL**  
open science

## La gestion des émotions en moyenne section de maternelle

Élise Lapenu

► **To cite this version:**

Élise Lapenu. La gestion des émotions en moyenne section de maternelle. Education. 2019. dumas-02400434

**HAL Id: dumas-02400434**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02400434>**

Submitted on 9 Dec 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



École supérieure  
du professorat  
et de l'éducation



**UNIVERSITÉ D'ORLÉANS  
ET DE TOURS**

***ESPE Centre Val de Loire***

**MÉMOIRE de recherche**  
proposé par

**Elise Lapenu**

soutenu le 27 Juin 2019

pour obtenir le diplôme du  
**Master « Métiers de l'Éducation, de l'Enseignement,  
et de la Formation »**

Discipline : nom de la discipline

# **La gestion des émotions en moyenne section de maternelle**

**Mémoire dirigé par :**

**Sandra JHEAN LAROSE** Professeur de Psychologie, Centre de formation de  
Fondettes

**Jury :**

**Véronique ROISIN**

Formatrice ASH, Centre de formation de Fondettes

## Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier Madame Jhean-Larose qui a encadré mon mémoire pour son accompagnement et sa bienveillance.

Ensuite, j'aimerais remercier mes élèves de moyenne-section d'avoir participé avec investissement et enthousiasme à ce projet.

Enfin, je souhaiterais remercier ma mère qui a participé à la relecture de ce mémoire.

## **Avertissement**

Cette recherche a fait appel à des lectures, enquêtes et interviews. Tout emprunt à des contenus d'interviews, des écrits autres que strictement personnel, toute reproduction et citation, font systématiquement l'objet d'un référencement.

# Sommaire

<b>Remerciements</b> .....	<b>2</b>
<b>Avertissement</b> .....	<b>3</b>
<b>Sommaire</b> .....	<b>4</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>6</b>
<b>1<sup>ère</sup> Partie : Réflexions sur la place des émotions en moyenne section.</b> .....	<b>8</b>
<b>I- Les fondements scientifiques</b> .....	<b>8</b>
<i>B- Le cerveau de l'enfant et les émotions</i> .....	<i>9</i>
<i>C- Intelligence émotionnelle</i> .....	<i>10</i>
<i>D- L'apprentissage de la socialisation et les émotions</i> .....	<i>13</i>
<b>II- Les émotions à l'école : vers le bien être de l'élève</b> .....	<b>14</b>
<i>A- Rôle de l'école dans les émotions des élèves.</i> .....	<i>14</i>
<i>B - L'accompagnement des enfants-élèves :</i> .....	<i>14</i>
<i>C- Education émotionnelle et sociale</i> .....	<i>16</i>
<i>D- Les émotions dans les programmes scolaires</i> .....	<i>16</i>
<b>2<sup>ème</sup> Partie : La démarche pédagogique</b> .....	<b>18</b>
<b>I – EVALUATION DIAGNOSTIQUE</b> .....	<b>18</b>
<b>II – La séquence</b> .....	<b>19</b>
<b>III- Evaluation sommative</b> .....	<b>22</b>
<b>IV- Posture du professeur</b> .....	<b>22</b>
<b>3<sup>ème</sup> partie : Analyse et bilan du dispositif</b> .....	<b>24</b>
<b>I- Evaluation diagnostique</b> .....	<b>24</b>
<b>II- La séquence</b> .....	<b>26</b>
<i>A-Bilan et analyse de chaque séance :</i> .....	<i>26</i>
<i>B-Limites de la séquence</i> .....	<i>31</i>
<b>III- Outils mis en places :</b> .....	<b>32</b>
<i>A-Roue des émotions :</i> .....	<i>32</i>
<i>B- Boîte des émotions :</i> .....	<i>32</i>
<i>C- Boîte à Joie :</i> .....	<i>34</i>
<b>IV-Evaluation sommative</b> .....	<b>34</b>
<b>V- Bilan du projet</b> .....	<b>36</b>
<i>A- Analyse comparative : évaluation diagnostique/ sommative</i> .....	<i>36</i>

<i>B- Evolution du comportement des élèves en lien avec la posture du professeur .....</i>	<i>37</i>
<i>C- Autres pistes pédagogiques.....</i>	<i>38</i>
<b>Conclusion.....</b>	<b>40</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>42</b>
<b>Table des illustrations .....</b>	<b>44</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>45</b>

## Introduction

Je suis actuellement professeure des écoles stagiaire en moyenne section à l'école Gabrielle Vincent à Chanceaux sur Choisille. J'occupe une classe à mi-temps, avec un effectif de vingt-six élèves. Les enfants accueillis sont issus de milieux socio-culturels plutôt favorisés. Je suis en poste tous les lundis et mardis.

Lors de mes premières semaines en tant que professeure des écoles, j'ai appris à connaître les élèves. J'ai alors remarqué que certains élèves étaient souvent submergés par leurs émotions et cela affectait rapidement le climat de classe. J'ai alors formulé l'hypothèse que certains enfants ne savaient pas identifier et gérer leurs émotions. En effet, passer du rôle d'enfant au rôle d'élève peut provoquer de nombreuses émotions. Or, les élèves ne savent pas mettre des mots sur leurs émotions.

Je me suis alors questionnée sur l'aide que je pouvais apporter pour permettre aux élèves de reconnaître leurs émotions, de les nommer et de les comprendre pour pouvoir mieux les gérer en utilisant des outils que je mettrai en place. J'ai donc entrepris un projet sur les émotions tout au long de l'année.

Nous allons donc traiter de la question : Comment aider les élèves de moyenne-section de maternelle à gérer leurs émotions ?

Être à l'écoute des émotions des élèves me semble fondamental pour que l'enfant puisse être aidé dans la gestion de ses émotions. Je pense qu'il est important qu'il soit écouté avec empathie par l'adulte. L'adulte va avoir pour rôle de montrer à l'enfant qu'il le comprend et de le guider pour qu'il puisse s'apaiser.

Pour que l'élève puisse s'exprimer sur ses émotions, il est selon moi nécessaire qu'il les comprenne et qu'il puisse mettre des mots sur celles-ci. J'ai donc pour projet d'axer les premières séances sur l'acquisition du vocabulaire en lien avec les émotions.

Afin d'apaiser la manifestation importante d'une émotion, il me semble important de s'isoler. J'aimerais donc mettre en place dans la classe un coin permettant aux élèves de se retrouver seul afin de se calmer.

Ce mémoire s'organise en trois parties. Tout d'abord, nous replacerons le sujet dans un cadre théorique. Ensuite, nous présenterons la méthode mise en œuvre dans la classe. Enfin, nous analyserons les résultats de ce projet.



# **1<sup>ère</sup> Partie : Réflexions sur la place des émotions en moyenne section.**

## **I- Les fondements scientifiques**

### ***A- Vers une définition des émotions.***

D'après David Sander, une émotion est un processus rapide qui est toujours déclenché par un événement spécifique. Elle est constituée de deux étapes : un mécanisme de déclenchement et une réponse émotionnelle. Cette réponse émotionnelle implique une expression, une motivation, une réaction corporelle et un sentiment. L'expression va être faciale, posturale ou vocale, elle permet de communiquer l'émotion. L'individu va s'exprimer en souriant lorsqu'il ressent de la joie. La motivation va engendrer des tendances à l'action pour faciliter des comportements adaptés. C'est ce qui va permettre la fuite face à une peur. La réaction corporelle permet à l'organisme de réagir vite face à une situation, elle va par exemple entraîner une accélération du rythme cardiaque. Le sentiment désigne la prise de conscience de son état émotionnel, ce qui permet de le verbaliser et/ou de le réguler.

Damasio (2002), distingue émotion et sentiment. Selon lui, les émotions sont publiques et se manifestent par exemple par l'expression du visage. Les sentiments sont privés et ne sont pas visibles aux yeux d'autrui. Ils renvoient à la prise de conscience de l'émotion et de l'état affectif de l'individu. Le sentiment peut durer longtemps tandis que l'émotion est caractérisée par sa courte durée.

Il distingue également les émotions primaires et secondaires. Les émotions primaires sont les émotions de base, innées, universelles. Il s'agit de la joie, la peur, la colère, la tristesse, la surprise et le dégoût. Les émotions secondaires sont les émotions

complexes, acquises, culturelles. Les premières sont les émotions utiles à la survie. Les secondaires sont le résultat de l'éducation et du développement de l'enfant.

Damasio distingue aussi les émotions positives des émotions négatives. Il s'agit de différencier les situations favorables ou défavorables pour l'individu.

Les émotions sont indispensables à notre survie et à notre adaptation. Notre pensée a besoin des émotions. Tout d'abord, l'émotion permet d'informer l'individu sur la réalisation de ses objectifs. Une émotion positive signale que l'objectif est atteint tandis qu'une émotion négative signale qu'un obstacle empêche l'atteinte de cet objectif. Ensuite, l'émotion permet de faciliter certains comportements tout en inhibant d'autres. L'émotion permet également de prendre des décisions. C'est aussi un outil d'adaptation, elle aide un individu à s'adapter à son environnement.

Dans la pratique que je vais réaliser avec mes élèves, j'ai pris la décision de les faire travailler sur quatre émotions (dites de base) qui me semblent les plus importantes : la joie, la tristesse, la peur et la colère. Je vais donc définir chacune d'entre elles.

D'après le dictionnaire Larousse, la joie est un « état de satisfaction qui se manifeste par de la gaieté, de la bonne humeur. » Cette émotion est « éprouvée par quelqu'un dont une aspiration, un désir est satisfait ou en voie de l'être. »

La tristesse est un « état de quelqu'un qui éprouve du chagrin, de la mélancolie. »

La peur est une émotion « éprouvée en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace. »

La colère est un « état affectif violent et passager, résultant d'un sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales. »

## ***B- Le cerveau de l'enfant et les émotions***

Catherine Gueguen (2018) explique pourquoi l'enfant rencontre des difficultés à gérer ses émotions. Le cerveau archaïque (reptilien) est dominant jusqu'à 5-6 ans, il nous fait réagir de manière instinctive en cas de danger ou lorsqu'un besoin profond n'est pas satisfait. Le cerveau émotionnel (limbique) nous permet de ressentir les émotions, il est également dominant jusqu'à 5-6 ans. Le cerveau supérieur (néocortex) qui est en charge de réguler les émotions fortes et d'analyser la situation pour prendre des

décisions est encore immature chez l'enfant. Il commence à murir entre 5 et 7 ans. Avant cet âge, l'enfant n'est pas capable d'analyser la situation lorsqu'il ressent une émotion. Il va donc vivre des tempêtes émotionnelles qui vont se manifester par des pleurs, des cris, des gestes violents. Le jeune enfant a donc besoin d'aide pour apaiser ses émotions.

Pour aider l'enfant, il faut lui parler de ses émotions et légitimer ce qu'il ressent avec bienveillance. En étant à l'écoute de l'émotion de l'enfant, nous allons l'aider à s'apaiser. L'enfant pourra alors à nouveau faire fonctionner son néocortex et retrouver ses facultés cognitives et d'apprentissage.

## ***C- Intelligence émotionnelle***

### C-1 Compétences émotionnelles

L'intelligence émotionnelle désigne la capacité d'identifier ses émotions et celles des autres, de les comprendre, de les exprimer, de les réguler et de les utiliser. Ces cinq facultés sont aussi appelées compétences émotionnelles. Le développement de ces compétences optimise notre fonctionnement dans le travail, dans les relations sociales et dans la santé.

Identifier ses émotions et celles des autres est la première compétence à maîtriser. Elle favorise la compréhension, l'expression, la régulation et l'utilisation des émotions. Si nous ne savons pas identifier nos émotions, il est alors difficile de réagir de manière appropriée aux difficultés rencontrées. Le fait d'augmenter son vocabulaire émotionnel va permettre d'identifier avec plus de précision ce que l'on ressent, il sera alors possible de réagir de manière pertinente sur ses émotions. De plus, apprendre à identifier les émotions des autres va permettre de s'adapter à certaines situations en fonction de ce que ressent l'individu avec lequel on interagit. Il va s'agir d'identifier un signal émotionnel chez autrui.

Comprendre les causes des émotions conduit l'individu à la connaissance de lui-même et de ce que l'autre peut ressentir. La compréhension des émotions passe par la notion de besoin. Les émotions émergent lorsque des besoins sont ou ne sont pas

satisfaits. Les enfants comprennent d'abord les expressions faciales et les causes de la joie, de la tristesse, de la colère et de la peur avant de comprendre les émotions plus complexes comme le fait d'être exaspéré, touché, mal à l'aise, etc.

Exprimer ses émotions est parfois difficile mais cela va permettre de se sentir bien. Il va s'agir de trouver les mots appropriés pour exprimer ce que l'on ressent, pour cela l'identification et la compréhension de ses émotions est nécessaire. Il est possible d'exprimer ses émotions oralement mais aussi par écrit. Lorsqu'il s'agit d'émotions négatives, l'expression va permettre de réduire l'impact négatif de l'affect. Savoir exprimer ses émotions aide à mieux se connaître soi-même et facilite les relations sociales. L'adulte peut faire comprendre à l'enfant que partager ses émotions va l'aider à créer des échanges, des liens et parfois des amitiés.

Réguler ses émotions est une compétence émotionnelle fondamentale pour notre vie sociale et notre santé. Pour réguler son émotion, la première étape est de l'accepter avec bienveillance pour réduire son intensité et de décider calmement de la meilleure façon de réagir. La seconde étape est d'éviter les routines mais de faire de chaque petit plaisir un moment spécial. Pour continuer à retirer beaucoup de joie de ses activités favorites, il est important d'en limiter ou d'en varier la fréquence. Enfin, il est nécessaire de prendre conscience de la chance qu'on a en mettant en avant les côtés positifs de son existence.

A l'école, la régulation des émotions est un élément très important dans la maîtrise des compétences émotionnelles. En effet, les enfants sachant réguler leurs émotions sont capables de coopérer avec les autres dans le travail. Les enfants qui ne parviennent pas à gérer leur agressivité, leur peur ou leur anxiété vont se mettre en retrait et peu participer aux tâches scolaires.

La cinquième compétence émotionnelle est la capacité à utiliser les émotions comme des guides pour orienter ses choix et influencer les décisions des autres. Les émotions guident nos choix chaque jour mais ne sont pas toujours bonnes conseillères. Il faut trouver le bon équilibre pour apprendre à orienter nos choix de vie de manière à augmenter la fréquence des émotions positives et à réduire la fréquence des émotions négatives. Utiliser les émotions, c'est aussi se servir de celles

des autres pour générer de l'enthousiasme. Nous avons par exemple plus de chance de motiver les élèves en les amenant à se sentir fiers d'eux.

## C-2 Stades du développement émotionnel

Les apprentissages dans le domaine de l'intelligence émotionnelle se font de manière progressive. Ces apprentissages vont évoluer d'un stade de réaction émotionnelle incontrôlée, sans capacité d'autorégulation, vers un stade où les compétences vont être intégrées. En comparant la progression de la maturation émotionnelle avec les étapes du parcours scolaire de l'enfant, on obtient des stades du développement émotionnel.

Le stade préscolaire est celui de l'émotivité instinctive. Il s'agit du stade correspondant à la toute petite enfance. Les enfants sont alors très instables émotionnellement, totalement égocentré, impulsifs.

Le stade de la maternelle est celui de l'enfance émotionnelle. Il s'agit du stade de l'ouverture aux autres, des premiers apprentissages, de la socialisation. Les élèves sont encore égocentrés et relativement peu à l'écoute. Les compétences émotionnelles sont donc encore très instables.

Lors du stade de l'école élémentaire, les élèves ont des compétences d'écoute, de communication, de coopération. Les compétences émotionnelles restent relativement instables.

Le stade du collège et lycée correspond au stade de l'adolescence émotionnelle. Les élèves ont alors une meilleure capacité d'autorégulation et de communication. Ils sont capables d'une meilleure gestion de conflits, les relations sont apaisées. Ils ont conscience du bien commun.

Le stade universitaire fait référence au stade de maturité émotionnelle. Les individus ont un meilleur équilibre, ils sont capables de faire preuve d'une bonne empathie, d'écoute, de non-jugement, de résolution de conflits et d'entraide. Le stade postuniversitaire rejoint le stade de la maîtrise émotionnelle. Les individus ont alors une parfaite maîtrise émotionnelle.

Les élèves de moyenne section sont dans le stade de l'enfance émotionnelle. A cet âge, les enfants commencent à prendre conscience de leurs ressentis et de leurs besoins. Ils apprennent à mettre des mots et à communiquer afin d'obtenir ce dont ils

ont besoin sans conflits. Cet apprentissage est long mais essentiel. Pour acquérir cette compétence, l'élève devra faire preuve de patience et apprendre à être davantage à l'écoute. De 2 à 6 ans, les élèves vont apprendre les bases de la socialisation. On découvre les relations avec les autres, on apprend les règles de l'environnement social. Au début de ce stade, les émotions peuvent être envahissantes et difficiles à maîtriser. En termes de comportement, les individus rendus à ce stade sont capables de conscientiser leurs émotions mais pas de les maîtriser, ils sont encore très égocentrés ; peu patients, en besoin de s'affirmer, parfois très volontaires mais sans considération pour les autres. Ils ne sont pas toujours conscients de la violence de leurs attitudes, capables de développer des relations plus amicales, capable de s'insérer dans un processus collectif et d'en comprendre des règles simples. En terme de communication, ils sont souvent capables de mettre des mots sur leurs ressentis mais souvent dans le jugement et la victimisation, capables de se taire ou de réguler leurs attitudes, en apprentissage des compétences de base de l'écoute (entendre ce que les autres disent sans pouvoir totalement l'accepter), souvent dans la confrontation, focalisés sur leurs propres besoins, facilement réactifs face à des attitudes menaçantes, besoin d'être arbitrés dans leurs conflits car peu capables de trouver des solutions par eux-mêmes. Pour pouvoir évoluer, ils ont besoin d'un environnement sécurisé, d'un cadre avec des limites précises, d'une relative autonomie, d'attention, de reconnaissance de leurs besoins fondamentaux.

### ***D- L 'apprentissage de la socialisation et les émotions.***

D'après Bernard Rimé, professeur de psychologie et chercheur (2005), les émotions donnent lieu à de nombreux impacts sociaux. Par des signes expressifs, l'entourage de l'individu est averti de l'émotion, l'individu peut ensuite partager son expérience émotionnelle. La cohésion d'un groupe peut en être positivement affectée, l'entraide au sein du groupe va augmenter.

Le fait de parler d'une émotion négative peut être pénible sur le moment, mais ultérieurement, cela va permettre de s'apaiser, de se sentir mieux, et de resserrer les liens avec la ou les personne(s) avec qui nous avons partagé cette émotion.

En maternelle, l'élève est égocentrique, il ne peut pas tenir compte des idées d'autrui. L'agressivité caractérise souvent les premières relations sociales. Progressivement,

l'élève va aller vers l'ouverture aux autres et au milieu qui l'entoure. Il exprime de plus en plus ses émotions dans un groupe. La communication avec les autres va permettre de mieux connaître ce qui provoque ses émotions. Il va apprendre à reconnaître les émotions des autres.

## **II- Les émotions à l'école : vers le bien être de l'élève**

### ***A- Rôle de l'école dans les émotions des élèves.***

Les émotions relèvent de l'intime. On pourrait alors penser que l'école n'a pas pour rôle de travailler les émotions avec les élèves. Parfois, l'environnement familial de l'enfant est très différent de celui de l'école. L'école peut alors entraîner de fortes émotions qui peuvent entraîner des difficultés lors des relations sociales. Certains élèves vont en effet rencontrer des difficultés à accepter autrui et peuvent d'être dans un rapport agressif avec leurs camarades. Un enfant envahi par ses émotions peut également rencontrer des difficultés dans le domaine des apprentissages. En effet apprendre et se concentrer nécessitent une capacité à réguler ses émotions.

De plus, en maternelle, les élèves découvrent les règles de la vie en collectivité. Cela entraîne beaucoup de frustration. En moyenne section, beaucoup d'élèves rencontrent encore des difficultés pour gérer cette frustration.

Aujourd'hui, la dimension émotionnelle a un rôle très important dans le développement et l'apprentissage. Le professeur des écoles a pour rôle d'aider les élèves à réinvestir les émotions dans l'apprentissage. Il ne rentre pas dans l'intimité de l'enfant mais le guide pour qu'il puisse gérer ses émotions. Les émotions peuvent devenir un thème de travail dans la classe.

### ***B - L'accompagnement des enfants-élèves :***

Pour accompagner l'élève, le professeur doit agir avec bienveillance tout en maintenant un cadre ferme. Ces attitudes permettent de répondre aux besoins

d'écoute et de sécurité que l'enfant a. Quatre fonctions permettent de favoriser la gestion des émotions : valider, recadrer, contenir et gratifier.

Valider une émotion, c'est accueillir et verbaliser le vécu et le ressenti de l'enfant. Il faut reconnaître son émotion avec bienveillance. Lorsque l'enfant ressent une émotion importante, il faut accueillir son émotion le plus calmement possible car l'enfant sera particulièrement sensible aux signaux non verbaux que nous allons montrer. Pour reconnaître et accueillir l'émotion de l'enfant, nous pouvons exprimer verbalement ce que nous avons observé pour valider son vécu. Pour valider, nous pouvons affirmer : « Je vois que... ». Cette étape va aider à calmer le vécu émotionnel et permettre à l'enfant de faire appel à ses capacités d'expression, d'analyse, de réflexion... L'enfant pourra alors s'apaiser plus rapidement.

Recadrer permet de répondre au besoin de sécurité et de limite de l'enfant. Quand l'enfant a un comportement inadapté, il faut recadrer avec fermeté pour donner un cadre clair. Cette fermeté doit rester bienveillante pour que l'enfant comprenne que nous sommes en désaccord avec son comportement et non avec son « être ». Pour recadrer, nous pouvons énoncer le comportement à modifier ou la règle à respecter puis orienter vers ce qui est permis ou demandé.

Lorsqu'un élève manifeste un débordement émotionnel, il a besoin de se sentir contenu psychologiquement. Pour cela, il faut sécuriser l'enfant pour ne pas qu'il se mette en danger ou qu'il mette en danger autrui, il a donc besoin de limites pour être rassuré. Il faut ensuite autoriser l'expression de l'émotion de l'enfant avec des limites. Nous pouvons également apporter des gestes de réconfort si l'enfant est d'accord, il faut trouver la bonne distance selon la situation dans laquelle l'enfant se trouve.

Un enfant a besoin de motivation et d'encouragement pour progresser. En gratifiant, l'adulte aide l'enfant à construire l'estime de lui-même. Cela va stimuler l'enfant dans son envie de fournir des efforts pour progresser. L'enfant va intégrer son potentiel et cela va favoriser sa créativité et son autonomie.



Pour aider l'enfant à calmer son émotion, à s'apaiser, l'adulte va pouvoir proposer des solutions à l'enfant. L'adulte va alors accompagner l'enfant dans la gestion de son émotion.

Lorsqu'un enfant apprend à reconnaître et accueillir ses émotions, il va être plus serein et va rencontrer moins de difficultés à aller vers autrui et à gérer sa frustration. Cela va être bénéfique dans le contexte de la classe car l'élève va être plus attentif et sera plus disponible pour entrer dans les apprentissages.

### ***C- Education émotionnelle et sociale***

L'éducation émotionnelle et sociale vise à développer les compétences émotionnelles des individus en général mais en particulier des enfants pour leur permettre de s'intégrer dans la collectivité. Elle a pour but de développer l'intelligence émotionnelle des élèves. L'éducation émotionnelle et sociale propose des outils et des stratégies pédagogiques. L'EES n'est pas une « matière » à enseigner, l'intelligence émotionnelle ne s'enseigne pas. Elle se développe dans un climat propice. Pour être pratiqués de manière efficace, une posture pédagogique est nécessaire. L'éducation émotionnelle propose la mise en place d'une pédagogie à la fois active, positive, coopérative, ludique, diversifiée et démonstrative. La pédagogie active va responsabiliser les élèves, elle va leur permettre de participer activement lors de l'apprentissage par la découverte, l'expérience, la recherche et la créativité. Dans cette approche, tout apprentissage doit passer par l'expérience. La pédagogie positive va permettre une écoute de l'élève. Le professeur va valoriser l'élève, le soutenir. On va reconnaître les difficultés de l'élève mais on va se concentrer sur les solutions et les progrès réalisés. La pédagogie coopérative va permettre aux élèves d'apprendre ensemble, en coopérant. La pédagogie diversifiée va intégrer les intelligences multiples et respecter les rythmes de chacun. La pédagogie ludique va réintroduire le plaisir comme moteur de la motivation et de l'apprentissage. Le jeu va avoir une place importante. Dans la pédagogie démonstrative, le professeur va expliquer à l'élève ce qu'il va apprendre.

### ***D- Les émotions dans les programmes scolaires***

Aux cycles 2 et 3, le thème des émotions est inscrit dans les programmes d'Enseignement moral et civique. Cependant, en maternelle, l'EMC n'est pas inscrit dans les programmes.

Travailler sur les émotions va aider l'enfant à apprendre et à vivre ensemble. Selon les programmes de cycle 1, c'est dans le groupe classe que les élèves vont découvrir les fondements du débat collectif et vont se construire comme personne singulière au sein d'un groupe. Au fil de la maternelle, l'enseignant développe la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments. Cela va alors aider les enfants à coopérer et à prendre du plaisir à échanger.

Un travail en EMC sur les émotions va permettre de travailler le langage oral, l'entrée dans la communication. Par l'EMC, les enfants vont communiquer avec les adultes et les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre. Ils vont également s'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis, reformuler pour se faire comprendre. Lors de séances, notamment lors de débats, les élèves vont échanger et réfléchir avec les autres. Ils vont pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.

Aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions dès la maternelle leur permet de se construire en tant que personne et de mieux se concentrer sur les apprentissages. Ce développement des compétences émotionnelles va se poursuivre tout au long de la scolarité. Cet apprentissage figure dans les programmes d'Enseignement moral et civique de cycles 2 et 3 dans le domaine « respecter autrui ». En cycle 2, les élèves continueront l'apprentissage de l'identification et du partage des émotions. Le professeur pourra par exemple proposer d'élargir les émotions travaillées. Ainsi, les élèves pourront identifier d'autres émotions comme le dégoût et la surprise. En cycle 3, les élèves apprendront à réguler leurs émotions. L'enseignant pourra proposer par exemple la mise en place des messages clairs pour pouvoir gérer les conflits en étant dans l'empathie des émotions de l'autre. C'est un apprentissage qui prend du temps et qui doit se développer dans un projet dépassant les horaires de l'enseignement moral et civique.

## **2<sup>ème</sup> Partie : La démarche pédagogique**

### **I – EVALUATION DIAGNOSTIQUE**

Pour réaliser une évaluation diagnostique afin de construire la séquence à partir des réponses des élèves, j'ai réalisé une grille d'évaluation. La classe se compose de 26 élèves. L'évaluation diagnostique a été réalisée sur l'ensemble de la classe. Pour commencer cette évaluation, j'ai lu en classe entière l'album « La couleur des émotions » de Anna Llenas. Pendant deux semaines, j'ai ensuite pris le temps de m'entretenir avec chaque élève pour lui poser des questions.

Je commençais par montrer les monstres des émotions un par un en demandant de quelle émotion il s'agissait. Ensuite, pour chaque émotion, je demandais à l'élève si il avait déjà ressenti cette émotion, si oui, à quel moment. Enfin, j'interrogeais l'élève pour savoir comment il faisait pour apaiser les émotions négatives : la peur, la colère et la tristesse.

J'ai également choisi de noter les manifestations importantes d'émotions durant ces 4 jours et la capacité des élèves à mettre des mots sur ces émotions et à les apaiser. Je n'ai pas pu noter toutes les manifestations importantes ayant lieu lors de ces quatre jours. En effet, j'avais le groupe classe à gérer et les séances d'apprentissages à diriger ce qui ne m'a pas permis de prendre le temps de noter toutes les observations. Cependant, lors de la pause du midi et le soir, je notais chaque manifestation.

## II – La séquence

J'ai choisi de mettre en place une séquence permettant à la fois aux élèves d'acquérir le vocabulaire des émotions, de s'exprimer sur leurs propres émotions et de mettre en place des outils pour les aider à s'apaiser.

L'album « La couleur des émotions » d'Anna Llenas constitue le fil conducteur de la séquence. Cet album permet de mémoriser les émotions par leurs couleurs. J'ai lu cet album plusieurs fois en coin regroupement au cours de la séquence. Les personnages que l'on retrouve dans l'album seront utilisés lors des différentes séances. L'album présente six émotions : la joie, la tristesse, la colère, la peur, la sérénité et l'amour. J'ai choisi de traiter les quatre premières car elles constituent les émotions de bases.

La première séance consistait en la lecture de cet album. Cela leur a permis de découvrir les émotions sur lesquelles nous allons travailler. Après cette séance, nous avons réalisé l'évaluation diagnostique donc je parle ci-dessus.

La troisième séance permettait d'aider les élèves à reconnaître les émotions principales. J'avais au préalable fabriqué des flacons à émotions imitant ceux de l'album et imprimer des images des monstres des émotions. Les élèves avaient pour consigne d'attribuer chaque monstre des émotions à son flacon en rappelant l'émotion correspondante. Ensuite, j'ai distribué des étiquettes représentant des situations émotionnelles. Chacun leur tour, les élèves devaient attribuer une étiquette d'une situation émotionnelle au flacon correspondant en expliquant pourquoi il pensait à cette émotion.

La séance 4 avait pour objectif de permettre aux élèves d'exprimer verbalement des émotions vécues. J'ai demandé aux élèves de se placer en cercle. Tout d'abord, j'ai demandé aux élèves de rappeler les quatre émotions. Ensuite, j'ai placé les flacons des émotions au centre du cercle et j'ai demandé aux élèves de prendre un flacon pour raconter un moment où ils avaient ressentis l'émotion choisie.

L'objectif de la séance 5 était de s'exprimer à travers le dessin. J'ai demandé aux élèves de choisir une émotion et de dessiner un moment où ils avaient vécu cette

émotion. En dictée à l'adulte, les élèves devaient ensuite raconter à l'adulte ce qu'ils avaient dessiné. Les dessins figurent maintenant dans le livre des émotions.

La séance 6 était consacrée à la création des pages du livre des émotions. Chaque groupe a décoré une page. Ces pages ont permis de fabriquer le livre des émotions.

La séance 7 avait pour objectif d'exprimer corporellement une émotion grâce aux mimes.

Tout d'abord, les élèves se regardaient dans le miroir et devaient mimer des émotions. Je leur demandais de faire comme si ils avaient peur, comme si ils étaient tristes, comme si ils étaient joyeux ou en colère.

Ensuite, les élèves avaient pour consigne de marcher dans l'espace et au signal, de faire comme si ils avaient peur, comme si ils étaient tristes, comme si ils étaient joyeux ou en colère. Il fallait utiliser le corps et l'expression du visage.

Enfin, la classe était divisée en un groupe d'acteurs et un groupe de spectateurs. Les acteurs devaient représenter avec leurs corps la carte piochée (peur, tristesse, joie ou colère.) Les spectateurs avaient pour consigne d'observer les acteurs pour deviner l'émotion mimée.

Lors de la séance 8, les élèves devaient attribuer une émotion à une musique. A chaque extrait musical, ils sélectionnaient l'émotion exprimée par la musique. Les élèves levaient leurs roues des émotions avec l'émotion sélectionnée.

La séance 9 consistait à présenter l'outil de la roue des émotions. J'ai expliqué aux élèves que chaque matin, ils pourront indiquer leur émotion du moment sur leur roue à émotion et l'expliquer aux autres. Nous avons donc utilisé cet outil lors des rituels tous les matins.

La séance 10 avait pour objectif de discuter ensemble sur le thème de la colère, d'identifier la manière dont s'exprime la colère et de trouver des solutions pour apaiser cette émotion. Pour commencer, j'ai lu l'album « Grosse colère » de Mireille d'Allancé. J'ai ensuite posé des questions simples aux élèves pour leur permettre de discuter ensemble sur le thème de la colère et de partager des solutions pour s'apaiser.

Lors de la séance 11, j'ai présenté la boîte des émotions aux élèves. Je leur ai dit que lorsqu'ils ressentent une émotion, comme la colère, ils peuvent aller dans le coin calme. Dans ce coin, j'ai installé des objets pour permettre aux élèves de gérer leurs émotions à l'aide d'outils. Comme nous venions de travailler sur la colère, j'ai d'abord mis des objets permettant d'apaiser cette émotion : une peluche, une bouteille de retour au calme, une balle anti-stress, des bons de colères (à déchirer, froisser...).

La séance 12 avait pour objectif de discuter ensemble sur la peur, d'identifier la manière dont s'exprime la peur et de trouver des solutions pour apaiser cette émotion.. J'ai commencé par lire l'album « Billy se Bile » De Anthony Browne. Nous avons ensuite discuté autour de la peur. Ultérieurement, nous avons fabriqué des poupées tracas que les élèves ont apporté chez eux. Nous avons également ajouté une poupée tracas dans la boîte des émotions.

L'objectif de la séance 13 était de discuter ensemble sur le thème de la tristesse, d'identifier la manière dont s'exprime cette émotion et de trouver des solutions pour s'apaiser. J'ai commencé par lire l'album « le vide » de Anna Llenas puis nous avons discuté sur cette émotion.

La séance 14 avait pour objectif de discuter ensemble sur le thème de la joie, d'identifier la manière dont cette émotion s'exprime. J'ai commencé par montrer une image aux élèves représentant la joie. Je leur ai ensuite posé des questions pour lancer une discussion. J'ai enfin présenté la boîte à joie qui consiste à écrire un moment joyeux vécu dans la journée. A chaque fin de journée, le responsable de la date raconte un moment joyeux qu'il a vécu dans la journée, je l'écris sur un papier et je dessine quelque chose représentant la phrase, je le montre aux élèves et je place le mot dans la boîte. Nous pouvons de temps en temps relire des mots pour nous apporter de la joie.

### **III- Evaluation sommative**

L'évaluation sommative permet d'établir un bilan des acquisitions des élèves. Elle intervient à la fin d'une séquence.

En période 5, j'ai décidé de reprendre la même grille d'évaluation que celle utilisée en début d'année. J'ai donc posé des questions individuellement à chaque élève de la classe durant deux semaines. Cette grille permet de faire un bilan des acquisitions des élèves au cours de ce projet sur les émotions. Afin de respecter la diversité des élèves, j'ai évalué les progrès de chacun à partir de l'évaluation diagnostique. Je n'attends donc pas les mêmes acquis pour tous les élèves puisque je vais rendre compte de l'évolution de chaque élève.

Comme lors de l'évaluation diagnostique, j'ai également noté les manifestations émotionnelles importantes des élèves.

### **IV- Posture du professeur**

Au cours de l'année, j'ai veillé à adapter ma posture pour aider les élèves à évoluer positivement dans l'acquisition des compétences émotionnelles. En effet, nous nous concentrons souvent sur les enfants mais les adultes en charge des enfants sont également concernés par les efforts permettant de favoriser un climat propice au développement des compétences psychosociales. J'ai alors instauré un environnement sécurisé en posant un cadre avec des règles précises. Dès septembre, nous avons travaillé sur les règles de l'école et nous avons créé un affichage où quelques règles simples apparaissent. Pour réaliser cet affichage, les élèves ont mimé chaque règle et j'ai pris des photographies. Les élèves ont appris à être relativement autonomes au sein de l'école. Ils se déplacent en autonomie dans la classe, ont appris à travailler seul sur une activité individuelle, savent se débrouiller lors de la gestion de la vie quotidienne (se moucher, mettre son manteau, aller aux toilettes). J'ai veillé à être à l'écoute des élèves et notamment de leurs émotions. Lorsqu'un élève vit une situation émotionnelle importante, je valide son émotion en l'écoutant et en mettant des mots sur son émotion, si besoin, je recadre le comportement de l'élève et je contient un éventuel débordement émotionnel. Enfin, je lui propose une solution pour

l'aider à réguler son émotion : aller prendre un mouchoir, faire un câlin à la mascotte de la classe, s'isoler à la boîte des émotions...

J'ai tenté de mettre en place des stratégies pédagogiques proposées par l'éducation émotionnelle et sociale. J'ai plus particulièrement appliqué une pédagogie positive, ludique et démonstrative.

En ce qui concerne la pédagogie positive, j'ai essayé d'être à l'écoute de chaque élève. La gratification est selon moi essentielle dans l'éducation. Lorsqu'un élève réussit, il faut lui dire pour qu'il comprenne ses progrès. Cette valorisation peut avoir lieu en lien avec les apprentissages ou le comportement de l'élève. Cela va permettre de renforcer l'estime de soi des élèves et de les motiver pour continuer à progresser.

J'ai proposé des situations d'apprentissage ludiques pour que les élèves soient motivés, pour leur donner envie d'apprendre. J'essaie de proposer beaucoup de manipulation et de jeux. En fin de journée, lors des rituels du regroupement de 16h15, je demande aux élèves ce qu'ils ont préféré. Les élèves rencontrent parfois des difficultés à se repérer dans le temps, ils peuvent donc s'aider de l'emploi du temps de la journée affiché au tableau pour se souvenir des activités réalisées. Ce moment permet aux élèves de comprendre qu'ils peuvent apprendre tout en prenant du plaisir. Cela me permet de me rendre compte des activités appréciées par les élèves et de celles qu'ils aiment moins. Je peux alors orienter les situations d'apprentissages de manière à motiver mes élèves.

Concernant la pédagogie démonstrative, lorsque j'énonce les consignes, je veille à verbaliser l'objectif aux élèves, je leur explique également la finalité de l'apprentissage. Par exemple, lorsque nous faisons du graphisme, je leur explique que c'est pour les aider à apprendre à écrire. En fin de journée, avant de leur demander ce qu'ils ont préféré, je demande aux élèves ce qu'ils ont appris. Les élèves prennent alors conscience que l'école leur permet d'apprendre davantage chaque jour.



## **3<sup>ème</sup> partie : Analyse et bilan du dispositif**

### **I- Evaluation diagnostique**

Pour rappel, cette évaluation diagnostique a été réalisée sur les 26 élèves de la classe de moyenne-section.

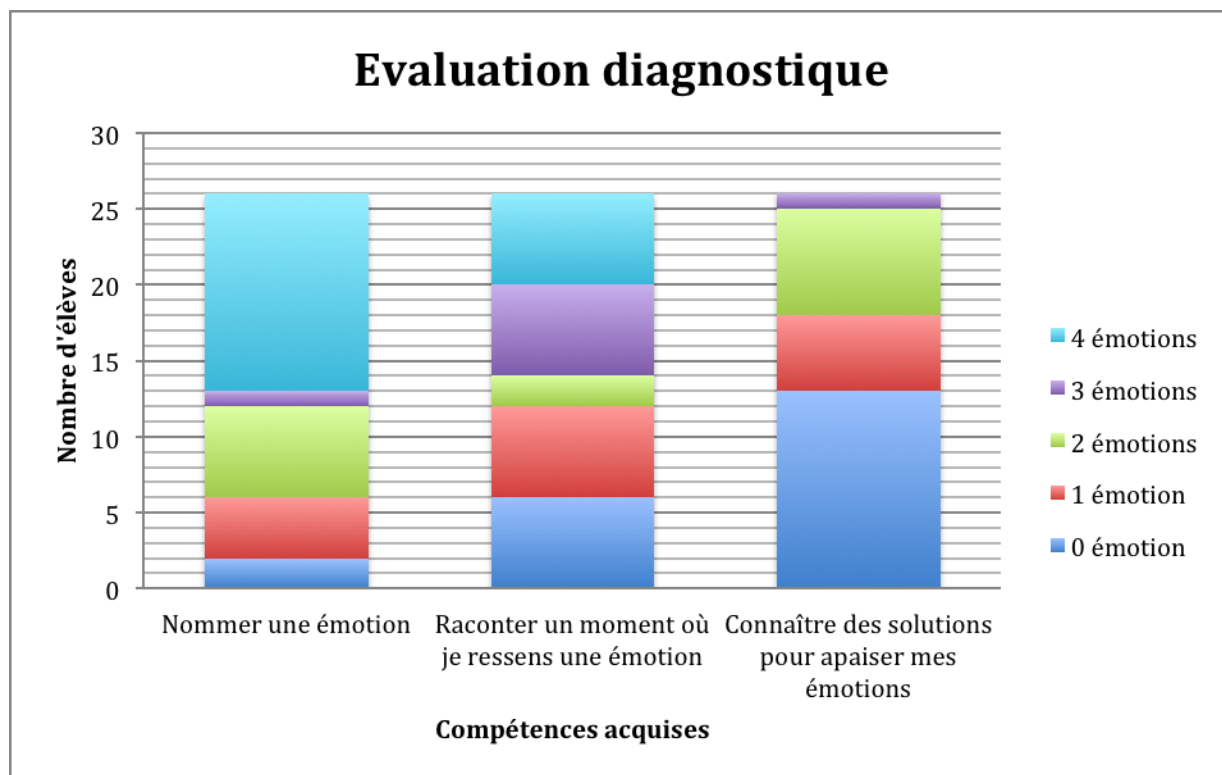
Pour permettre une présentation plus lisible, j'ai arrondi les pourcentages à l'unité. Je constate que 50% des élèves ont su nommer les 4 émotions. 4 % ont nommé 3 émotions, 23% en ont nommé 2, 15% ont nommé 1 émotion et 8 % 0. Par rapport à la question posée, je ne suis pas en mesure de savoir si les autres élèves ne savent pas nommer leurs émotions ou s'ils n'ont pas mémorisé les images des montres et leurs correspondances avec chaque émotion.

23% des élèves ont su raconter un moment où ils avaient vécu les 4 émotions. 23% ont raconté un moment vécu pour 3 émotions, 8% pour 2 émotions, 23 % pour 1 émotion et 23% pour 0 émotions.

4% des élèves sont parvenus à énoncer des solutions pour apaiser les 3 émotions négatives. 27% ont parlé de solutions pour apaiser 2 émotions, 19% pour 1 émotion et 50 % pour 0.

De nombreux élèves ne savent pas encore nommer leurs émotions, s'exprimer sur celles-ci et trouver des solutions pour les apaiser. J'ai remarqué que les élèves confondaient souvent les émotions négatives, c'est à dire la peur, la colère et la tristesse.

Les enfants parlent souvent de leurs parents. Je fais alors l'hypothèse que certains parents verbalisent avec leurs enfants leurs émotions lorsqu'ils les aident à les apaiser.



Graphique 1 : Evaluation diagnostique

Pendant deux semaines, j'ai noté les manifestations importantes d'émotions.

Pour respecter leurs identités, j'ai changé les prénoms de tous les élèves en rédigeant le mémoire.

Le lundi 26 novembre matin, Samuel et Mathis ont pleuré en entrant en classe. Mathis est allé chercher son doudou, Samuel a pris la mascotte de la classe. Les deux élèves se sont apaisés rapidement à l'aide de ces peluches. L'après-midi, Timéo et Chloé ont eu des gestes violents, je suis intervenue pour les aider à mettre des mots sur leurs gestes, rappeler les règles, et leur demander de s'isoler pour se calmer.

Le mardi 27 novembre matin, Rose a pleuré et crié, elle refusait de prêter un jouet. Je suis intervenue pour qu'elle m'explique la situation, je l'ai écoutée et tenté de l'apaiser avec des mots. L'élève s'est rapidement calmée mais au cours de la journée, elle a pleuré et crié à deux autres reprises. Luc et Romy élèves ont crié en se disputant car ils voulaient tous les deux ranger le même jouet. Je les ai aidés à trouver un accord, ils se sont alors tout de suite apaisés.

Le lundi 3 décembre matin, Sandra s'est mise à pleurer. Elle n'était pas attentive dans son travail et n'a pas accepté la remarque de l'Atsem. Je suis donc allée la voir pour lui expliquer calmement qu'il était important de se concentrer, je lui ai également réexpliqué la consigne de son atelier. L'après-midi, Valentine a pleuré car son pantalon était mouillé. Timéo a eu un geste violent. Je lui ai demandé les raisons de son acte, je lui ai rappelé les règles puis je lui ai proposé de s'asseoir un peu pour se calmer.

Mardi 4 décembre, Chloé et Timéo ont eu des gestes violents. Ils m'ont expliqué les raisons de ces gestes, j'ai rappelé le cadre, je leur ai proposé de s'isoler pour s'apaiser. Valentine a pleuré, elle a été prendre la mascotte de la classe pour s'apaiser.

Pour conclure sur ce compte rendu, nous pouvons constater que les manifestations importantes d'émotions sont quotidiennes mais ne sont pas extrêmement fréquentes. Les élèves ont réellement besoin du dialogue avec l'adulte pour pouvoir s'apaiser mais ils ne mettent jamais de mots sur leurs émotions.

## **II- La séquence**

### ***A-Bilan et analyse de chaque séance :***

Lors de la première séance, j'ai lu une première fois l'album conducteur « La couleur des émotions » de Anna Llenas. Les élèves ont été attentifs à cette lecture et captivés par les illustrations en pop up. Lors de la page récapitulative, où l'on retrouve les quatre émotions, les élèves sont parvenus à rappeler les émotions principales collectivement.

La deuxième séance fait référence à l'évaluation diagnostique dont je parle ci-dessus.

Pendant la séance 3, Les élèves hésitaient parfois entre la tristesse et la peur mais certaines cartes pouvaient correspondre à ces deux émotions. Un élève n'a pas su attribuer une carte à son émotion.

Lors de la quatrième séance, Romy n'a pas souhaité s'exprimer. Sandra a confondu la tristesse et la peur : « Je suis triste quand mon Papa me fait peur. »

La séance 5 a eu lieu deux fois. Tous les élèves ont su s'exprimer par le dessin et réaliser une dictée à l'adulte pour expliquer quel moment émotionnel ils avaient dessiné. Comme j'ai réitéré cette séance, la seconde fois, la consigne était de choisir une émotion différente.

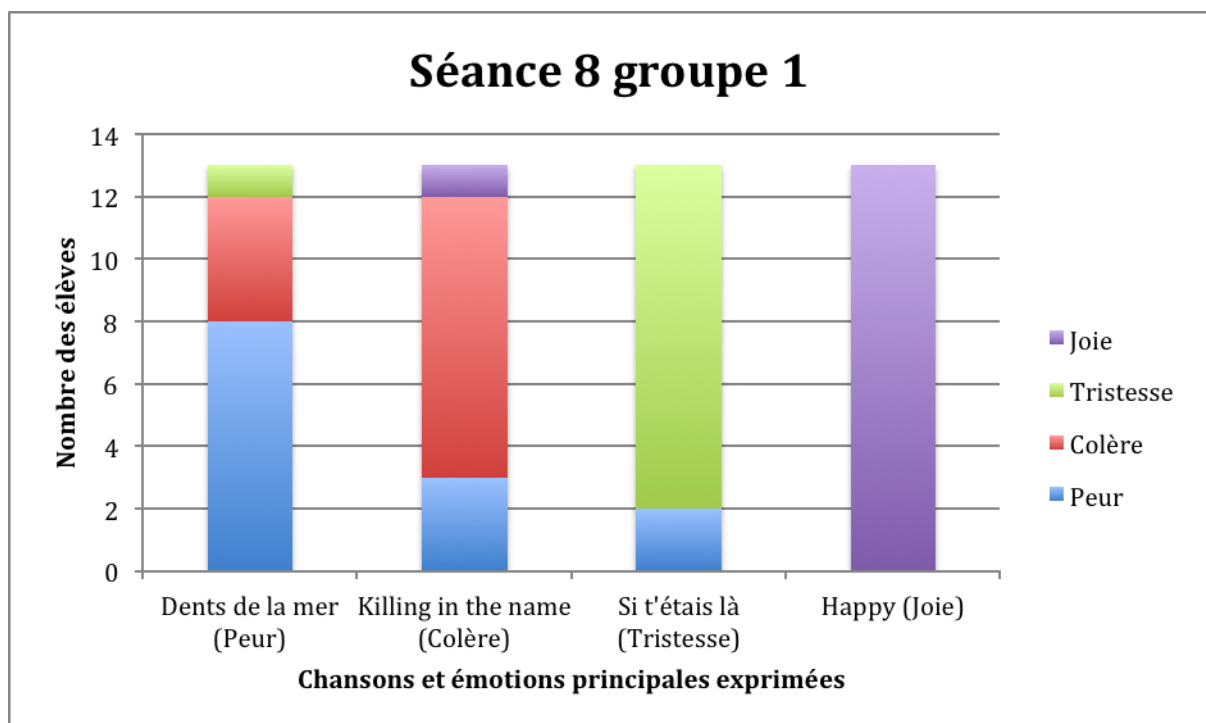
La séance 6 avait pour objectif de créer les pages du livre des émotions. Ce travail a permis aux élèves de verbaliser à nouveau les noms des émotions. Les élèves ont également fait des liens entre la couleur utilisée et l'émotion : « On met du rouge parce que quand on est en colère on devient tout rouge ! », « Moi j'ai peur du noir, c'est pour ça que la peur est toute noire ! », « Le jaune c'est comme le soleil, ça me rend joyeuse ! ». Une fois les pages réalisées, je les ai plastifiées puis j'ai trié les dessins de la séance précédente. J'ai ensuite assemblé et relié toutes les pages pour créer le livre des émotions. Ce livre se trouve à l'entrée de la classe pour que les parents puissent le consulter. Cependant, j'ai constaté que très peu de parents prenaient le temps de regarder ce livre. Il serait pertinent que les élèves apportent tour à tour le livre dans leurs familles. Cette liaison permettrait de partager le travail réalisé par les enfants avec les familles et de sensibiliser les familles au thème des émotions en maternelle.

La séance 7 était consacrée au mime. Cette séance s'est déroulée en demi-classe dans la salle de motricité. Lors de la première phase, les élèves ont mimé les émotions en insistant très bien sur les expressions du visage, cette réussite est liée au fait de se placer devant un miroir. Ils étaient beaucoup dans le mimétisme donc les propositions étaient souvent les mêmes.

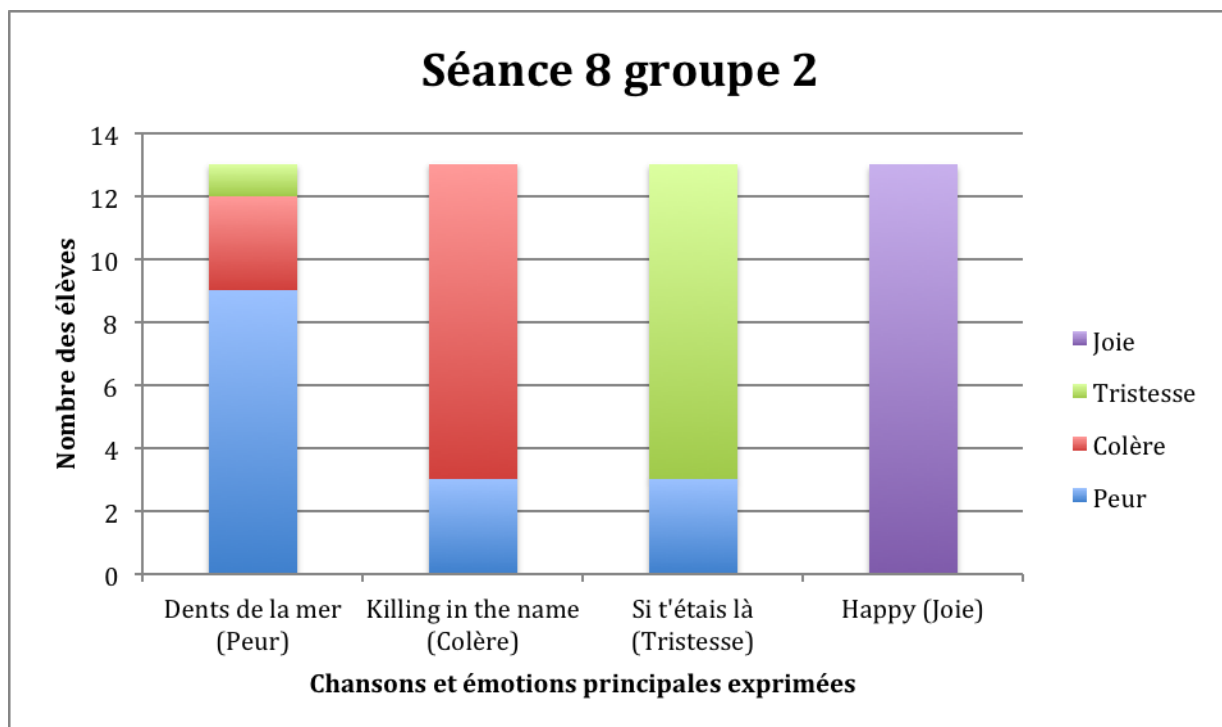
Lors de la deuxième phase, les élèves se concentraient davantage sur la représentation de l'émotion par le corps et utilisaient moins l'expression de leurs visages. Les propositions étaient variées.

Lors de la troisième phase, les spectateurs sont parvenus à chaque fois à trouver l'émotion mimée.

La séance 8 s'est réalisée en demi-classe. Les graphiques 2 et 3 présentent les réponses de chaque groupe. On constate que les élèves ont globalement trouvé l'émotion ressentie dans chaque musique. On retrouve encore quelques confusions mais cela dépend également de l'imagination de chacun lorsqu'il écoute la musique. Après chaque écoute, je demandais aux élèves ce qu'ils avaient imaginé, entendu. Pour « Jaws », les élèves ont pensé à des monstres, des ogres. Pour « Killing in the name », les élèves ont entendu quelqu'un crier. Après l'écoute de « Si t'étais là », les élèves ont imaginé une petite fille pleurer, peut-être parce que quelqu'un lui manquait. Pour « Happy », les élèves ont imaginé quelqu'un danser, sauter, rire.



Graphique 2 : Séance 8 groupe 1



Graphique 3 : Séance 8 groupe 2

La séance 9 était consacrée à la présentation de la roue des émotions. Les élèves ont rapidement compris comment fonctionnait cet outil. L'analyse de la mise en place de cet outil est décrite ci-dessous dans la partie « Outils ».

Pendant la séance 10, nous avons discuté sur le thème de la colère à partir de l'album « Grosse Colère » de Mireille D'Allancé. Cette histoire raconte l'histoire d'un petit garçon se nommant Robert qui se met en colère, la colère grossit et Robert tente de la faire disparaître. Cet album parle des sensations ressenties lorsque la colère arrive. L'album propose des solutions imaginaires pour apaiser sa colère. La compréhension de la signification abstraite a été difficile pour certains élèves. Certains n'ont pas compris que le monstre représentait la colère de Robert. D'autres ont rapidement compris cette signification et ont donc pu faire du lien avec leur propre vécu. Idrys et Corentin n'ont pas souhaité s'exprimer. Deux élèves ont dit ne jamais être en colère. Tous les autres élèves se sont exprimés pour raconter un moment où ils avaient été en colère. Dix élèves ont expliqué une solution pour apaiser cette émotion. En voici des extraits :

« Pour me calmer, je vais seule dans ma chambre avec mes doudous, « Quand je suis en colère, je prends ma peluche préférée et ma colère devient tout petite ! », « Pour me calmer, je prends mon doudou et la colère je la mets dehors ! ».

∞,

Lors de la séance 11, j'ai présenté la boîte des émotions. Dans un premier temps, les élèves ne paraissaient pas très intéressés par cet outil. Je développe la mise en place de cette boîte à émotions dans la partie « Outils ».

La séance 12 s'est réalisée autour d'une discussion sur le thème de la peur. La séance a commencé par la lecture de l'album « Billy de bile » d'Anthony Browne. Cet album raconte l'histoire d'un petit garçon se nommant Billy qui a très peur la nuit. Pour le rassurer, sa grand-mère lui fabrique des poupées tracas.

Cet album a été une base pour la réalisation des poupées tracas avec des bâtonnets en bois et des fils de laines. Les élèves ont pu utiliser ses poupées chez eux pour qu'ils puissent, si ils le désirent, confier leurs tracas à leur poupée. La poupée va également favoriser l'expression de l'émotion et le réconfort lorsque l'enfant veut partager sa peur avec un proche.

Lors de la discussion, Idrys et Sandra n'ont pas souhaité parler. Trois élèves ont dit ne jamais avoir peur. Tous les autres élèves ont raconté un moment où ils avaient vécu la peur. 21 élèves ont énoncé des solutions pour calmer leur peur. En voici des extraits : « Quand j'ai peur, je vais dans le lit de Papa et Maman. », « J'ai une veilleuse et après je n'ai plus peur du noir. », « Quand j'ai peur mes chats viennent dans mon lit. », « Dans ma chambre il y a un attrape rêve et j'ai moins peur. », « Pour ne plus avoir peur, je pense à des dessins animés. », « Ma maman m'a fait des poupées tracas. »

La séance 13 s'est effectuée à partir de l'album « Le vide » d'Anna Llenas. Cet album raconte l'histoire de Julia, une petite fille qui un jour ressent un énorme vide qui représente la tristesse. Julia tente de combler ce vide en essayant différentes solutions. Idrys et Tom n'ont pas souhaité s'exprimer. Deux élèves ont confondu la tristesse avec la peur. Tous les autres élèves ont raconté un moment où ils avaient vécu la tristesse. 13 élèves ont trouvé des solutions pour apaiser cette émotion. En voici des extraits : « Quand je suis triste je prends mon doudou. », « Quand je suis triste, je joue à des choses que j'aime bien. », « Des fois ma maman ou mon papa me font des câlins pour me consoler. »

La séance 14 s'est réalisée autour d'une affiche jointe en annexe. Lors de cette séance, les élèves ont partagé des moments de joies variés. Ultérieurement, j'ai présenté la boîte à joie aux élèves dont je parle dans la partie « Outils ».

Lors de la discussion, Idrys n'a pas souhaité parler. Tous les autres élèves ont partagé un moment où ils avaient été joyeux.

Tout au long de la séquence, j'ai observé les élèves et pris des notes. Lors des discussions autour des émotions, j'ai enregistré les élèves. Grâce à ces comptes-rendus, j'ai pu me rendre compte de l'évolution des élèves. Cela m'a également permis de faire évoluer ma séquence, de réajuster mon action afin de prendre en compte les besoins des élèves.

Par exemple, pendant la séance 4 dont l'objectif était de s'exprimer verbalement sur ses émotions. J'ai constaté que certains élèves rencontraient des difficultés pour prendre la parole. J'ai donc pris la décision d'ajouter une séance où l'objectif était de s'exprimer sur ses émotions par le dessin. Les élèves sont alors tous parvenus à s'exprimer sur une émotion vécue.

Ensuite, je n'avais pas prévu d'organiser des discussions autour de chaque émotion. Mais j'ai remarqué que les élèves prenaient beaucoup la parole, qu'ils échangeaient des solutions pour s'apaiser. J'ai trouvé que cela les aidait réellement à comprendre chaque émotion. J'ai donc décidé de mettre en place des discussions autour de chaque émotion.

### ***B-Limites de la séquence***

Les discussions avaient lieu en demi-classe à 13h40, juste après la pause déjeuner. Lors de ce créneau horaire, les élèves rencontraient des difficultés à se concentrer, certains étaient très agités et ne parvenaient pas à être à l'écoute des autres. J'ai tenté de modifier ce créneau mais selon mon emploi du temps cela n'était pas possible si je voulais garder l'effectif de la demi-classe. Les quatre discussions se sont donc effectuées dans ces conditions. Peut-être que si elles avaient été réalisées le matin lors d'un créneau où les élèves sont davantage aptes à se concentrer, les échanges auraient été plus riches. En effet, j'étais régulièrement obligée d'interrompre la discussion pour rappeler aux élèves d'écouter, ou de revenir dans le groupe lorsque certains se déplaçaient.



### **III- Outils mis en place :**

#### ***A-Roue des émotions :***

Chaque matin, 10 élèves présentaient son émotion ressentie grâce à la roue des émotions. Il l'indiquait sur sa roue puis, si il le souhaitait, il pouvait expliquer pourquoi il ressentait telle émotion. Les élèves avaient tous envie de présenter leurs émotions, mais par soucis de temps, je ne pouvais pas distribuer la roue à tous les élèves chaque jour.

Cette roue permettait aux élèves d'apprendre à identifier leur émotion, à la comprendre et à l'expliquer. Parfois, quand un élève ressentait une émotion négative, ses camarades tentaient de trouver des solutions pour qu'il puisse s'apaiser.

Cet outil permet également au professeur de constater dans quel état émotionnel l'enfant arrive en classe. Parfois, un élève arrive en colère le matin parce qu'il s'est fait grondé avant d'aller à l'école. Il est alors important de mettre des mots sur ce que l'enfant a ressenti afin de le rassurer. Si l'enfant ne s'est pas calmé, on peut lui proposer de se rendre à la boîte des émotions.

#### ***B- Boîte des émotions :***

Lorsque j'ai présenté la boîte des émotions, nous venions de réaliser la discussion sur la colère. J'ai donc commencé par présenter les outils permettant essentiellement d'apaiser cette émotion.

Les bons de colère sont placés dans une barquette. Il s'agit de petits papiers sur lesquels apparaît le monstre de la colère. Lorsqu'un enfant ressent cette émotion, après avoir légitimer l'émotion de l'élève et nommer cette émotion avec l'élève, le professeur peut lui proposer d'aller voir la boîte des émotions. L'enfant pourra alors prendre un bon de colère et le déchirer, le froisser, le jeter. Il peut en prendre autant qu'il en a besoin. Cet outil permet de rappeler aux élèves qu'ils ont le droit de ressentir une émotion mais qu'il est interdit de faire du mal aux autres enfants. L'élève pourra alors décharger sa colère sur les papiers. Il sera alors libéré de cette charge émotionnelle et cela facilitera le retour avec le groupe classe.

La balle anti-stress et la bouteille de retour au calme peuvent également aider à apaiser son émotion comme la colère. Ces deux outils vont permettre à l'élève de se détendre, de se calmer peu à peu.

Au fil des séances, j'ai ajouté d'autres objets dans cette boîte.

La peluche permet de s'apaiser. L'élève peut câliner cette peluche pour notamment calmer une tristesse.

La poupée tracas a pour objectif d'apaiser les peurs. L'enfant peut confier ses peurs à la poupée. Les enfants ont tous apporté la poupée qu'ils ont fabriquée chez eux. Ils m'ont raconté la manière dont ils s'en servaient. En voici des exemples : « Je la mets sur ma table de chevet et comme ça je n'ai plus peur la nuit. », « Je la mets sur mon oreiller pour ne plus faire de cauchemars ! », « Avant elle était à côté de mon lit mais je l'ai enlevée parce que je n'ai plus peur du noir. ».

Les élèves demandent régulièrement à aller à la boîte des émotions. Si un élève me demandait de s'y rendre et que personne n'y était déjà, j'autorisais l'accès même si cet enfant ne manifestait pas d'émotion en particulier. Ce coin permet à l'élève de s'isoler des autres et de se relaxer. La plupart du temps, les élèves s'y rendaient sans manifester d'émotion importante. Les élèves ont peu à peu su gérer leurs émotions avec plus d'autonomie en demandant à aller à la boîte des émotions.

Lorsque je remarquais qu'un élève manifestait une émotion importante, après avoir discuté avec lui, je pouvais lui proposer de se rendre à la boîte des émotions.

Dans cette boîte, j'avais installé des sabliers de 3, 5 et 10 minutes permettant aux élèves de gérer leur temps dans le coin calme. C'est moi qui choisissais quel sablier retourner. En général, le sablier de trois minutes suffisait, ce coin a vraiment permis d'apaiser les élèves rapidement. Par exemple, une élève avait du mal à gérer la frustration et se mettait à pleurer. Avant de mettre en place cette boîte, elle pleurait plusieurs fois dans la journée et pouvait mettre beaucoup de temps à s'apaiser. Quand elle se rend à la boîte des émotions, l'élève se calme très rapidement et paraît plus apaisée dans la journée, ses pleurs ont lieu plus rarement.

Un élève ayant régulièrement des gestes violents envers les autres avait également du mal à se calmer. Ses gestes se répétaient parfois une dizaine de fois par jour. Quand il se rend à la boîte des émotions, il paraît ensuite plus calme. J'ai constaté qu'en cinquième période, cet élève a eu beaucoup moins de gestes violents envers les autres.

Etant donné que je partageais la classe avec la titulaire, je n'avais pas la possibilité d'installer un coin des émotions fixe. J'ai donc pris la décision de rassembler les outils dans une boîte que je plaçais dans un coin. Je pouvais alors retirer cette boîte facilement le mardi soir. Si j'en avais eu la possibilité, j'aurais installé un coin des

émotions dans la classe. J'aurais pu y ajouter un tapis pour les enfants souhaitant s'allonger, un jardin zen pour se détendre, des affichages permettant aux élèves de se souvenir des méthodes possibles pour se calmer.

### ***C- Boîte à Joie :***

A chaque fin de journée, pendant le coin regroupement, le responsable de la date avait également pour responsabilité d'ajouter un mot dans la boîte à joie. Il devait trouver un moment joyeux qu'il avait vécu dans la journée à l'école. Si il ne parvenait pas à trouver une idée ou qu'il n'en n'avait pas envie, ses camarades pouvaient l'aider. J'écrivais alors ce moment joyeux sur un papier en dictée à l'adulte et je dessinais ce qui représentait la phrase pour que sans le lire, les élèves se souviennent du moment joyeux.

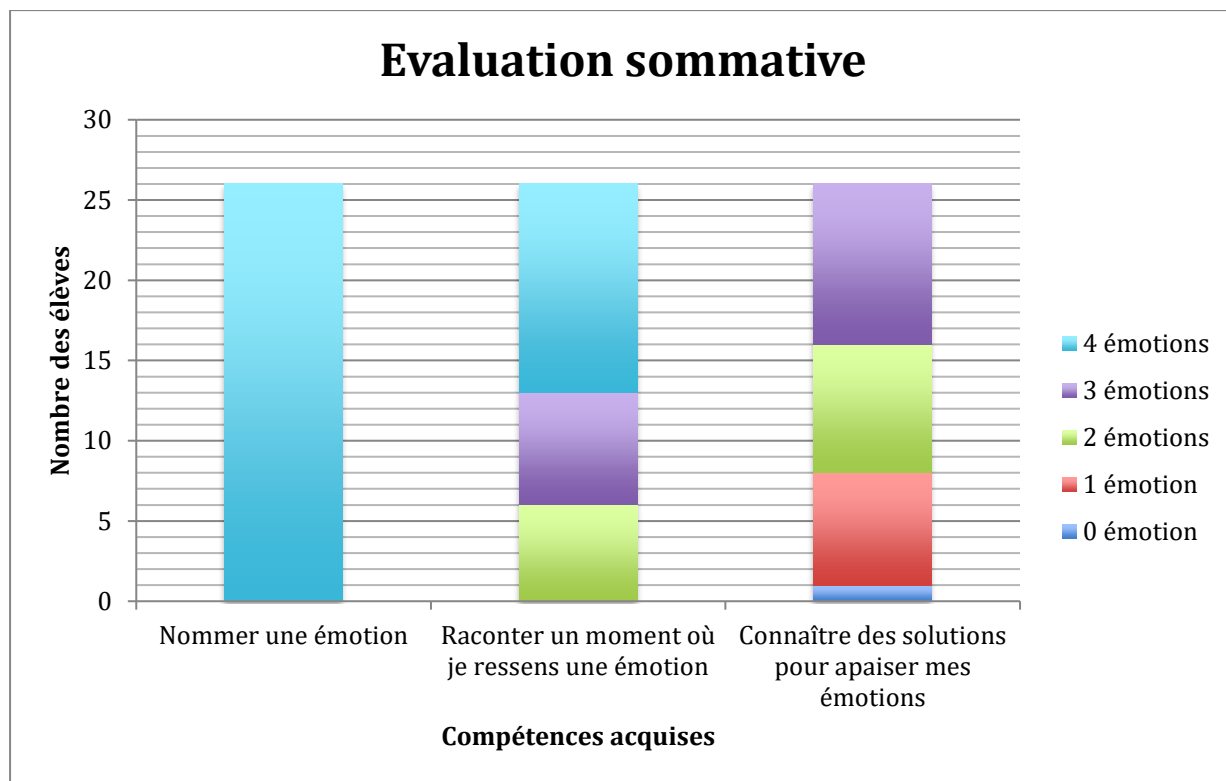
Cet outil permet de terminer la journée sur une émotion positive. Nous pouvions de temps en temps relire des mots pour générer de la joie. Partager un vécu joyeux au sein du groupe favorise une dynamique positive chez l'enfant et au sein de la classe.

## **IV-Evaluation sommative**

Comme l'indique le Graphique 4, nous constatons que 100% des élèves ont su nommer les 4 émotions.

50% ont su raconter un moment où ils avaient ressenti les 4 émotions, 27% ont raconté un moment vécu pour 3 émotions, 23% pour 2 émotions et 0% pour 1 et 0 émotions.

38% connaissaient des solutions pour apaiser les 3 émotions négatives, 31 % ont trouvé des solutions pour 2 émotions, 30% pour 1 émotion et 4% pour 0 émotions.



Graphique 4 : Evaluation sommative

Pendant 4 journées de classe, j'ai également noté les manifestations émotionnelles importantes des élèves.

Le mardi 28 mai matin, pendant la récréation, Timéo a manifesté des gestes violents envers un autre. Je l'ai donc écouté, recadrer et je lui ai demandé de s'asseoir à côté de moi pour se calmer, il est ensuite retourné jouer. L'après-midi, Rose a pleuré car je n'ai pas accepté qu'elle enlève son gilet. Je l'ai écouté et je lui ai expliqué calmement pourquoi il était important qu'elle garde son gilet, elle s'est alors calmée. Cette élève a besoin qu'on verbalise et explicite beaucoup pour être rassurée.

Le lundi 3 juin, la journée s'est passée sereinement, les élèves n'ont pas manifesté d'émotions importantes.

Le mardi 4 juin matin, Rose a pleuré car elle aurait aimé faire l'atelier dirigé. Je lui ai proposé d'aller à la boîte des émotions pour lui permettre de mieux pouvoir se concentrer sur les apprentissages par la suite. L'après-midi, pendant la récréation, Idrys a pleuré car deux autres élèves se moquaient de lui. J'ai rappelé les règles à ces deux élèves et l'enfant manifestant une émotion s'est assis à côté de moi puis il est retourné jouer.

Le mardi 11 juin matin, Sandra refusait de parler et a mis sa tête dans ses bras sur sa table quelques instants, elle refusait d'aller à la boîte des émotions. Pendant la récréation, elle est allée jouer avec une camarade, elle a retrouvé son énergie en retournant en classe. Cette élève manifeste régulièrement ce comportement, elle recherche beaucoup la présence de l'adulte. Elle a également ce comportement avec sa famille. L'après-midi, Samuel m'a dit qu'il se sentait triste parce qu'il n'avait pas pu aider à ranger le matériel de motricité. Il m'a alors demandé s'il pouvait aller à la boîte des émotions. Cet élève y est allé et est revenu de lui même lorsque nous avons commencé les ateliers.

Lorsqu'un élève ressentait une émotion importante, il parvenait plus facilement à mettre des mots dessus : « Je suis en colère parce que personne ne veut me prêter un vélo ! ». Les élèves parviennent également à utiliser des solutions pour calmer leurs émotions : s'isoler, aller à la boîte des émotions.

## **V- Bilan du projet**

### ***A- Analyse comparative : évaluation diagnostique/ sommative***

Lors de l'évaluation diagnostique, seulement 50 % des élèves parvenaient à nommer les 4 émotions. A la fin de l'année, 100% ont su les nommer.

Au fil de la séquence, les élèves ont rapidement mémorisé le nom des quatre émotions principales.

Pendant l'évaluation diagnostique, 23% des élèves ont su raconter des moments où ils ressentait chaque émotion. Lors de l'évaluation sommative, 50% y sont parvenus.

4% des élèves connaissaient des solutions pour apaiser les trois émotions négatives lors de l'évaluation diagnostique versus 38% pendant de l'évaluation sommative.

Les élèves ont tous progressé dans les compétences évaluées.

## ***B- Evolution du comportement des élèves en lien avec la posture du professeur***

J'ai tenté d'adapter ma posture en tant que professeure des écoles pour permettre un climat plus serein favorisant le développement des compétences émotionnelles.

Dès le début de l'année, nous avons travaillé sur les règles de l'école. Dès qu'un élève enfreint une règle, je lui rappelle en lui montrant l'affichage. Ces règles ont rapidement été mémorisées par les élèves. Les règles mises en place étaient des règles positives: « Je dois » plutôt que « Je ne dois pas ». Les élèves sont alors plus motivés à les respecter car elles apparaissent moins comme une contrainte. Lorsqu'un élève ne respecte pas les règles, je recadre son comportement avec fermeté. Ce recadrage est également effectué lors de manifestations émotionnelles importantes. En effet, l'enfant a besoin de limites claires, elles vont contribuer à le sécuriser et à l'apaiser.

La mise en place de l'autonomie en classe s'est très bien déroulée. Mes collègues de petite section avaient déjà axé l'année sur le développement de l'autonomie des élèves, ils sont donc arrivés en moyenne-section avec un niveau d'autonomie correct. La co-titulaire et l'Atsem de la classe que j'occupe ont également attaché de l'importance au développement de l'autonomie. De ce fait, les élèves ont été très autonomes dès la fin de la première période de l'année.

Être à l'écoute des élèves et de leurs émotions a permis de les aider à réguler leurs émotions plus efficacement. En effet, lorsque j'écoute, que je légitime et que je verbalise l'émotion de l'enfant, il se sent en confiance et commence à s'apaiser. L'aider à mettre des mots sur cette émotion va permettre à l'élève de mieux comprendre ses propres émotions. Enfin, lui proposer une solution va aider l'élève à calmer son émotion négative avec l'aide d'outils. Cette procédure et la séquence mise en place ont permis aux élèves de nommer de plus en plus leurs émotions. J'ai constaté qu'en classe les élèves nommaient de plus en plus leurs émotions. Au cours de la journée, j'entendais les élèves parler en nommant leurs émotions : « Laisse moi tranquille, je suis en colère ! », « Il est triste parce que tu ne veux pas te ranger avec elle ! », « J'ai peur de sauter du jeu ! », « Bonjour maîtresse, aujourd'hui je suis joyeuse parce que ma Maman m'a fait un gros câlin ! » etc.

Les stratégies pédagogiques proposées par l'éducation émotionnelle et sociale que j'ai utilisées dans ma classe sont la pédagogie positive, ludique et démonstrative.

Deux élèves répétaient souvent « Je n’y arrive pas ! » ou « Je ne sais pas faire ». J’ai alors compris que ces élèves manquaient de confiance en eux. Avec tous les élèves, j’ai appliqué une pédagogie positive en valorisant chaque progrès, en encourageant chaque élève. L’un de ces deux élèves formule moins souvent ce type de phrases, quand je l’entends, je viens le voir pour l’encourager. Le deuxième élève a cessé de verbaliser son découragement et paraît davantage confiant dans les apprentissages.

La motivation est essentielle pour progresser. Au cours de l’année, j’ai tenté de proposer de plus en plus de situations d’apprentissages ludiques. Les élèves sont davantage attentifs et impliqués lorsque la séance est ludique et motivante. Lors du rituel de fin de journée où je demande aux élèves ce qu’ils ont préféré, durant les premières séances, les élèves répondaient souvent la même chose. Au fil de l’année, les réponses se sont diversifiées, peut être parce que j’ai fait en sorte que les séances ludiques soient plus nombreuses.

En début d’année, j’avais parfois l’impression que les élèves ne savaient pas ce qu’ils apprenaient, à quoi ça allait leur servir. J’ai donc essayé d’énoncer les objectifs et les finalités d’apprentissage aux élèves. En fin de journée, lorsque je leur demande ce qu’ils ont appris, les élèves savent trouver une réponse. Cependant, ils confondent parfois en racontant ce qu’ils ont préféré plutôt que ce qu’ils ont appris.

### ***C- Autres pistes pédagogiques***

Pour favoriser un climat serein et aider les élèves à s’apaiser chaque jour, nous pourrions proposer quotidiennement des séances de relaxation. J’en proposais de temps en temps, par exemple pour aider les élèves à se calmer après une récréation, mais ces séances n’étaient pas régulières. Ces pratiques permettent un travail intérieur qui conduit à focaliser son attention sur ce qui se passe à l’intérieur de soi. Ce travail va faciliter la mise en place d’un climat scolaire serein, il peut permettre de diminuer les émotions négatives et va également pouvoir proposer des outils pour aider les enfants à mieux gérer leurs émotions.

Pour les enfants de cycle 1, il faudra utiliser des outils très simples et les utiliser sur une courte durée pour s’adapter aux capacités d’attention des jeunes enfants.

En cycle 2, les élèves continueront l'apprentissage de la reconnaissance des émotions. Le professeur pourra par exemple proposer d'élargir les émotions travaillées à partir par exemple de l'album « Aujourd'hui je suis ... » de Mies Van Hoot ». Ainsi, les élèves pourront reconnaître et nommer d'autres émotions comme le dégoût et la surprise.

Les élèves vont également pouvoir apprendre à communiquer de manière non violente et à gérer les conflits de manière pacifique. La mise en place des messages clairs peut être un outil utilisé. Le message clair est un échange verbal entre deux élèves visant la résolution de conflits entre pairs. Il peut se dérouler en classe ou dans la cour de récréation. La « victime » va exprimer ses émotions et verbaliser ainsi ce qu'elle ressent. L' « agresseur » doit tenir compte du point de vue d'autrui et du dommage causé. Il vise à orienter la discussion vers la résolution non violente de petits conflits dans un esprit de responsabilité, de respect mutuel et de construction de l'autonomie.

En cycle 3, les élèves peuvent encore élargir leur vocabulaire des émotions. Ce travail peut partir du texte « L'arc en ciel des émotions » de Jacques Salomé. Les élèves de cycle 3 apprendront à gérer leurs émotions avec plus d'autonomie. Des temps d'échanges autour des émotions vont pouvoir être mis en place. Pour développer le vocabulaire et l'empathie, nous pouvons proposer le jeu « feelings » aux élèves. Ce jeu permet aux élèves de nommer leurs émotions face à des situations diverses et vise à développer l'empathie.

Les outils mis en place pour apprendre à communiquer de manière non violente et à résoudre les conflits vont se poursuivre de cycle en cycle. Le message clair va pouvoir être réalisé avec plus d'autonomie.



## Conclusion

La problématique posée était la suivante : Comment aider les élèves de moyenne-section de maternelle à gérer leurs émotions ?

Cette étude a permis de comprendre l'importance de travailler sur les émotions dès la maternelle. Les émotions ont en effet un réel impact dans le cadre scolaire. Apprendre aux élèves à gérer leurs émotions va avoir des conséquences sur le bien être des enfants-élèves.

A la suite de la mise en place de ce projet, le bilan permet de constater l'évolution de l'identification, de la compréhension, de l'expression et de la gestion des émotions chez les élèves.

Nous avons pu remarquer que pour aider les enfants-élèves à gérer leurs émotions, la posture de l'adulte est fondamentale. L'enseignant devra alors proposer une écoute attentive des élèves.

Il est indispensable d'apprendre aux élèves à comprendre et à mettre des mots sur leurs émotions. Cet apprentissage va permettre aux élèves de communiquer avec autrui pour gérer des conflits et avec l'adulte pour qu'il puisse leur apporter un accompagnement nécessaire. Les élèves sauront également mieux comprendre leurs émotions ce qui va les aider à mieux les gérer.

Avant 5-6 ans, le néocortex n'est pas en capacité de gérer les émotions fortes. Les élèves ont donc besoin d'aide pour s'apaiser. La mise en place d'outils pour accompagner les élèves dans la gestion de leurs émotions est donc importante. Dans ce projet, la boîte à émotions a été un moyen pour l'enfant de se retrouver seul avec des outils qui lui permettaient d'apaiser son émotion et de retrouver son calme.

Il serait intéressant d'analyser l'influence de la gestion des émotions sur les apprentissages. A la suite des lectures et des résultats obtenus, ces deux notions me

semblent liées puisque lorsqu'un élève parvient à gérer ses émotions, ses capacités cognitives sont libérées ce qui lui permet de se concentrer sur l'apprentissage.

Sur un plan plus personnel, l'élaboration de ce mémoire a contribué à faire évoluer ma pratique. Il m'a permis de porter un autre regard sur mes élèves et sur ma pratique professionnelle. J'ai appris à être plus empathique avec les élèves et à gérer chaque situation avec bienveillance. Je me sens moins envahie par les manifestations émotionnelles des élèves car j'ai appris à mieux les comprendre et à les accompagner pour mieux les gérer.

## Bibliographie

- CLAEYS BOUUAERT M, *Le défi émotionnel*, Le souffle d'or, 2018.
- M.GOLD Ca, *A l'écoute des émotions de l'enfant*, Albin Michel, 2014.
- THOMMEN E. *Les émotions chez l'enfant, le développement typique et atypique*. Belin. 2010
- RIME P. *Le partage social des émotions*. PUF. 2009
- SANSAC-MORA M-P et GTIMAUD MERCIER M, *La boîte à émotions de Zatou Guide pédagogique*, Retz, 2016.
- GUEGUEN C, *Heureux d'apprendre à l'école : Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*, Les Arènes, 2018.
- « LAROUSSE », (en ligne), Disponible sur : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais-monolingue/>
- Ministère de l'Education Nationale et de la jeunesse, « Programme d'enseignement de l'école maternelle », (en ligne), 2015, Disponible sur : [https://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=86940](https://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=86940)
- Ministère de l'Education Nationale et de la jeunesse, « Programme d'enseignement de l'école maternelle », (en ligne), 2018, Disponible sur : [https://cache.media.eduscol.education.fr/file/programmes\\_2018/20/0/Cycle\\_2\\_programme\\_consolide\\_1038200.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/programmes_2018/20/0/Cycle_2_programme_consolide_1038200.pdf)
- Ministère de l'Education Nationale et de la jeunesse, « Programme d'enseignement de l'école maternelle », (en ligne), 2018, Disponible sur : [https://cache.media.eduscol.education.fr/file/programmes\\_2018/20/2/Cycle\\_3\\_programme\\_consolide\\_1038202.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/programmes_2018/20/2/Cycle_3_programme_consolide_1038202.pdf)
-

- LLENAS A., *La couleur des émotions*, Quatre Fleuves, 2014.
- D'ALLANCE M, *Grosse colère*, Ecole Des Loisirs, 2017.
- BROWNE A, *Billy se bille*, Kaleidoscope, 2006.
- LLENAS A., *Le vide*, Les 400 coups, 2016
- SANDER David, « Vers une définition des émotions », *Cerveau & Psycho*, (en ligne), avril 2013, n°56, Disponible sur :  
[https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/vers-une-definition-de-lemotion-7243.php?login\\_success=1](https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/vers-une-definition-de-lemotion-7243.php?login_success=1)
- BUSTIN G et QUOIDBACH J, « Boostez votre intelligence émotionnelle, Cerveau & Psycho, (en ligne), juin 2017, n° 89, Disponible sur :  
<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/boostez-votre-intelligence-emotionnelle-9677.php>
- MIKOLAJCZAK Moira, « L'intelligence émotionnelle, de l'individu à la société », *Cerveau & Psycho*, (en ligne), février 2012, n° 9, Disponible sur :  
<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/cognition/lintelligence-emotionnelle-de-lindividu-a-la-societe-6634.php>
- Ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, « Les messages clairs : une technique de prévention et de résolutions des petits conflits à l'école », *Eduscol*, (en ligne), Septembre 2015, Disponible sur :  
[https://cache.media.eduscol.education.fr/file/EMC/03/2/Ress\\_emc\\_conflits\\_messages\\_clairs\\_509032.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/EMC/03/2/Ress_emc_conflits_messages_clairs_509032.pdf)
- GUEGUEN C, « Pourquoi dit-on que le cerveau de l'enfant est immature », (en ligne), PEH EDUCATION, 2016, Disponible sur :  
<https://www.youtube.com/watch?v=tmQ2RviUrmU>

## Table des illustrations

Graphique 1 : Evaluation diagnostique .....	25
Graphique 2 : Séance 8 groupe 1 .....	28
Graphique 3 : Séance 8 groupe 2 .....	29
Graphique 4 : Evaluation sommative .....	35

## Annexes

Annexe I : SÉQUENCE MENÉE EN CLASSE.....	46
ANNEXE II : GRILLE D’EVALUATION .....	52
Annexe III : EVALUATION DIAGNOSTIQUE.....	53
ANNEXE IV : Séance 3 Reconnaître les émotions principales .....	57
Annexe V : RETRANSCRIPTION SEANCE 4 : S’EXPRIMER VERBALEMENT SUR SES ÉMOTIONS. ....	59
ANNEXE VI : LIVRE DES EMOTIONS.....	61
Annexe VII : SEANCE 10 RETRANSCRIPTION DISUCSSION COLERE .....	63
Annexe VIII : SEANCE 12 RETRANSCRIPTION DISCUSSION PEUR .....	65
Annexe IX : SEANCE 13 RETRANSCRIPTION DISCUSSION TRISTESSE.....	67
Annexe X : SEANCE 14 RETRANSCRIPTION DISCUSSION JOIE .....	69
ANNEXE XI : ROUE DES EMOTIONS.....	71
ANNEXE XII BOITE A JOIE :.....	71
ANNEXE XIII : BOITE DES EMOTIONS .....	72
Annexe XIV : RETRANSCRIPTION EVALUATION SOMMATIVE .....	74

## Annexe I : SÉQUENCE MENÉE EN CLASSE

Niveau : MS

Effectif : 26

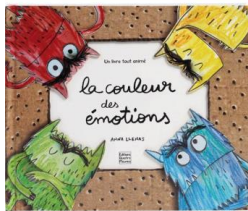
### SEQUENCE LES EMOTIONS

Objectif principal : Reconnaître et s'exprimer sur les émotions de la joie, la tristesse, la peur et la colère.

- Réguler ses émotions avec l'aide d'outils.

Compétences relatives aux Programmes de Cycle 1 de 2015 :

- Apprendre à confronter son point de vue à celui des autres.
- S'exprimer à travers le langage oral et les arts.
- Enrichir son vocabulaire.
- Apprendre à respecter les règles dans la classe.
- Découvrir les fondements du débat collectif.
- Identifier, exprimer verbalement les émotions et les sentiments
- Développer l'estime de soi, s'entraider et partager avec les autres.
- Mobiliser le langage dans toutes les dimensions : Oser entrer en communication, échanger et réfléchir avec les autres.

	<u>Durée et Modalités de travail</u>	<u>Objectifs généraux</u>	<u>Déroulement</u>	<u>Matériel</u>
<p><b><u>Séance 1 :</u></b>  <b><u>Mise en projet</u></b>  <b><u>« La couleur des émotions »</u></b></p> 	<p>20 minutes            Demi classe</p>	<p>-connaître le vocabulaire des émotions</p>	<p>Phase 1 :            Représentations initiales des élèves :            « Quelles émotions connaissez-vous ? »</p> <p>Phase 2 :            - lecture de l'album « La couleur des émotions » de Anna Llenas.            - Laisser les élèves deviner chaque émotion.</p> <p>Phase 3 :            - Page « récapitulative » : les élèves rappellent les émotions et donnent leur couleur.</p>	<p>- Album « La couleur des émotions » de Anna Llenas</p>

<b><u>Séance 2 :</u></b> <b><u>évaluation</u></b> <b><u>diagnostique</u></b>	10 minutes dialogue élève/PE	Phase 1 : Le PE montre les 4 monstres des émotions. « Connais-tu ces émotions ? Quels sont leurs noms ? » Réponse attendue : peur, colère, tristesse joie. Phase 2 : Pour chaque émotion, le PE demande. « Ressens-tu cette émotion parfois ? A quel moment ressens tu cette émotion ? » L'élève raconte un moment où il a ressenti l'émotion. Phase 3 : Pour chaque émotion négative, le PE demande. « Comment fais-tu pour ne plus être ... ? » L'élève raconte ses solutions pour calmer son émotion.	Monstres des émotions. Grille d'évaluation diagnostique du PE.	
<b><u>Séance 3:</u></b> <b><u>Reconnaître les</u></b> <b><u>émotions</u></b> <b><u>principales.</u></b>	20 minutes Demi classe	- Reconnaître les émotions principales	Phase 1 : « Les monstres des émotions ont perdu leurs flacons. Aidez les à les retrouver ». Les élèves attribuent un monstre à une émotion en rappelant l'émotion correspondante. Phase 2 : « Pour mieux reconnaître chaque émotion, je vais vous distribuer des étiquettes. Il va falloir trouver quelle est l'émotion de chaque étiquette et expliquer pourquoi. » Chacun son tour, les élèves tentent d'attribuer une étiquette d'une situation émotionnelle. au flacon d'émotion correspondant et expliquent pourquoi ils pensent à telle émotion.	Étiquettes situations émotions. Flacons des émotions Grandes feuilles
<b><u>Séance 4 :</u></b> <b><u>Mes propres</u></b> <b><u>émotions.</u></b>	25 minutes Demi classe	- Exprimer verbalement ses émotions.	Phase 1 : Rappel de chaque émotion. Phase 2 : Chacun son tour, les élèves vont prendre une boîte et tenter de raconter quand ils ressentent telle émotion.	Flacons des émotions Marionnettes monstres des émotions



<p><b><u>Séance 5 :</u></b> <b><u>Exprimer ses émotions par le dessin.</u></b></p>	<p>20 minutes Demi classe</p>	<p>- s'exprimer à travers le dessin</p>	<p>- « Choisis une émotion et dessiner un moment où tu as vécu cette émotion. »</p> <p>- Dictée à l'adulte pour raconter le dessin.</p> <p>Les dessins figureront dans le livre des émotions.</p>	<p>Etiquettes monstres des émotions Feuilles Crayons et feutres</p>
<p><b><u>Séance 6 :</u></b> <b><u>Création des pages du livre des émotions</u></b></p>	<p>10 minutes par groupe Groupes de 5</p>	<p>S'exprimer à travers l'art visuel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque groupe créé une page du livre : couverture, joie, tristesse, colère peur.</li> <li>- Couverture : gommettes de toutes les couleurs. Monstres colorié de toutes les couleurs.</li> <li>- Joie : Monstres colorié en jaune, tampons rond jaunes, étoiles dorées.</li> <li>- Tristesse : Monstre bleu, Encre à la paille bleu</li> <li>- Colère : monstre rouge, pastelles grasses</li> <li>- Peur : : monstre noir, papiers déchirés.</li> </ul>	<p>Feuilles dessins Crayons de couleurs Monstres vierges Peinture Encre Pastelles Papier noir Gommettes Tampons Pailles Colle</p>
<p><b><u>Séance 7</u></b> <b><u>Les émotions en mimes</u></b></p>	<p>30 minutes Demi classe Salle de motricité</p>	<p>- Exprimer corporellement une émotion</p>	<p>Phase 1 : Se regarder dans le miroir et faire comme si (avec son corps et son visage)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on avait peur</li> <li>- on était triste</li> <li>- on était joyeux</li> <li>- on était en colère</li> </ul> <p>Phase 2 : Marcher dans l'espace et au signal, faire comme si (avec son corps et son visage).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on avait peur</li> <li>- on était triste</li> <li>- on était joyeux</li> <li>- on était en colère</li> </ul> <p>Phase 3 : un groupe acteur, un groupe spectateur (en alternance). Les acteurs doivent représenter avec son corps la carte piochée</p>	<p>Cartes des émotions : Peur, tristesse, joie, colère.</p>

(peur, tristesse, joie ou colère).  
Les spectateurs doivent deviner en observant.

<p><b><u>Séance 8</u></b> <b><u>Les émotions en musique (2)</u></b></p>	<p>20 minutes Demi classe</p>	<p>Attribuer une émotion à une musique</p>	<p>Les élèves sont à leur table avec leur roue des émotions. A chaque extrait musical (30 sec environ), il faut sélectionner l'émotion qui est exprimée par la musique. Chaque élève doit lever sa roue des émotions avec l'émotion sélectionnée.</p>	<p>Musiques : Peur : « Jaws » de John William Colère : « Killing in the name. » de Against the machine Joie : « Happy » de Pharell Williams Tristesse : « Si t'étais là. » de Louane</p>
<p><b><u>Séance 9 :</u></b> <b><u>Présentation de la météo des émotions.</u></b></p>	<p>10 minutes Classe entière</p>	<p>- Exprimer son émotion.</p>	<p>Présentation du dispositif aux élèves : « Chaque matin, vous pourrez indiquer leur émotion du moment sur leur roue à émotion pendant l'accueil. Cette roue sera rangée dans votre casier. Pendant le regroupement, vous pourrez si vous le voulez expliquer votre émotion aux autres. » Une fois que les élèves auront compris le fonctionnement de la roue, elle pourra être utilisée au cours de la journée lors d'une manifestation importante d'une émotion par exemple.</p>	<p>Roues des émotions</p>
<p><b><u>Séance 10:</u></b> <b><u>S'exprimer sur le thème de la colère</u></b></p>	<p>20 minutes Demi classe</p>	<p>- discuter ensemble sur la colère, identifier la manière dont s'exprime la colère, trouver des solutions pour apaiser sa colère.</p>	<p>Phase 1 : Lecture de l'album. Phase 2 : Règles de la discussion Phase 3 : Discussion Phase 4 : SOLUTION pour apaiser sa colère.</p>	<p>Album « Grosse colère! » de Mireille D'Allancé</p>

<b><u>Séance 11</u></b> <b><u>Présentation du coin calme</u></b>	10 minutes Classe entière.	- Apaiser son émotion avec l'aide d'outils.	Phase 1 : Présentation du coin. « Lorsque vous êtes en colère, que vous avez besoin de vous calmer, vous pourrez aller un peu dans le coin calme. Dans ce coin calme, j'ai installé des objets qui vont vous aider à calmer votre émotion et à vous sentir bien. » Présentation des objets : Peluche Bouteille de retour au calme Balle Bons de colère	Peluche Bouteille de retour au calme Balle anti stress Bons de colère Sablier
<b><u>Séance 12</u></b> <b><u>S'exprimer sur le thème de la peur</u></b>	20 minutes demi classe	-discuter ensemble sur le thème de la peur.	Phase 1 : Lecture de l'album Phase 2 : Règles de l'atelier philo. Phase 3 : Atelier philo Phase 4 : Enrichissement du coin calme	Album « Billy se bile ! » de Anthony Browne Poupées tracas
<b><u>Séance 13 :</u></b> <b><u>S'exprimer sur le thème de la tristesse.</u></b>	20 minutes Demi classe	-discuter ensemble sur la tristesse, identifier la manière dont s'exprime la tristesse, trouver des solutions pour apaiser sa tristesse.	Phase 1 : Lecture de l'album. Phase 2 : Règles de la discussion Phase 3 : Discussion Phase 4 : Enrichissement du coin calme	Album « Le vide » de Anna Llenas Bons de pardons
<b><u>Séance 14 :</u></b> <b><u>S'exprimer sur le thème de la joie</u></b>	20 minutes demi classe	-discuter ensemble sur le thème de la joie.	Phase 1 : Lecture de l'album. Phase 2 : Règles de la discussion. Phase 3 :	Affiche Boite à petits joie

		Discussion. Phase 4 : Présentation de la boîte à joie	
<b><u>Evaluation sommativ</u></b>	10 minutes dialogue élève/PE	Idem évaluation diagnostique.	Monstres des émotions. Grille d'évaluation sommativ du PE.



## **Annexe III : EVALUATION DIAGNOSTIQUE**

Léo :

Je suis joyeux quand je suis avec maman.

Céline

J'ai peur quand on joue au loup.

Je suis joyeuse quand je me sens bien.

Je suis triste quand on me tape. Pour ne plus être triste, je m'essuie les yeux.

Je suis en colère quand on me tape.

Corentin :

Je suis joyeux quand il y a du monde dans ma maison.

Lila :

Je suis triste quand je suis seule. Je prends mon doudou pour me consoler.

Je suis joyeuse quand je suis dans ma maison.

J'ai peur des monstres. Je prends mon doudou pour ne plus avoir peur.

Fabian :

J'ai peur des fantômes. Pour ne plus avoir peur, je prends mon doudou.

Je suis joyeux quand on fait le sapin.

Elisa :

Je suis joyeuse quand je rigole.

Tom :

Je suis triste quand on me tape. Pour ne plus être triste, je me calme.

Romy :

Je suis en colère quand maman me réveille. Pour ne plus être en colère, maman me donne de l'eau.

Je suis triste quand je suis pas bien. Pour ne plus être triste, je reprends ma respiration.

J'ai peur quand je fais des cauchemars. Pour ne plus avoir peur, je reprends ma respiration.

Je suis joyeuse quand je vois la maîtresse.

Yann :

Je suis joyeux quand je souris.

Je suis en colère quand on me tape. Pour me calmer je ferme les yeux.

J'ai peur du noir, quand j'ai peur je vais voir mes parents.

Naëlle :

Je suis joyeuse quand je joue dans le jardin.

Je suis triste quand on me tape. Pour ne plus être triste, j'attends un peu.

Je suis en colère quand Maman ne fait pas ce que je dis.

J'ai peur du camping mais j'en ai pas encore fait.

Alban :

Je suis joyeux quand maman me réveille.

Je suis en colère quand je me fais mal. Pour aller mieux, je bois de l'eau.

Je suis triste quand je me fais mal. Pour aller mieux, je prends mon doudou.

Idrys :

Sandra :

Je suis joyeuse quand je suis à la maison.

Marine :

Je suis joyeuse quand je regarde ma maîtresse.

Je suis triste quand je ne vois personne de ma famille.

J'ai peur quand je suis seule dans ma chambre. Pour ne plus avoir peur, je vais voir mes parents.

Je suis en colère quand un copain me colle.

Killian :

Timéo :

Je suis en colère quand je veux mon Papa. Ca va mieux quand je le vois.

Louis :

J'ai peur la nuit. Je n'ai pas peur quand je suis dans la voiture.

Je suis triste quand je suis à la maison.

Je suis en colère quand je ne veux pas laisser Mamie.

Je suis joyeux quand je suis à la maison.

Mila :

Je suis triste quand je veux voir ma cousine. Pour ne plus être triste, je prends mon doudou.

J'ai peur du noir. Pour ne plus avoir peur, j'allume ma lumière.

Je suis joyeuse quand je vois ma famille.

Mathis :

Je suis joyeux quand je suis avec Papa et Maman.

Je suis en colère quand on me tape.

J'ai peur quand ma sœur me crie dessus.

Lorenzo :

-J'ai peur des indestructibles. Quand j'ai peur, Maman me console.

- Je suis triste quand je tombe. Maman me console et me berce.

- Je suis joyeux quand je suis avec mon frère.

Amélie :

Chloé :

Luc :

Samuel :

Je suis en colère quand Papa et Maman se fâchent, alors je prends mon doudou.



Je suis joyeux quand Papa et Maman ne me fâchent plus.

J'ai peur des méchants.

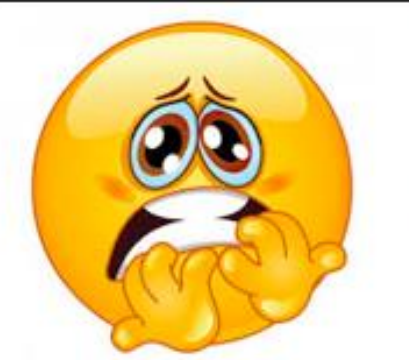
Je suis triste quand je suis fatigué.

Rose :

Valentine :

**ANNEXE IV : Séance 3 Reconnaître les émotions principales**





## **Annexe V : RETRANSCRIPTION SEANCE 4 : S'EXPRIMER VERBALEMENT SUR SES ÉMOTIONS.**

Timéo : Je suis triste quand mon Papa me fait pas de câlin.

Louis: je suis la joie quand mon papa m'emmène à mon travail.

Fabian: j'ai peur quand je suis tout dans le noir. Je crois qu'il y a des fantômes mais non ça n'existe pas !

Yann: J'ai peur quand je suis dans le noir.

Luc: J'ai peur quand je suis dans le noir et qu'il n'y a pas mes étoiles.

Céline Je suis joyeuse le soir parce qu'il y a mes étoiles qui me font un peu de lumières.

Idrys: Je suis joyeux quand mes étoiles brillent.

Lila: Je suis joyeuse quand ma sœur me fait des câlins et quand ma maman me fait des bisous et des câlins.

Marine: Je suis en colère quand mes parents me fâchent.

Valentine: J'ai peur quand maman éteint la lumière parce que après il fait tout noir.

Alban: Quand maman éteint la lumière dans ma chambre, je suis dans le noir, j'ai peur.

Lorenzo: Quand je ne vois pas mes cousins je suis triste.

Tom: J'ai peur quand on éteint la lumière le soir.

Sandra: Je suis joyeuse à la récréation.

Naëlle : Je suis en colère quand ma maman fait des bêtises.

Killian : Je suis joyeux quand je joue avec mes cousins.

Corentin: Je suis en colère quand ma Maman me punie.

Chloé: Je suis joyeuse parce que j'aime beaucoup ma Maman.

Mathis: J'ai peur quand ma sœur me crie dessus.

Samuek: Je suis en colère quand il va y avoir un bébé et que aussi il va pleurer et ça va me casser les oreilles et c'est pour ça que je suis en colère.

Elisa: Je suis triste quand je pleure. Je pleure parce qu'il y avait pas de neige.

Léo: J'étais en colère quand ma maman dit que je vais dans mon lit.

Lorenzo: Je suis en colère parce que ma Maman elle dit que je suis punie et que je vais dormir et que je vais dans ma chambre.

Tiom: Je suis joyeux quand je vais courir dehors.

Sandra: Je suis triste quand mon Papa me fait peur. (tristesse et peur ?)

Naëlle : Je suis joyeuse quand ma maman me fait des câlins.

Killian: Je suis en colère quand ma maman elle me fait pas de câlins

Corentin Je suis joyeux quand ma Maman elle me fait des bisous.

Chloé: Je suis en colère quand ma maman me gronde

Amélie J'ai peur quand ma maman éteint la lumière.

Mathis: Je suis triste quand mon papa me fâche.

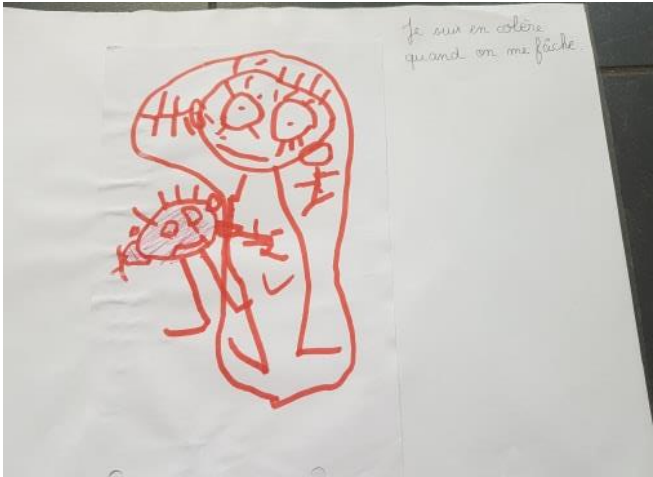
Samuel: Je suis triste quand ma maman, mon papa ou moi je suis malade.

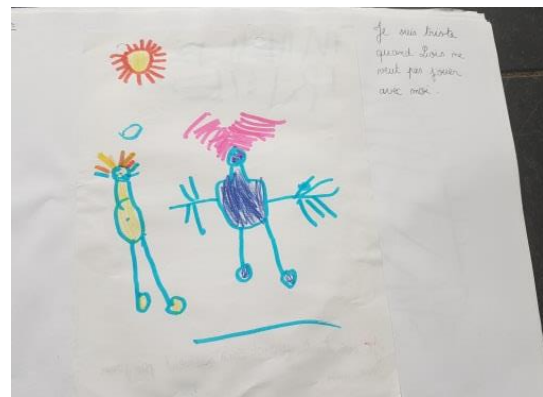
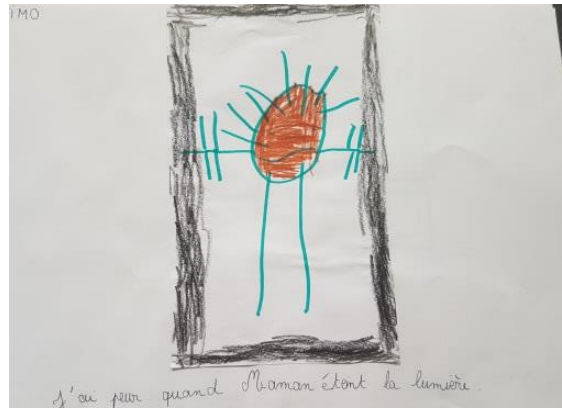
Elisa: J'ai peur quand ma maman elle doit cuisiner beaucoup quand moi je mange beaucoup parce que ma maman elle arrête pas de préparer à manger et quand je serais une adulte et que j'aurais un bébé elle devra encore plus préparer à manger.



Flacons à émotions

**ANNEXE VI : LIVRE DES EMOTIONS**





## Annexe VII : SEANCE 10 RETRANSCRIPTION DISUCSSION COLERE

Groupe 1 :

PE : de quoi parle ce livre

Lila : La colère monte d'un coup et vient dans sa chambre. Moi il n'y a que la joie qui vient dans ma chambre.

PE : est ce que c'est vraiment la chose rouge qui a tout cassé ?

Elèves en chœur : non c'est le petit garçon !

Rose: Moi c'est la joie qui vient dans ma chambre.

PE : Est ce que vous ressentez de la colère parfois ?

Luc : je suis en colère quand papa me fâche.

Marine : Je suis en colère quand je suis punie.

Lila : Là je suis joyeuse !

Léo: Quand ma maman elle me fâche, je suis en colère.

PE : Quand vous êtes en colère, comment vous faites pour vous calmer ?

Romy : Quand ma maman me fâche j'ai une grosse colère parce que je suis toute rouge. Pour me calmer, je me mets toute seule dans ma chambre avec mes chats.

Mathis : Je prends mon doudou pour me calmer.

Marine : Quand j'ai une grosse colère, je prends mon doudou préféré.

Amélie: Je suis en colère quand ma maman me fâche.

PE : Tom (n'ayant pas parlé), es-tu en colère parfois ?

Tom : Je suis jamais en colère.

Naëlle: Je suis en colère quand ma maman me punie. Pour me calmer, je vais seule dans ma chambre avec mon doudou.

PE : Louis es-tu en colère parfois ? Comment fais-tu pour ne plus être en colère.

Louis : Oui, quand mon papa et ma maman me fâchent plus.

PE : Killian es-tu en colère parfois ?

Killian : Non

Lila : Quand je suis en colère, je prends ma peluche préférée et ma colère devient toute petite et après je ne suis plus en colère, je suis toute calme.

PE : Alors, que peut-on faire quand on est en colère pour se calmer ?

Mathis : On peut prendre son doudou.

Lila : On peut prendre ses peluches préférées.



Romy: On peut aller au lit avec son chat.

Marine : A l'école on peut prendre son doudou !

Groupe 2 :

PE : Etes vous en colère parfois ?

Elisa : Je suis en colère quand je me fâche avec ma maman.

PE : comment fais-tu pour que cette grosse colère disparaisse ?

Fabian: Je suis en colère quand ma maman ou mon papa me fâche. Pour me calmer je prends mon doudou et la colère je la met dehors !

Samuel : Quand je suis fâché je vais dans ma chambre sur mon lit et Papa me donne tous mes doudous. Je me calme un petit peu. Après j'appelle Papa pour dire que je suis calmée.

Mila : Quand ma maman elle me fâche je suis en colère je monte dans ma chambre pour me calmer. Quand je suis calmée je redescends et on fait un câlin.

Lorenzo : En fait, pour me calmer, il faut que quelqu'un me fâche. Dans ma maison, je vais au lit, je prends mes doudous. Je dis à Maman que je suis calme.

Timéo : Moi je suis en colère quand ma Maman me fâche.

Alban: Moi je suis en colère à la récréation.

Chloé : Je suis en colère quand Papa et Maman me fâchent.

Yann : Je suis en colère et je casse des jouets. J'écrase la colère et je la met toute petite dans la boîte. « Hé hop dans la boîte et on ne bouge plus ! » (référence à l'album).

Céline : Je suis jamais en colère je suis joyeuse.

PE : Idrys, es-tu en colère parfois ?

Idrys : (non de la tête)

Sandra : Je suis en colère quand Ilhan veut pas jouer avec moi. Pour me calmer je prends mon doudou.

Timéo : A la récréation quand je tape, je suis en colère.

PE : Quand tu es en colère, comment fais-tu pour te calmer.

Timéo : Je ne sais pas ...

## **Annexe VIII : SEANCE 12 RETRANSCRIPTION DISCUSSION PEUR**

Samuel: J'ai pas peur du noir parce que j'ai une veilleuse quand je dors. En plus, ma chambre est juste à côté de celle de mes parents.

Mathis : Moi j'ai pas peur parce que je dors en haut avec m sœur. J'ai peur de rien !

Valentine: J'ai peur dans ma chambre. Quand j'ai peur je vais dans le lit de Papa et maman.

Lila : J'avais peur du noir mais j'ai plus peur parce que maintenant j'ai une veilleuse.

Rose : Moi aussi j'ai une veilleuse et après j'ai plus peur du noir. Morgane elle est à côté de ma chambre.

Yann : J'ai peur la nuit et pour ne plus avoir peur je vais dans le lit de papa et maman.

Luc : chez moi, ma maman dort dans mon lit quand j'ai peur et papa dort tout seul. Ma sœur est à côté de ma chambre et quand elle a peur elle vient dans mon lit.

Chloé : J'ai peur du noir quand on éteint la lumière, je vais dans la chambre de papa et maman.

Fabian : J'ai peur de rien et j'ai une veilleuse au plafond.

Timé : J'ai pas peur j'ai une lampe dans ma chambre.

Romy : Quand j'ai peur mes chats viennent dans mon lit.

Corentin :           Moi           j'ai           peur           des           monstres

Valentine : J'ai peur des loups.

Groupe 2 :

Elisa : Quand je suis toute seule, j'ai trop peur des choses. J'aimerais bien avoir des poupées tracas.

Lorenzo : Quand j'ai peur, avec ma couverture, mes yeux sont cachés et j'ai peur qu'il y ait des choses bizarres. Pour me rassurer, il faut que j'aïlle dans le lit de mon papa et ma maman.

Naëlle : Quand j'ai peur c'est quand je suis dans le noir. Dans ma chambre il y a un attrape rêve et j'ai moins peur.

Tom : J'ai peur qu'il y ait des voleurs dans la maison. Quand j'ai peur je prend un jouet.

Louis : J'ai peur des monstres. Ma maman m'a fait des poupées tracas.

Alban : J'ai peur quand ma maman me fâche. Pour ne plus avoir peur je prends mon doudou.

Killian : J'ai peur des fantômes. Pour ne plus avoir peur je prends mon doudou.

Mérodie : J'ai peur des loups. Pour ne plus avoir peur je prends mon doudou et je le sers contre moi.

Sandra : J'ai peur des loups. Pour ne plus avoir peur je pense à des dessins animés.

Léo : J'ai peur des loups. Ma maman elle dit de regarder un dessin animé.

Marine : Quand j'ai envie d'aller aux toilettes et que j'ai peur ma maman monte et me dit d'aller dans son lit.

## **Annexe IX : SEANCE 13 RETRANSCRIPTION DISCUSSION TRISTESSE**

Naëlle : Quand ma maman me fâche je suis triste. Quand je suis triste je vais dans mon lit avec mon doudou.

Chloé : Je suis triste quand mes parents me grondent.

Mila : Je suis triste quand quelqu'un me manque. Quand je suis triste je joue des choses que j'aime bien, après je ne suis plus triste.

Samuel : Je suis triste quand ma maman me puni et me dit « vas dans ta chambre. » Je prendre mon doudou bleu, mon doudou blanc. Mon papa me dit de rester encore un peu dans mon lit, après je joue un petit peu.

Mathis : Je suis triste quand mon papa, ma maman ou ma sœur son malade. Pour être moins triste, je vais dans mon lit et je prends mon doudou.

Céline: Je suis triste quand mes sœurs ne sont pas gentilles avec moi. Aussi, je suis triste quand je suis malade.

Victoria : Je suis triste quand je vais au coin.

Léo : Je suis triste quand ma maman me puni et qu'elle dit « vas dans ta chambre. »

Alban: Je suis triste quand ma maman me fâche. Pour que je me calme, je prends mon doudou, je me mets sur mon lit.

Rose : Quand ma sœur pleure, je suis triste. Quand je suis triste, je prends mon doudou dans ma chambre.

Fabian : Je suis triste quand ma maman me fâche. Pour me calmer, je prends mon doudou, je me mets sur mon lit. Quand j'ai fini de me calmer, j'appelle ma Maman.

Timéo : Je suis triste quand Maman me dit d'aller dans ma chambre quand je n'ai pas envie. Pour ne plus être triste, je prends un mouchoir et je me mouche le nez.

Groupe 2 :

Lila : Pour calmer ma tristesse, je fais des câlins et des bisous à ma chienne. Des fois ma maman ou mon papa me font un câlin pour me consoler. Des fois le matin je suis triste parce que j'ai peur que mon papa ne rentre jamais le midi pour manger. Je lui fais toujours un gros câlin.

Yann : Moi je suis triste parfois à la maison quand mon papa me gronde. Pour ne plus être triste, je prends un grand doudou.

Luc : Je suis triste quand Papa mange des pizzas et qu'il veut pas m'en donner. Je me mets au lit après manger. Papa me met des étoiles dans ma chambre.

Marine : Je suis triste quand je n'ai plus mes étoiles dans ma chambre et que mon papa ne met pas la veilleuse parce qu'il fait tout noir. Après je reprend ma lumière et je ne suis plus triste !(Confusion)

Idrys : Pas de réponse

Sandra : Je suis triste quand mon papa et ma maman m'emmènent dans la forêt parce que j'ai peur du loup (confusion peur tristesse).

Killian : Je suis triste quand ma maman ne me fait pas de câlin. Alors je fais un câlin à mon doudou.

Romy : Je suis triste quand mon chat ne vient pas dans mon lit. Je prends un de mes doudou préféré pour ne plus être triste.

Tom : Ne veut pas parler

Louis : Je suis triste quand ma maman me punie. Pour ne plus être triste je prends mon doudou.

Elisa : Je suis triste quand je peux pas manger parce que j'ai un aphte.

PE : es-tu triste parfois ?

Amélie : Non de la tête

## **Annexe X : SEANCE 14 RETRANSCRIPTION DISCUSSION JOIE**

PE : Quand êtes vous joyeux

Alban : Je suis joyeux quand je vais à la piscine avec mes copains.

Corentin: Je suis joyeux quand je vais à Quizou et que je vais à la piscine avec mes copains.

Lila : J'étais joyeuse quand j'ai été à la maternité avec mon Papa et que j'ai vu ma sœur.

Naëlle : Je suis joyeuse quand c'est mon anniversaire et que je vais à la mer.

Idrys : ne veut pas parler

Romy : Je suis joyeuse quand ma Maman est à la maison.

Mila : Je suis joyeuse quand je vais à Quizou avec mes cousins et mes cousines ou à la piscine.

Mathis: J'étais joyeux quand c'était l'anniversaire de Timo et qu'on a été au restaurant avant avec mes copains.

Amélie : Je suis joyeuse quand mon papa et ma maman me font des câlins.

Fabian : ne sais pas

Valentine : Je suis joyeuse quand ma maman, mon papa et mon frère me font des câlins

Samuel : Je serais joyeux quand mon petit frère va arriver dans trois mois et quand ça sera mon anniversaire il faudra faire attention au landeau parce que le bébé sera là.

Timéo: Je suis joyeux quand ma maman ou mon papa me font des câlins.

Fabian : Je suis joyeux quand je vais à quizou ou quand je vais au mc do !

Samuel : Je serais joyeux quand je ferais des câlins à mon petit frère.

Naëlle: Je suis joyeuse quand mes parents me font des câlins et quand je vais au restaurant.

Lila : J'étais joyeuse quand j'ai été au cinéma avec ma maman.

Fabian : Je suis joyeux quand je vais à la mer et que Papa me fait sauter dans la mer.

Rose: Je suis joyeuse quand ma tata me fait des couettes avec mes cheveux. Je suis joyeuse aussi quand je fais de la peinture.

Elisa : Je suis joyeuse d'aller à la maison. Je suis joyeuse quand ce n'est plus la garderie et qu'il y a Daniel. J'aime beaucoup Daniel parce qu'il a des cheveux rigolos.

Céline : Je suis joyeuse quand je vas goûter à la maison/

Sandra : Je suis joyeuse parce que j'ai un nouveau doudou lapin tout doux.

Tom: Je suis joyeux quand il y a un arc en ciel.

Yann: Je suis joyeux quand mon Papa me mouille avec le pistolet à eau, c'est trop rigolo !

Léo : Je suis joyeux quand ma Maman veut faire une bataille d'eau.

Killian : Je suis joyeux quand je fais des crêpes avec mon Papa.

Lorenzo : Je suis joyeux quand ma Mamie m'apporte des crêpes au nutella et quand je vais jouer dans ma chambre avec mes jouets préférés et quand Maman me fait une surprise.

Marine: Je suis joyeuse quand mon Papa ou ma Maman me lisent une histoire.

Luc : Je suis joyeux quand Maman m'achète des bonbons et que je joue dans ma chambre.

Louis : Je suis joyeux quand je joue dehors.



Affiche joie

**ANNEXE XI : ROUE DES EMOTIONS**



**ANNEXE XII BOITE A JOIE :**





## ANNEXE XIII : BOITE DES EMOTIONS



La boîte des émotions



Emplacement de la boîte des émotions



Bouteille de retour au calme



Peluche



Poupée tracas



Bons de colère



Balle anti stress



Sablier

## **Annexe XIV : RETRANSCRIPTION EVALUATION SOMMATIVE**

Léo :

Je suis en colère quand Maman me fâche. Pour me calmer, je fais des bisous et des câlins avec Maman.

Je suis joyeux quand Maman fait des câlins et des bisous.

Céline :

Je suis joyeuse quand je suis à la maison.

Je suis triste aujourd'hui parce que je suis à l'école. Quand je suis triste à l'école je vais à la boîte des émotions.

Je suis en colère quand mes copines m'embêtent. Pour me calmer je prends Mono (mascotte de la classe).

J'ai peur quand je vois des moustiques. Pour avoir moins peur je respire par le nez et je souffle par la bouche.

Corentin :

Je suis joyeux quand je vais à l'école.

Je suis triste quand je suis puni/

Lila:

Je suis joyeuse quand ma sœur me saute dessus pour me faire des câlins.

Je suis triste quand je me fais mal, je prends mon doudou. Et quand je suis à l'école, je regarde des paillettes et ça me calme (référence à la bouteille de retour au calme de la boîte des émotions).

J'ai peur du noir. Je mets une lumière et ça m'aide à dormir.

Je suis en colère quand ma sœur fait que de râler. Pour me calmer, je mets de la musique dans ma chambre.

Fabian :

Je suis triste quand maman me fâche. Pour me calmer je prends mon doudou. \$

Je suis joyeux quand maman fait des câlins et des bisous.

Elisa :

Je suis joyeuse quand je suis à l'école.

Je suis en colère quand ma Maman ne me fait pas de bisous et de câlins. Pour me calmer je vais dans ma chambre.

Je suis triste quand Maman est en colère, je prends mon doudou.

J'ai peur du noir, je fais un câlin à mon doudou.

Tom:

Romy :

Je n'ai pas peur car j'ai une veilleuse.

Je suis joyeuse quand je vais à l'école : quand je vais à la boîte des émotions, que je fais de la peinture, de dessins.

Je suis triste quand Papa me fâche. Pour me calmer je prends mon doudou.

Yann :

Naëlle :

Je suis joyeuse quand maman me fait des bisous.

Je suis triste quand Sarah ne veut pas jouer avec moi.

Je suis en colère quand ma Maman ne m'écoute pas. Je fais des câlins à mon doudou.

J'ai peur du noir, je prends mon doudou.

Alban :

Je suis joyeux quand Maman et Papa me disent qu'on va chercher de nouveaux habits.

J'ai peur quand Papa et Maman ne restent pas avec moi. Je prends mon doudou.

Je suis en colère quand Papa et Maman ne veulent pas que je joue avec eux. Quand je suis en colère mon Papa me donne un goûter.

Je suis triste quand Papa me gronde. Je prends mon doudou et je me calme.

Idrys :

Je suis joyeux quand je reste à la maison.

Je suis triste quand Maman me fâche : je vais dans ma chambre.

Sandra :

Marine :

Killian :

Je suis triste quand je suis tombé. A la maison je fais un câlin avec Maman.

Je suis joyeux quand je joue avec ma sœur.

Timéo :

Je suis triste quand mon papa me fâche. Je prends mon doudou.

Je suis joyeux quand mon papa me fait des câlins.

Je suis en colère quand je fais des bêtises. Je prends mon doudou pour me calmer et à l'école je vais à la boîte des émotions.

J'ai peur du train fantôme.

Louis :

Je suis joyeux quand Papa m'emmène au travail.

Je suis triste quand Papa me fâche. Je prends mon doudou.

J'ai peur quand je fais des cauchemars la nuit. Pour me calmer je prends mon doudou.

Je suis en colère quand Maman me fâche. Je me calme dans mon fauteuil.

Mila :

Je suis triste quand je vais trop longtemps chez Mamie. Je demande à Mamie d'appeler Maman pour lui parler un peu.

Je suis en colère quand je n'arrive pas à faire un dessin. Quand je suis en colère je prends mon doudou.

Je suis joyeuse quand je vais chez ma cousine.

J'ai peur quand je suis dans ma chambre dans le noir. J'appelle Maman pour qu'elle laisse la porte ouverte.

Mathis :

Je suis triste quand je suis à la maison et que personne ne veut jouer avec moi.  
Quand je suis triste je vais dans ma chambre.  
J'ai peur quand je dors dans le noir, je prends mon doudou.  
Je suis joyeux quand je suis à la maison et que je fais des activités.

Lorenzo :

J'ai peur des monstres. Je fais un câlin à Maman.  
Je suis joyeux quand je joue avec mes copains.  
Je suis en colère quand Papa me fâche. Je vais me calmer dans ma chambre.  
Je suis triste quand je me fais mal. Maman me console.

Amélie:

Je suis en colère quand Papa et Maman me grondent. Je prends mon doudou.  
Je suis triste quand je tombe.  
Je suis joyeuse quand Papa et Maman me font des bisous et des câlins.

Chloé :

Je suis joyeuse quand je fais des câlins avec Maman et Papa.  
Je suis triste quand Maman ne veut pas me faire de câlins. Je prends mon doudou.  
J'ai peur du noir. Je vais voir Papa et Maman.

Luc :

J'ai peur quand je n'ai pas mes étoiles. J'allume mes étoiles.  
Je suis triste quand je suis puni.  
Je suis joyeux quand je fais du vélo dehors.

Samuel :

Je suis joyeux quand je ne vais plus à la garderie en attendant que mon petit frère arrive.  
Je suis en colère quand Maman me punit. Je vais me calmer dans mon lit et je prends mes doudous.  
J'ai peur quand je n'ai pas ma veilleuse. Pour ne plus avoir peur, Maman me lit une histoire et je fais un gros bisou et un gros câlin à Papa et Maman.

Je suis triste quand je vais à l'école et que je dois quitter ou Papa. Je prends Mono et quand je suis triste à la maison je prends mon doudou bleu.

Rose :

Je suis joyeuse quand Maman me fait des câlins.

Je suis en colère quand ma sœur pleure. Maman me fait un bisou.

Je suis triste quand Maman me fait pas de câlin. Je fais un câlin à ma sœur.

Valentine:

J'ai peur quand ma Maman éteint la lumière. Je prends ma veilleuse.

Je suis en colère quand Papa me fâche.

Je suis triste quand Maman et Papa me fâchent. Je vais dans mon lit et je prends mes doudous.

Je suis joyeuse quand Maman me fait des bisous.

# Elise LAPENU

## La gestion des émotions en moyenne section de maternelle

### Résumé :

A l'école, les élèves peuvent rapidement être submergés par leurs émotions. Apprendre à les gérer est donc important afin qu'ils puissent s'épanouir dans la classe. L'étude menée dans ce mémoire a pour objectif d'aider les élèves à gérer leurs émotions. Pour ce faire, une séquence a été menée visant à apprendre aux élèves à nommer leurs émotions, à les comprendre, à s'exprimer sur leurs émotions et à les gérer à l'aide d'outils. Cette séquence a été menée autour d'un projet où la posture de l'adulte a été réfléchi de manière à créer un climat favorisant le développement des compétences émotionnelles des élèves. Les résultats démontrent que les élèves ont progressé dans l'acquisition de ces compétences, ils parviennent en effet à mieux nommer, comprendre, exprimer et gérer leurs émotions.

Mots clés : émotions, gérer ses émotions, maternelle

## Titre du mémoire en anglais

### Abstract :

At school, students can quickly be overwhelmed by their emotions. Learning how to manage them is therefore important so that they can thrive in the classroom. The purpose of the study conducted in this thesis is to help students manage their emotions. Accordingly, a sequence was conducted to teach students skills to name, understand and articulate their emotions and finally to manage them. This sequence was part of a project where the adult's posture was thought out to foster the development of students' emotional skills. The results show that students have made progress in acquiring these skills, as they are able to better name, understand, express and manage their emotions.

Keywords : emotions, emotion management, pre-school



