



HAL
open science

Les apports d'un travail autour des émotions sur le bien-être d'élèves de moyenne section

Théo Gomez-Richard

► **To cite this version:**

Théo Gomez-Richard. Les apports d'un travail autour des émotions sur le bien-être d'élèves de moyenne section. Education. 2021. dumas-03440025

HAL Id: dumas-03440025

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03440025>

Submitted on 27 May 2022

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.

Année universitaire 2020-2021

**Master MEEF
Mention 1^{er} degré
2^{ème} année**

Les apports d'un travail autour des émotions sur le bien-être d'élèves de moyenne section.

Mots Clefs : émotions, bien-être, compétences émotionnelles, maternelle

Présenté par : GOMEZ-RICHARD Théo

Encadré par : DUCHAUFFOUR Hervé

Remerciements

Je tiens à remercier Hervé DUCHAUFFOUR pour sa bienveillance, ses conseils et son soutien tout au long de la réalisation de ce mémoire.

Je souhaite aussi remercier Gaëlle JAUDEAU et Jérôme DORÉ qui, en tant que tutrice INSPE et Professeur des Écoles Maître Formateur ont su me conseiller et me guider tout au long de l'année avec également beaucoup de bienveillance.

Je remercie également l'ensemble de l'école maternelle publique Fédération dans laquelle j'ai effectué cette année de stage. Je remercie particulièrement ma binôme, Célia JAGOUREL qui m'a fait confiance pour la mise en place d'un travail autour des émotions tout au long de l'année.

Enfin, je remercie Marc ANDRIAMIALY pour la traduction en anglais du résumé et l'ensemble de mes proches pour leur soutien.

Table des matières

Remerciements	2
Introduction	5
I) Les émotions et le bien-être	7
A) Définition des termes du sujet	7
1) <i>Les émotions, les humeurs et les sentiments</i>	7
2) <i>Les émotions primaires et secondaires</i>	8
3) <i>Le bien-être</i>	9
B) Travailler sur les émotions afin de développer son intelligence émotionnelle	10
1) <i>Les émotions dans les programmes</i>	10
2) <i>Des compétences émotionnelles qui mènent à l'intelligence émotionnelle</i>	11
3) <i>Les compétences émotionnelles en moyenne section</i>	13
C) Les enjeux et la mise en place d'un travail autour des émotions	15
1) <i>Les situations problèmes où les émotions entravent le bien-être</i>	15
2) <i>Les enjeux d'un travail sur les émotions lors de ces situations</i>	16
3) <i>La mise en place des différents apprentissages</i>	18
II) La découverte des émotions à travers différents apprentissages	20
A) Méthodologie	20
B) Un travail langagier autour des émotions	21
1) <i>Enrichir son lexique émotionnel via la littérature jeunesse</i>	21
2) <i>Comprendre et parler de l'état émotionnel de personnages fictifs</i>	22
3) <i>Etre en capacité de verbaliser ses propres émotions</i>	23
C) Un travail autour des représentations artistiques des émotions	25
1) <i>Aborder diverses représentations des émotions à travers les arts visuels</i>	25
2) <i>Exprimer et reconnaître des émotions via le spectacle vivant</i>	27
3) <i>Apprendre à identifier visuellement divers états émotionnels</i>	28

III) Les résultats de ce travail	29
A) L'évolution de la relation entre les élèves et les émotions	29
1) <i>La reconnaissance et la compréhension des émotions</i>	29
2) <i>La gestion des situations émotionnellement fortes</i>	30
3) <i>L'impact sur le bien-être des élèves</i>	32
B) Ce qui permet aux élèves de développer leur intelligence émotionnelle	33
1) <i>Une approche pluridisciplinaire et étendue dans le temps</i>	33
2) <i>Des prolongements permettant d'approfondir ce travail</i>	35
Conclusion	36
Références bibliographiques	38
Annexes	39
Annexe 1 : Séquence : Découverte des émotions via la littérature jeunesse	39
Annexe 2 : L'expression d'émotions par le dessin et la dictée à l'adulte	43
Annexe 3 : L'expression et la compréhension d'émotions par le dessin et la dictée à l'adulte	51
Annexe 4 : Le jeu de perception des émotions	59
Annexe 5 : Le coin des émotions	63
Résumé	64
Abstract	64

Introduction

L'école maternelle est une école où les élèves apprennent ensemble et vivent ensemble, où le lien avec les parents est essentiel et qui accompagne les enfants lorsque ces derniers vivent des transitions. Ces éléments sont essentiels à l'école maternelle comme nous la connaissons aujourd'hui, pourtant dans le contexte sanitaire de l'année scolaire 2020 / 2021 cela peut parfois se révéler être un réel défi.

Pour cette année de professeur des écoles stagiaire, j'ai été affecté en classe de moyenne section à l'école maternelle fédération dans le 15^{ème} arrondissement de Paris. J'ai pu rencontrer dès septembre les 27 élèves de ma classe qui constituent un groupe ayant majoritairement un bon niveau et issu d'une population favorisée. Pour autant, j'ai pu remarquer rapidement que pour les élèves comme pour l'équipe pédagogique et les familles il ne s'agissait pas d'une année ordinaire. En effet suite à la pandémie de la COVID-19 la majorité des élèves n'ont pu effectuer qu'un peu plus de la moitié de leur année de petite section et l'ensemble des élèves a dû participer à une rentrée particulière pour cette nouvelle année scolaire. Ces diverses restrictions sanitaires ont eu plusieurs impacts comme par exemple sur le niveau scolaire des élèves qui a été affaibli. Ayant comme conséquence pour l'ensemble des professionnels de l'éducation d'accorder une attention particulière à cette problématique.

Un autre élément qui fût moins discuté était celui de l'impact sur le bien-être des élèves. En effet pour beaucoup d'élèves cette rentrée scolaire ne semblait pas être forcément bien vécue. Dès les premières journées de classe les épisodes émotionnels de forte intensité semblaient se multiplier et beaucoup d'élèves passaient la majorité de leur journée en larmes. Pourtant, il semble compliqué de rentrer dans les apprentissages lorsque des émotions négatives sont omniprésentes. Sander et Scherer (2019)¹ affirment d'ailleurs que « *l'émotion est au coeur de la cognition* » (p. X).

Ayant l'objectif d'accueillir chaque élève dans un cadre serein où il est possible de s'épanouir et ayant déjà travaillé la thématique des émotions lors d'un précédent travail universitaire, j'ai rapidement songé à mettre en place un travail autour des émotions au sein

¹ Sandler, D., & Scherer, K. R. (2019). *Traité de psychologie des émotions*.

de ma classe. Bien que ce projet peut possiblement être bénéfique pour le bien-être des élèves comme pour leurs apprentissages, j'ai décidé pour ce mémoire de me concentrer sur le bien-être de chacun car il me semble plus aisé d'en évaluer l'impact.

Ainsi, ce mémoire vise à répondre à la problématique suivante : **En quoi les apports d'un travail autour des émotions jouent-ils sur le bien-être d'élèves de moyenne section ?**

Afin de répondre à cette problématique, une première partie portera sur les bénéfices qu'un travail autour des émotions peut apporter au bien-être de chacun, une deuxième partie permettra une analyse du travail mis en place lors de l'année scolaire puis une dernière partie se focalisera sur les résultats de ce travail au sein de la classe.

I) Les émotions et le bien-être

A) Définition des termes du sujet

1) Les émotions, les humeurs et les sentiments

Afin de réaliser un travail autour des émotions, il est important de différencier trois phénomènes pouvant parfois être confondus : les émotions, les humeurs et les sentiments.

Bien qu'il soit complexe de donner une définition du terme « émotion » puisqu'il en existe autant qu'il existe de théories des émotions, Sander et Scherer (2019)² proposent de définir l'émotion comme étant « *un ensemble de variations épisodiques dans plusieurs composantes de l'organisme en réponse à des événements évalués comme important par l'organisme* » (p. 10). Il s'agit donc d'un état affectif d'une durée généralement brève mais d'une forte intensité puisque l'apparition d'une émotion vient modifier de nombreux éléments au sein de notre organisme. Nous parlons d'état affectif car l'émotion est toujours en lien avec un objet qui la déclenche, que l'objet soit présent ou absent et que ce soit de façon consciente ou non.

Les différences majeures avec l'humeur, sont que l'humeur est un phénomène plus étendu dans le temps, moins intense vis-à-vis des effets qu'elle produit sur notre organisme et qu'elle peut se déclencher sans avoir d'objet précis.

Ainsi, contrairement à une émotion qui provoque des réactions brèves et intenses, l'humeur agit en arrière-plan et peut venir teinter positivement, négativement ou de façon neutre le vécu d'un individu tout au long d'une journée. Damasio (2006)³ explique par rapport à l'humeur qu'« *un état d'arrière-plan correspond (...) à l'état du corps tel qu'il se présente entre des émotions* » (p. 208). Il s'agit donc d'un phénomène pouvant être perçu plus facilement que les émotions puisque l'humeur correspond à l'état dans lequel un individu se trouve et non pas à une émotion ressentie brièvement.

Enfin, il existe les sentiments, un phénomène plus étendu dans le temps que l'humeur puisqu'il peut durer plusieurs années et ayant des effets moins intenses. Les sentiments se développent suite à des réactions émotionnelles et donc corporelles qui viennent modifier

² Sandler, D., & Scherer, K. R. (2019). *Traité de psychologie des émotions*.

³ Damasio, A. R. (2006). *L'erreur de Descartes : La raison des émotions*. O. Jacob.

notre mode de pensée. Un individu peut ainsi développer un sentiment positif ou négatif envers un objet suite aux réactions émotionnelles provoquées par ce dernier.

Les sentiments ne provoquant pas de réactions corporelles visibles, ils sont considérés comme étant privés, contrairement aux émotions qui sont visibles corporellement et donc publiques.

2) Les émotions primaires et secondaires

Tout comme il existe différents types d'humeurs et de sentiments, il existe plusieurs types d'émotions. La classification des émotions fait encore le sujet d'études et il existe diverses théories proposant différentes classifications. Les théories de Tomkins, Ekman et Izard (p. 87)⁴ sont en revanche unanimes quand à la notion d'émotions de base et beaucoup de chercheurs et psychologues actuels se réfèrent à cette notion.

Les émotions de base, ou émotions primaires, sont des émotions présentes chez d'autres primates que l'humain et qui sont universelles, aussi bien car elles provoquent les mêmes réactions que parce que les événements déclencheurs sont similaires. Ainsi la joie, la colère, le dégoût, la tristesse, la peur et la surprise sont des émotions primaires et donc universelles. Ces émotions sont toutes déclenchées rapidement, apparaissent spontanément, sont évaluées automatiquement et sont de courtes durées. Par exemple, un danger pouvant provoquer la mort d'un individu déclenchera automatiquement de la peur chez ce dernier et donc des réactions physiologiques propres à cette émotion : une grande ouverture des yeux afin d'augmenter la vision périphérique, mais aussi le fait d'être paralysé, de crier, ou encore de courir ou de se cacher afin de se protéger du danger.

S'il existe des émotions primaires, il existe logiquement des émotions secondaires, aussi nommées émotions élaborées. Contrairement aux émotions primaires, ces dernières ne sont pas innées puisqu'elles relèvent de l'acquis et du conditionnement d'un individu selon ses expériences personnelles et la société dans laquelle il évolue. Alors que les émotions primaires sont le résultat d'une importante sélection au cours de l'histoire évolutive des espèces, les émotions secondaires peuvent différer selon les espèces mais aussi selon les

⁴ Sandler, D., & Scherer, K. R. (2019). *Traité de psychologie des émotions*.

cultures. Le terme d'émotions élaborées est souvent utilisé puisqu'elles sont le résultat de la combinaison de deux émotions primaires : la colère et le dégoût mènent au mépris, la tristesse et la surprise à la déception ou encore la tristesse et le dégoût aux remords.

De plus, si les émotions primaires sont identifiables de manière visuelle ou auditive par l'ensemble des cultures, ce n'est pas le cas des émotions secondaires puisqu'elles peuvent se manifester de différentes façons. Par exemple, contrairement à la colère qui produit généralement un froncement des sourcils, le dégoût peut provoquer différentes réactions selon les individus.

Qu'elles soient primaires ou secondaires, les émotions provoquent donc des réactions physiologiques et peuvent ainsi être identifiées par l'individu lui-même mais aussi par les personnes étant susceptible d'observer ces différentes réactions. Toutes ces émotions peuvent également se manifester avec une intensité plus ou moins élevée selon l'individu et l'événement déclencheur, bien que les émotions primaires soient généralement plus intenses.

3) Le bien-être

Selon le CNRTL⁵, le bien-être peut être défini comme étant un « *sentiment général d'agrément, d'épanouissement que procure la pleine satisfaction des besoins du corps et/ou de l'esprit* ». Cette définition évoque donc deux composantes du bien-être : la santé mentale et la santé physique.

Afin de comprendre réellement ce qu'est le bien-être, il est alors intéressant de s'intéresser à la définition que l'OMS donne de la santé : « *un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* »⁶.

La définition du bien-être comme celle de la santé permettent ainsi de remarquer que ces deux notions sont fondamentalement liées. En effet, une sensation de bien-être peut être procurée par une bonne santé physique et mentale mais cette dernière n'est possible que lorsqu'un individu ressent un bien-être physique, mental et social.

⁵ BIEN-ÊTRE : Définition de BIEN-ÊTRE. (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.cnrtl.fr/definition/bien-%C3%AAtre>

⁶ La santé mentale : Renforcer notre action. (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Afin d'approfondir le lien entre la santé mentale et le bien-être, l'OMS définit également la santé mentale comme étant « *un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté* »⁷. Pour l'OMS, la santé mentale serait donc le fondement du bien-être de tout individu, montrant que ces derniers sont indispensables à tout être humain et donc à toute communauté.

Le bien-être est donc un état auquel un individu peut accéder lorsqu'il est en bonne santé, lui permettant ainsi de ressentir un bien-être physique, mental et social.

Il s'agit donc pour l'OMS d'une priorité pour tout individu mais aussi pour toutes collectivités et sociétés puisque cet état de bien-être est indispensable « *pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence* »⁸. En ce sens, le devoir de chacun est de favoriser cet état chez tout individu et ce particulièrement chez les jeunes enfants par le biais de l'éducation.

B) Travailler sur les émotions afin de développer son intelligence émotionnelle

1) Les émotions dans les programmes

En allant voir ce qu'il se passe dans des classes de maternelle, il est possible de remarquer l'émergence de travaux et projets autour des émotions, ces derniers étaient pourtant bien plus rares auparavant. La façon de travailler la notion d'émotions a également grandement évolué au cours de ces dernières années et cela s'explique en grande partie par la place donnée aux émotions au sein des programmes de l'éducation nationale.

⁷ *La santé mentale : Renforcer notre action.* (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

⁸ *La santé mentale : Renforcer notre action.* (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

En effet, les programmes de 2002⁹ et 2008¹⁰ traitaient le sujet des émotions majoritairement à travers leurs composantes verbales et non-verbales, les attendus étant que les élèves soient aptes à exprimer verbalement ou non leurs émotions mais aussi qu'ils commencent à « contrôler » leurs émotions.

Les programmes de 2015¹¹ prouvent en revanche une réelle évolution quant à la prise en compte des émotions au sein de l'éducation nationale et viennent ainsi répondre à la demande de nombreux chercheurs et psychologues qui trouvaient que leur place au sein des programmes était insuffisante. C'est ce qu'explique Frédérique Cuisinier (2016)¹² en montrant que la progression proposée par l'éducation nationale va désormais plus loin qu'un simple travail d'expression et de régulation des émotions. Ainsi, cette chercheuse explique que « *La présence équilibrée de la thématique des émotions pourrait traduire une intention de stimuler le développement émotionnel concernant la compréhension des émotions et des sentiments, leur mise en mots et leur régulation au même titre que le développement de la cognition.* » (p. 17). En effet il est maintenant demandé aux enseignants de cycle 1 d'aborder le sujet des émotions à travers les différents domaines d'apprentissages et de le traiter sous toutes ces facettes, ce qui permet aux élèves de développer de réelles compétences émotionnelles ne se limitant pas à l'expression des émotions.

2) Des compétences émotionnelles qui mènent à l'intelligence émotionnelle

Les émotions sont des processus complexes, tout d'abord parce que les données scientifiques se contredirent souvent mais aussi car il s'agit de processus ayant des effets et des conséquences aussi bien personnelles qu'interpersonnelles. De plus, tout individu peut considérer maîtriser ce principe s'il pense comprendre ses propres émotions ce qui rend difficile l'évaluation des connaissances émotionnelles d'un individu. Pourtant, il existe de

⁹ *Bulletin officiel de l'éducation nationale hors série n°1 du 14 février 2002.* (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.education.gouv.fr/bo/2002/hs1/maternelle.htm>

¹⁰ *Bulletin officiel hors-série n° 3 du 19 juin 2008.* (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse https://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme_maternelle.htm

¹¹ *Programme d'enseignement de l'école maternelle.* (s. d.). Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports. Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.education.gouv.fr/bo/15/Special2/MENE1504759A.htm>

¹² Cuisinier, F. (2016). Émotions et apprentissages scolaires : Quelles pistes pour la formation des enseignants? *Recherche & formation*, 81(1), 9-21. Cairn.info. <https://doi.org/10.4000/rechercheformation.2603>

nombreuses compétences émotionnelles qui, regroupées, forment l'intelligence émotionnelle. Il s'agit d'une notion indiquant la capacité d'un individu à percevoir, comprendre, utiliser et gérer les émotions. Toutefois, cette notion d'intelligence émotionnelle est encore discutée et il peut être préférable d'utiliser le terme de « compétences émotionnelles ». Cela s'explique notamment par le fait que le terme de compétences semble moins définitif, (Sandler & Scherer, 2019)¹³ : « *chaque personne possède des compétences dans le domaine des émotions (...) le fait d'employer les termes de compétences et d'habilités laisse envisager qu'elles puissent être entraînées et développées* » (p. 380).

Le terme d'intelligence émotionnelle est tout de même très utilisé et il est souvent mis en lien avec les notions d'intelligences interpersonnelle et intrapersonnelle qui sont issues de la théorie des intelligences multiples de Gardner, une théorie faisant également le sujet de nombreux débats au sein de la communauté scientifique¹⁴.

Toutefois, dans le cadre de ce travail universitaire, il semble adapté d'utiliser les notions d'intelligences multiples et d'intelligence émotionnelle qui sont tout de même des théories reconnues dans ce domaine et grandement acceptées dans le monde de l'éducation.

L'intelligence interpersonnelle correspond à la capacité d'un individu à interagir et à communiquer avec les autres. L'intelligence intra-personnelle correspond à la capacité d'un individu à comprendre les émotions, les sentiments ou encore les pensées, que ce soit chez lui ou chez les personnes l'entourant. Il s'agit donc d'intelligences liées au fait de se comprendre et de comprendre les autres, développer ces intelligences permettent à un individu de mieux réagir face à une réaction émotionnelle et donc d'améliorer ses capacités sociales. Ces deux intelligences forment ainsi l'intelligence émotionnelle puisqu'elles sont composées de diverses compétences émotionnelles.

Afin d'être plus précis, il est intéressant de se rapporter au modèle proposé par Solovey et Meyer¹⁵ (p. 376) qui propose 4 types de compétences composant cette intelligence émotionnelle.

¹³ Sandler, D., & Scherer, K. R. (2019). *Traité de psychologie des émotions*.

¹⁴ Grégoire, J. (2011). Chapitre 4. Une ou plusieurs intelligences. In *Apprendre et faire apprendre* (p. 75-88). Presses Universitaires de France; Cairn.info. <https://doi.org/10.3917/puf.brgeo.2011.01.0075>

¹⁵ Sandler, D., & Scherer, K. R. (2019). *Traité de psychologie des émotions*.

Tout d'abord la perception des émotions, qui regroupe le fait de reconnaître les émotions d'autrui mais aussi d'avoir conscience de ses propres émotions, de pouvoir les nommer, les communiquer et les exprimer.

Vient ensuite la compréhension des émotions qui passe par un lexique émotionnel développé et une compréhension du processus émotionnel. Cette connaissance des émotions permet ainsi une analyse des émotions de soi ou d'autrui et de prendre en compte la diversité de la notion d'émotions.

Il y a également l'utilisation des émotions pour faciliter la pensée. Il s'agit de la capacité à utiliser les émotions dans le but de rentabiliser son attention et sa pensée. En effet les émotions sont à l'origine de divers états mentaux et rendent donc plus ou moins évidentes certaines situations. Un individu sachant utiliser ses émotions à son avantage sera par exemple plus à même de se lancer dans un travail nécessitant de la créativité lorsqu'il ressent de la joie puisque cette dernière favorise l'innovation. Il devient donc logiquement aussi plus aisé de planifier sa vie quotidienne en fonction de sa connaissance des émotions.

Enfin, il y a la gestion des émotions qui requiert l'aptitude à percevoir, discriminer et nommer les émotions afin par la suite de les réguler selon une situation et un but précis. Par exemple la gestion des émotions consiste à reconnaître sa colère afin de pouvoir l'apaiser ou d'en diminuer les effets visibles par autrui. Il s'agit donc d'une compétence pouvant avoir des conséquences sur son rapport à soi mais aussi sur son rapport avec autrui, elle est d'ailleurs en lien avec la confiance en soi et l'estime de soi.

3) Les compétences émotionnelles en moyenne section

Le développement de ces compétences émotionnelles est progressif, il peut continuer tout au long de la vie d'un individu car il est toujours possible d'améliorer sa connaissance et son utilisation des émotions.

De nombreuses études ont permis de mieux comprendre le développement des compétences émotionnelles chez l'enfant et ainsi de pouvoir identifier à quel âge chaque

compétence pouvait être acquise. L'article de Theurel et Gentaz (2015)¹⁶ permet ainsi d'avoir une vue d'ensemble du développement de ces compétences émotionnelles.

Ce long processus commence dès le plus jeune âge puisque la perception des émotions peut commencer dès 7 mois en discriminant visuellement ou auditivement des émotions telles que la joie, la surprise ou encore le dégoût. Cette capacité se concrétise vers 3 ans où l'identification de la joie est souvent bien acquise puis vers 5-6 ans où il en est de même pour les émotions de tristesse, de colère et de peur. En ce qui concerne la surprise et le dégoût, différentes études montreraient que l'identification ne serait acquise qu'entre 6 et 10 ans.

Pour la compréhension des émotions, l'enfant commence généralement à comprendre les conséquences de certains objets sur les émotions durant la période allant de la deuxième à la quatrième année de sa vie. Puis, à partir de 5 ans, une compréhension de l'influence des désirs sur les émotions commence à apparaître. Par la suite, il sera également en capacité de différencier l'apparence et la réalité d'une émotion et donc in fine de comprendre qu'il est possible de masquer une émotion. La notion d'émotions mixtes sera quant à elle développée vers 9 ou 10 ans.

En ce qui concerne la gestion des émotions, les bébés développent dès la première année de vie certains mécanismes encore rudimentaires. La capacité de générer, masquer ou minimiser des émotions et leurs expressions ne sera en revanche développée qu'entre 3 et 6 ans. Ces compétences vont grandement s'améliorer tout au long de la scolarisation afin d'obtenir dès la fin de l'école élémentaire de réelles stratégies de régulation des émotions.

Les enfants de moyenne section ayant de 4 à 5 ans, sont donc dans une période cruciale pour le développement des compétences émotionnelles puisque de nombreuses compétences sont déjà acquises sans qu'il le savent réellement et que de nouvelles compétences sont en plein développement. De plus, un des facteurs primordiaux pour le développement des compétences émotionnelles est l'éducation (Tornare & Pons, 2019)¹⁷ puisque les enfants passent près de la moitié de leur temps d'éveil au sein de leur classe ce qui en fait un lieu privilégié pour le développement émotionnel.

¹⁶ Theurel, A. & Gentaz, E. (2015). Entraîner les compétences émotionnelles à l'école. *A.N.A.E.*, 139, 545-555. (s. d.).

¹⁷ Tornare, E., & Pons, F. (2019). Les émotions : Une ressource pour l'école. *Diversité*, n°195.

C) Les enjeux et la mise en place d'un travail autour des émotions

1) Les situations problèmes où les émotions entravent le bien-être

Comme expliqué auparavant, j'ai pu constater dès les premiers jours de l'année scolaire que le bien-être de mes élèves était mis à rude épreuve et ce tout au long de la journée. Ayant déjà eu l'occasion de travailler autour du thème des émotions avec des élèves de maternelle j'ai rapidement mis en lien ces différentes situations où les élèves n'étaient pas dans une situation de bien-être avec les émotions qu'ils pouvaient ressentir. Un réel travail d'observation et d'analyse des différentes situations devait donc être effectué pour comprendre pourquoi un élève ne se sentait pas bien afin de pouvoir par la suite proposer des solutions adaptées.

Premièrement, il était important d'identifier les différents moments où les élèves semblaient ne pas ressentir du bien-être. Il y avait tout d'abord les moments de transitions, d'une activité à une autre ou d'un lieu à un autre. Cela est habituel en maternelle et ne m'a donc pas spécialement étonné, en revanche l'intensité du mal-être de certains élèves m'a grandement interrogé. En effet ces élèves ayant déjà vécu une année de petite section, je ne m'attendais pas à ce qu'ils vivent si mal ces moments. Mon ressenti fut d'ailleurs partagé par l'équipe éducative de l'école mais aussi par de nombreux parents d'élèves, inquiets pour leur enfant. Puis, l'absence de bien-être des élèves pouvait également se manifester lors d'autres moments de la journée, que ce soit pendant une activité, le coin regroupement, la cantine ou encore la récréation. Cela est également tout à fait habituel en maternelle, mais l'intensité et la fréquence des manifestations de mal-être étaient encore une fois élevées. Sur les 27 élèves de ma classe, 5 élèves passaient ainsi leur journée en ressentant un mal-être les empêchant de réaliser une partie des activités. Le reste de la classe pouvait être divisé en deux groupes, un groupe ressentant majoritairement un certain bien-être ou réussissant à se réguler de façon presque autonome et un autre groupe éprouvant de façon quotidienne au moins une situation leur provoquant du mal-être.

Ces situations de mal-être se traduisaient majoritairement par l'expression non-verbale de la tristesse, de la colère ou encore de la peur. Les élèves n'étaient en effet pas aptes à exprimer verbalement leurs émotions mais il était possible de reconnaître ce qu'ils ressentaient. Ces émotions variaient en intensité et s'il pouvait parfois s'agir d'une légère

tristesse suite au manque des parents, cela pouvait aussi paraître comme étant une réelle angoisse ou rage. Ainsi, les 5 élèves passant leur journée à vivre différents épisodes émotionnels agissant négativement sur eux exprimaient ces derniers avec une intensité moindre mais paraissant tout de même inquiétante de part leur durée. Les autres élèves, éprouvant pratiquement chaque jour des épisodes émotionnels forts, étaient en revanche souvent contrôlés par leurs émotions et pouvaient donc également vivre très mal ces situations.

Bien évidemment, nous étions tous conscient qu'il s'agissait d'une année particulière, de part la crise sanitaire de la COVID-19 ayant impacté la première année de scolarisation de ces élèves ainsi que la rentrée de leur deuxième année qui s'est déroulée sans la présence de leurs parents. Toutefois, une trop grande partie des élèves semblait ressentir un bien-être insuffisant causé par des épisodes émotionnels perturbants. En effet, en discutant avec les élèves afin de les aider à aller mieux et de comprendre ce qui n'allait pas, il était facile de remarquer qu'ils n'arrivaient pas à identifier pourquoi ils agissaient ainsi ni comment aller mieux. Ces élèves n'avaient donc pas les compétences émotionnelles nécessaires pour supporter les différents épisodes émotionnels auxquels ils étaient confrontés.

2) Les enjeux d'un travail sur les émotions lors de ces situations

Afin d'améliorer le bien-être de l'ensemble des élèves, une prise en compte de leurs besoins émotionnels était donc nécessaire. Cela se traduisait majoritairement par le fait d'aller voir l'ATSEM (Agent territorial spécialisé des écoles maternelles) afin de trouver du réconfort, de garder son doudou avec soi ou encore de venir voir l'enseignant. Ces différents moyens d'apaiser les épisodes émotionnels pouvaient en revanche ne pas toujours être suffisants ou ne pas être possibles si l'ATSEM n'était pas présente, que l'élève n'avait pas son doudou ou que l'enseignant ne pouvait s'occuper exclusivement de cet élève. De plus, l'élève avait la possibilité d'apaiser son épisode émotionnel en trouvant du réconfort humain ou matériel, mais le même épisode pouvait se produire peu de temps après et ainsi ne pas aider l'élève au long terme.

Les élèves n'arrivaient pas à comprendre ce qu'ils ressentait, il était donc impossible pour eux de l'exprimer. Afin de développer les compétences émotionnelles de l'ensemble de la classe, un travail autour des émotions semblait nécessaire.

La première étape était de se concentrer sur la compétence de perception des émotions, afin d'apprendre aux élèves à reconnaître les émotions qu'ils ressentait puis de pouvoir les nommer et les exprimer plus facilement. Ce travail autour de la perception des émotions pouvait ensuite s'étendre à la perception des émotions d'autrui. Cette étape est cruciale pour aider les élèves et tenter d'augmenter leur bien-être puisque cela facilite la communication en rapport aux émotions. Cela permet dans un premier temps aux adultes de mieux prendre en charge les élèves, puis de pouvoir comprendre ce qui cause le mal-être des élèves.

La deuxième étape consistait au développement de la compétence relative à la compréhension des émotions. Une fois que les élèves pouvaient identifier correctement une émotion, un travail de compréhension était nécessaire. Grâce à cela, il est possible pour un élève de comprendre pourquoi il ressent de la tristesse et donc du mal-être à un moment donné. Une analyse autonome est donc possible, donnant la possibilité à l'élève de vivre un épisode émotionnel en autonomie s'il le désire.

L'étape ultime afin d'aider les élèves face à ce mal-être, était ensuite d'aborder les compétences relatives à l'utilisation et la gestion des émotions. Bien que ces compétences peuvent paraître complexes pour des élèves de moyenne section, j'ai rapidement réalisé que la majorité des élèves était apte à débiter un travail autour de ces compétences. Cela permettant d'offrir la possibilité aux élèves de devenir maîtres de leurs émotions et de ne pas ressentir de mal-être même lors d'épisodes émotionnels dits négatifs.

Le développement de ces différentes compétences a donc pour objectif d'aider les élèves à connaître et à comprendre le processus des émotions. Le but final n'est pas d'avoir des élèves en totale autonomie émotionnelle mais d'avoir des élèves conscients de ce qu'ils vivent et ressentent et donc équipés pour ne pas vivre de manière négative chaque épisode émotionnel.

3) La mise en place des différents apprentissages

Pour développer ces différentes compétences émotionnelles, il est important de prendre en compte la grande pluralité de ce que sont les émotions. S'il s'agit d'un processus mobilisant le corps et la pensée, qui s'exprime physiquement et vocalement et qui a des répercussions sur les actions d'un individu tout au long de sa vie, il semble important de proposer aux élèves des apprentissages faisant preuves d'une grande pluralité.

Afin de répondre à ce critère et d'initier un travail autour de la perception des émotions, un travail langagier est nécessaire. Pour cela, la littérature jeunesse qui occupe une grande partie des journées en maternelle constitue une entrée parfaite. Cela permet aux élèves de commencer à parler des émotions de personnages fictifs, ce qui est plus facile que de parler de ses propres émotions. Les élèves pourront également commencer à identifier et nommer leurs propres émotions, en se rapportant aux situations vécues par les personnages. Il est ensuite possible de commencer à tenter de comprendre les émotions, toujours en passant d'abord par des personnages fictifs afin d'initier par la suite un travail de compréhension de ses propres émotions. Ce travail langagier permet donc aux élèves d'enrichir leur lexique émotionnel afin d'avoir le vocabulaire nécessaire pour parler des émotions de soi ou d'autrui et tenter de comprendre ces processus pourtant complexes. Le développement des compétences en lien avec l'utilisation et la gestion des émotions passe également majoritairement via le langage.

Toutefois, les émotions étant présentes tout au long de la journée d'un enfant, il semble intéressant de donner aux élèves la possibilité d'en parler à tout instant et non pas seulement à l'occasion d'un travail littéraire.

Un travail autour des représentations artistiques est ensuite essentiel lors d'un travail autour des émotions. Il s'agit d'une entrée privilégiée pour développer la reconnaissance visuelle et auditive des émotions, mais aussi pour développer l'expression des émotions de diverses manières. Ce travail doit donc être réalisé en même temps que le travail langagier, afin de permettre aux élèves de rencontrer plusieurs représentations des émotions. Ce travail artistique peut commencer par l'analyse des illustrations des albums jeunesse travaillés afin de mener par la suite à la découverte d'autres formes de représentations artistiques des émotions. Que ce soit par le spectacle vivant ou les arts plastiques, l'art exprime toutes sortes

d'émotions et de différentes manières. Il est donc très intéressant d'en profiter pour faire comprendre aux élèves la pluralité des émotions.

Réaliser un travail sur les émotions nécessite beaucoup de temps, car il s'agit d'un sujet vaste et pouvant se décliner dans un grand nombre de situations. Malheureusement, l'emploi du temps des PES ne permet pas de mettre en place l'ensemble des apprentissages souhaités ni de réaliser aisément des projets sur toute une année. C'est pourquoi pour ce mémoire je me suis concentré sur le travail langagier et sur les représentations artistiques des émotions. De même, les apprentissages mis en place ne peuvent pas être aussi complets que je l'envisageai lors de la conception de ce projet.

II) La découverte des émotions à travers différents apprentissages

A) Méthodologie

Afin de pouvoir analyser les apports d'un projet de travail autour des émotions sur le bien-être d'élèves de moyenne section il est nécessaire de prendre en compte plusieurs éléments.

Premièrement, il faut évaluer les connaissances des élèves en rapports aux émotions en début et en fin de projet ce qui permet de vérifier l'efficacité de ce travail. Afin d'avoir un cadre précis, il est possible de se référer aux diverses compétences émotionnelles citées auparavant pour évaluer les élèves par rapport à leur capacité de perception et de compréhension des émotions. Afin d'analyser l'évolution des élèves concernant ces compétences travaillées à travers les domaines de l'art visuel et du langage, j'ai procédé à un travail d'observation des élèves tout au long de l'année. Il s'agissait principalement d'un travail d'observation lors des temps d'activités ou de regroupement puisque c'est à ces moments que ces compétences étaient travaillées. J'ai donc accordé une attention particulière au vocabulaire et à la façon dont les élèves décrivaient, comprenaient et exprimaient les émotions.

Evaluer l'évolution des compétences émotionnelles des élèves ne suffit pas pour en déduire si ce travail est positif ou non par rapport au bien-être de ces derniers. Il est en effet nécessaire d'évaluer le bien-être des élèves. Pour cela, un travail d'observation est également nécessaire, mais il s'agit cette fois d'une observation devant être effectuée tout au long de la journée d'école. Il est également possible de demander aux élèves s'ils se sentent bien à l'école, mais cette réponse n'est pas suffisante pour ce travail universitaire. Ainsi, une observation de chaque élève, tout au long de l'année, permet d'évaluer s'il semble ressentir du bien-être ou non et si cela évolue.

En rassemblant ces différentes observations, il devient possible de mettre en lien un travail autour des émotions et la notion de bien-être des élèves.

B) Un travail langagier autour des émotions

1) Enrichir son lexique émotionnel via la littérature jeunesse

Lors de la première période, l'introduction au thème des émotions a été réalisée à l'aide de l'album *La couleur des émotions* de Anna Llenas¹⁸, où les émotions de la joie, la colère, la tristesse mais aussi la peur sont décrites. Il semblait intéressant de réaliser une séquence¹⁹ autour de cette histoire afin d'évaluer les connaissances des élèves au début de l'année mais aussi de commencer l'apprentissage de vocabulaire autour des émotions.

Bien que certains élèves connaissaient déjà l'histoire via le cadre familiale, la majorité des élèves ont pu la découvrir ensemble lors des différentes séances. Ils ont rapidement compris qu'il s'agissait d'une histoire autour des émotions, mais ce terme était encore vague pour beaucoup d'entre eux. De même, les différentes émotions et leur description semblaient complexes et de nombreux élèves n'arrivaient pas à nommer ou à identifier ces émotions. Cette séquence composée de 5 séances a donc connue des modifications afin d'approfondir les apprentissages et de s'assurer que chaque élève puisse, à l'issue de cette séquence, commencer à comprendre le concept d'émotion et enrichir son lexique émotionnel. J'ai par exemple mis en place plus de temps de discussion libre en coin regroupement afin que les élèves puissent parler des émotions sans nécessairement être en lien avec l'album travaillé. Cela a permis aux élèves de parler des émotions de manière générale sans avoir peur de ne pas être en lien avec l'album.

Au fil des séances, j'ai pu observer que l'ensemble des élèves progressait. Le vocabulaire étudié²⁰ commençait à être réellement assimilé et utilisé par les élèves, facilitant la perception et la compréhension des émotions. La joie était l'émotion la plus facile à décrire et ils arrivaient à utiliser divers mots de vocabulaire afin d'en parler. La peur, la colère et la tristesse, bien que plus abstraites pour eux, commençaient également à être décrites de manières variées. Les élèves arrivaient ainsi de plus en plus à évoquer ces émotions, à les nommer mais aussi à mettre en lien des actions et des émotions : « *Il pleure car il ressent de la tristesse / il est triste car il pleure* ».

¹⁸ Llenas, A., & Antilogus, M. (2019). *La couleur des émotions : L'album*.

¹⁹ Annexe 1 : Séquence de la découverte des émotions

²⁰ Vocabulaire étudié durant la séquence : émotions, joie, joyeux, tristesse, triste, colère, en colère, peur, apeuré, ressentir...

La difficulté majeure à la suite de ce premier travail autour des émotions était que plusieurs élèves attribuaient une émotion à une couleur comme c'est le cas dans l'album étudié. Cela ne constituait pas un problème en soi au début puisqu'il s'agissait d'une découverte des émotions et que cette aide visuelle pouvait aider l'apprentissage du vocabulaire. Ce lien entre une couleur et une émotion peut tout de même être un obstacle pour la suite du travail ainsi que pour la bonne compréhension des émotions par ces élèves. De même, certains élèves éprouvaient des difficultés à mettre en lien une émotion et un événement particulier, rendant plus complexe la perception et la compréhension des émotions.

Pour que les élèves comprennent que chaque émotion peut provoquer différentes réactions mais aussi qu'il est possible de l'exprimer de différentes manières, la lecture et l'étude d'autres oeuvres semblait nécessaire.

2) Comprendre et parler de l'état émotionnel de personnages fictifs

La perception et la compréhension des émotions ont donc été approfondies tout au long de l'année à travers la découverte de différents albums de littérature jeunesse. Bien que plusieurs ouvrages²¹ aient été choisis en fonction de leur thème, en lien avec au moins une émotion, il était possible de procéder à un bref travail en lien avec les émotions après chaque lecture d'album.

En effet, qu'un album soit directement en lien avec une émotion ou pas et qu'il s'agisse d'un album travaillé plusieurs jours ou d'une lecture offerte, il était possible de mettre en place un bilan ne durant généralement pas plus de 5 minutes afin de traiter du sujet des émotions. Ce court bilan permettait d'évoquer ce que ressentaient les personnages mais aussi de tenter de comprendre pourquoi les personnages ressentaient une émotion en particulier. Il a ainsi été possible d'observer une nette évolution quant à la capacité des élèves à percevoir et à comprendre les émotions des personnages fictifs rencontrés au sein des différents albums lus en classe.

²¹ Gay, M. (2002). *Zou n'a pas peur*. Ecole des loisirs.
Allancé, M. d' & Ecole des loisirs (Firm). (2016). *Grosse colère*.
Ramadier, C., & Bourgeau, V. (2018). *Le livre qui a peur*.
Ramadier, C., & Bourgeau, V. (2017). *Le livre en colère*. Ecole des loisirs.

Les élèves ont tout d'abord commencé à nommer les émotions lors des bilans lorsque ces dernières étaient explicitement nommées. Cela permettait ainsi une discussion afin de tenter de comprendre pourquoi un personnage ressentait telle émotion et ce que cela provoquait en lui. C'était également l'occasion pour eux d'approfondir et de renforcer leurs connaissances des émotions, d'en découvrir la diversité. Puis, ils ont commencé à pouvoir identifier une émotion sans qu'elle soit nommée au sein de l'histoire, pour cela les élèves devaient chercher des indices tout au long de l'écoute. Cependant, selon les histoires, les élèves ne mentionnaient pas forcément les émotions. Afin d'instaurer cette habitude, il était alors intéressant de les interroger de la manière suivante : « *Quelle émotion ce personnage ressent-il selon vous ?* ». Cette question permettait aux élèves de se questionner sur les émotions ce qui pouvait souvent mener à une discussion entre eux afin de se mettre d'accord ou tout simplement de donner leurs avis respectifs.

Ce rituel plus ou moins long selon les albums lus a considérablement amélioré la compréhension des émotions des élèves, ces derniers étaient en capacité de mener une discussion autour de ce que ressentait un personnage afin de tenter de comprendre l'émotion qu'il pouvait ressentir. Rapidement, les élèves ont également commencé à se comparer aux personnages afin d'expliquer leurs propos. Par exemple, un élève voulant expliquer qu'un personnage ressentait de la peur car il pensait qu'il y avait un monstre sous son lit pouvait dire à ses camarades que lui même avait parfois peur de cela. Les élèves ont donc assez naturellement commencé à verbaliser leurs propres émotions.

3) Etre en capacité de verbaliser ses propres émotions

Afin de passer doucement de la perception et compréhension des émotions de personnages fictifs à ses propres émotions, nous avons donc utilisé diverses ressources de la littérature jeunesse. Certains élèves faisaient déjà le parallèle entre les épisodes émotionnels pouvant être observés durant ces lectures et leurs propres émotions, mais afin d'approfondir cela un nouveau rituel a commencé à être mis en place. Il était demandé aux élèves, si eux aussi ressentaient parfois la même émotion qu'un personnage, sans pour autant que l'objet la déclenchant soit forcément le même. Ainsi, le but de ce rituel était que les élèves puissent

verbaliser leurs propres émotions ressenties dans le passé afin qu'ils puissent comprendre qu'ils en ressentent tous et ce pour diverses raisons. Cela a également permis à chacun d'oser prendre la parole afin de parler de ses propres émotions, ce qui n'est pourtant pas aisé.

Assez rapidement, les élèves ont pris plaisir à verbaliser leurs émotions et plus nous avançons dans l'année, plus cette expression se déroulait peu de temps après l'épisode émotionnel. Ainsi, les élèves ont commencés à exprimer leurs émotions lors de diverses situations tout au long de la journée d'école. Un des temps les plus propices à cela se déroulait durant les séances de motricité. En effet, avant et après une séance où les élèves devaient se confronter à un nouveau parcours d'équilibre et de déplacement, il était possible de demander s'ils ressentaient une émotion particulière. Dans ce cas, beaucoup d'entre eux verbalisaient le fait de ressentir de la joie, puisqu'ils appréciaient cette activité, ou de la peur, puisqu'ils avaient peur de tomber ou de ne pas y arriver.

Cette capacité à percevoir ses propres émotions n'a fait que progresser tout au long de l'année, permettant de mettre un place un des rituel préféré des élèves lors de la 4^{ème} période : « *Que ressentons-nous ce matin ?* »²². Ce rituel a renforcé les compétences des élèves quant à leur capacité à exprimer leurs émotions, mais aussi de les comprendre. Petit à petit, l'ensemble de la classe osait prendre la parole et arrivait à expliquer pourquoi il ressentait une émotion en particulier. Lors de ce rituel, les élèves ont également développés leur capacité de gestion des émotions, en effet lorsqu'un élève ressentait une émotion négative et ne savait que faire par rapport à cela, les autres élèves proposaient souvent des solutions ou des moyens d'apaiser cette émotion.

Ce travail langagier autour des émotions a ainsi permis aux élèves de développer considérablement leurs capacité de perception, de compréhension mais aussi de gestion des émotions. Afin de faciliter et d'approfondir ce travail, il semblait tout de même nécessaire de réaliser en même temps un travail autour des représentations artistiques des émotions.

²² Pour ce rituel, l'enseignant demande « Que ressentez vous ce matin ? », les élèves peuvent par la suite exprimer ce qu'ils ressentent et s'ils le souhaitent expliquer pourquoi ils ressentent telle émotion. Cela se déroule lors du regroupement du matin, afin de commencer la journée en prenant des nouvelles de chacun, cela permet également d'aider les élèves à être dans une écoute attentive.

C) Un travail autour des représentations artistiques des émotions

1) Aborder diverses représentations des émotions à travers les arts visuels

Lors de la première séquence²³ visant à découvrir le thème des émotions via l'album *La couleur des émotions*²⁴, plusieurs prolongements étaient possibles afin d'aborder les diverses représentations des émotions à travers les arts visuels. En effet, il s'agit d'un album aux illustrations riches et permettant un réel travail d'interprétation. Ainsi, lors de la découverte des différentes illustrations, les élèves étaient amenés à verbaliser ce qu'ils voyaient et ce qu'ils en comprenaient. Cela a permis de ressortir différents moyens de représenter chaque émotion²⁵. Ces illustrations ont également aidé les élèves à verbaliser leurs propres représentations des émotions puisqu'ils pouvaient les interpréter de différentes manières et ainsi révéler un vécu différent par rapport à une émotion.

Par la suite, lors des bilans langagiers réalisés autour des albums de littérature jeunesse, il était également possible de discuter des représentations des émotions. Cela a notamment permis aux élèves de comprendre que bien que les couleurs utilisées dans l'album *La couleur des émotions*²⁶ étaient souvent reprises lors des diverses représentations, cela n'était pas toujours le cas. De même, cela a permis de découvrir d'autres façons de représenter les émotions. Par exemple dans l'album *Grosse colère*²⁷, la colère est représentée par un grand monstre rouge. Mais dans beaucoup d'albums travaillés, les émotions n'étaient pas représentées à l'aide d'un monstre et les élèves devaient donc chercher différents indices permettant de comprendre comment l'émotion était illustrée.

Afin de continuer ce travail de représentation visuelle des émotions, les élèves ont eu l'occasion à plusieurs reprises de représenter par le dessin une ou plusieurs émotions. Lors du premier essai, en période 3, les élèves avaient comme consigne de réaliser un dessin sur une émotion de leur choix. Il s'agissait d'une activité avec peu de consignes précises afin de laisser à chacun une certaine liberté et garantir ainsi une grande diversité de représentations.

²³ Annexe 1 : Séquence de la découverte des émotions

²⁴ Lienas, A., & Antilogus, M. (2019). *La couleur des émotions : L'album*.

²⁵ Les élèves voyaient du feu, de la lave ou même du sang pour la colère ; de la pluie, des larmes ou un océan pour la tristesse...

²⁶ Lienas, A., & Antilogus, M. (2019). *La couleur des émotions : L'album*.

²⁷ Allancé, M. d' & Ecole des loisirs (Firm). (2016). *Grosse colère*.

Bien que certains élèves avaient peur de ne pas réussir cette activité, les résultats étaient très intéressants. Certains élèves ont fait le choix de représenter l'émotion en utilisant des couleurs précises, d'autres ont dessiné un personnage dont le visage et/ou le corps traduisait une certaine émotion et quelques élèves ont dessiné un épisode émotionnel en mettant en scène un personnage et l'objet déclenchant l'émotion. Par la suite, en période 4, nous avons réalisé un mélange entre cette activité et le rituel « Que ressentons-nous ce matin ? ». Au lieu d'utiliser le langage oral pour exprimer ce qu'ils ressentaient, les élèves devaient utiliser le dessin. Les choix de représentation étaient sensiblement les mêmes que pour le premier essai, mais les représentations étaient plus précises et recherchées. Les élèves arrivaient également plus facilement à créer un dessin où il était possible de comprendre l'origine de l'émotion représentée. Cette activité a également pu être réalisée par les élèves lors de la semaine 14 qui s'est déroulée en distanciel. Ils avaient cependant aussi la possibilité de dicter ce qu'ils ressentaient à un adulte afin de faciliter ce travail réalisé à la maison. Les différentes productions permettent d'observer que les élèves savaient exprimer une émotion par le dessin²⁸ et qu'ils arrivaient de plus en plus à en expliquer l'origine²⁹.

Enfin, lors d'un travail concernant la réalisation de sculptures pour le projet d'école³⁰, les élèves ont pu s'entraîner à représenter des émotions à travers la production de constructions en volume. Ce travail permettait également de créer un lien avec les différentes œuvres d'art rencontrées tout au long de l'année, elles aussi mises en lien avec les émotions dès que possible. Les élèves ont donc pu représenter des émotions à travers des constructions tout en utilisant du matériel de récupération. Pour cela, il était nécessaire de mobiliser les diverses compétences en lien avec les émotions apprises depuis le début de l'année. Par exemple des bonhommes étaient identifiés comme étant tristes par les élèves car il y avait une larme ou encore un sourire inversé.

Bien que diverses représentations aient été travaillées tout au long de l'année, la représentation des émotions la plus simple pour l'ensemble des élèves correspondait à

²⁸ Annexe 2 : L'expression d'émotions par le dessin et la dictée à l'adulte.

²⁹ Annexe 3 : L'expression et la compréhension d'émotions par le dessin et la dictée à l'adulte.

³⁰ Le projet d'école consiste en la réalisation d'un « jardin imaginaire », créé chaque année par l'ensemble des classes de l'école. Cette année le thème était « Miro » et nous avons donc réalisé 4 sculptures inspirées de l'univers de Miro.

l'expression faciale et corporelle que provoque une émotion. C'est pourquoi un réel travail en spectacle vivant a été mis en place.

2) Exprimer et reconnaître des émotions via le spectacle vivant

Ayant l'objectif de développer chez les élèves divers moyens d'exprimer et de reconnaître une émotion, un travail corporel semblait nécessaire. Pour cela, une première partie concernant les expressions faciales a d'abord été mis en place afin de travailler sur la gestuelle par la suite.

Pour développer la capacité des élèves à exprimer et à reconnaître des émotions avec comme seul indice l'expression faciale, l'art du mime leur a été présenté. Il s'agissait premièrement d'une activité réalisée en regroupement et présentée sous le nom du « *Jeu des émotions* »³¹. Cette activité a rencontré un grand succès et tous les élèves sans exception appréciaient pouvoir mimer une émotion devant leurs camarades. Lors des premières tentatives les mimes étaient souvent similaires mais cela a grandement évolué avec le temps, permettant de développer différentes expressions faciales pour chaque émotion. Les élèves ont également pu travailler le mime des émotions à l'aide d'une reprise de la chanson « *Sur le pont d'Avignon* » qui est devenue « *Sur le pont des émotions* ». Ces activités ont donc aidé les élèves à exprimer des émotions non verbalement, mais aussi à les reconnaître. En effet, une progression notable chez l'ensemble des élèves a pu être remarquée en ce qui concerne leur capacité à percevoir des émotions visuellement.

Nous avons également profité d'une initiation à la danse de création lors des séances de motricité précédentes³² afin de s'entraîner à exprimer une émotion tout en se déplaçant. Cette activité venant après le jeu de mimes il était assez facile pour les élèves de la réaliser. Cependant un des éléments les plus intéressants est que la moitié du groupe classe avait un rôle de spectateur, devant deviner quelle émotion ressentait le groupe de danseur. Encore une fois, il n'était pas difficile pour eux de le deviner, mais ce temps de bilan après chaque

³¹ Pour cette activité, un élève était invité à venir devant le groupe afin de mimer une émotion, cette dernière était tirée au sort. Après avoir réaliser son mime, il devait choisir un autre élève qui pouvait donner sa réponse et venir mimer à son tour par la suite.

³² Les élèves avaient appris à se déplacer lentement ; rapidement ; avec des grands gestes ; avec des petits gestes ; etc.

prestation permettait un réel moment d'échange et d'analyse. Les spectateurs pouvaient expliquer comment ils avaient reconnu l'émotion, ce qui était selon eux bien réalisé ou au contraire ce qui aurait pu être fait autrement. Ainsi, les élèves ont pu exprimer et percevoir les émotions de diverses manières tout au long de ce travail.

Les élèves ont donc eu l'occasion de travailler autour de diverses représentations artistiques des émotions. Pour approfondir cette capacité de perception des émotions, il semblait également important de travailler avec eux la perception visuelle des émotions dans un cadre non exclusivement artistique.

3) Apprendre à identifier visuellement divers états émotionnels

Afin de continuer ce travail d'identification visuelle des divers états émotionnels, une nouvelle activité autonome³³ fut proposée aux élèves. Elle se présentait sous la forme de petites cartes contenant une image ou une photographie d'une personne ressentant une émotion, le but étant d'identifier l'émotion ressentie par l'individu. Cette activité³⁴ qui n'a pas eu un grand succès a tout de même permis de constater que les élèves arrivaient de mieux en mieux à percevoir visuellement des émotions. En effet, même lorsque des photographies mettaient en scène un individu peu expressif, les élèves parvenaient à chercher les indices nécessaires.

Comme pour le travail langagier autour des émotions, nous avons par la suite tenté d'identifier visuellement l'ensemble des états émotionnels qu'il nous était possible de percevoir tout au long d'une journée d'école. En travaillant de cette façon, les élèves ont rapidement développé une capacité de perception des émotions qui est pratiquement devenue un automatisme pour beaucoup d'entre eux.

³³ Nous avons installé depuis le début de l'année scolaire diverses activités autonomes permettant aux élèves de travailler l'ensemble des domaines dans une autonomie totale.

³⁴ Annexe 4 : Le jeu de perception des émotions

III) Les résultats de ce travail

A) L'évolution de la relation entre les élèves et les émotions

1) La reconnaissance et la compréhension des émotions

Tout au long de l'année les élèves ont développé leur perception et compréhension des émotions grâce à diverses activités langagières et en s'aidant de supports artistiques. Comme expliqué auparavant, cela a permis à ce qu'ils arrivent tous à percevoir des émotions exprimées par le langage ou via une représentation imagée. Selon les situations, ils arrivaient également à comprendre l'origine de l'état émotionnel. Bien que cela soit très encourageant, il est maintenant nécessaire de s'intéresser à la perception et compréhension des émotions en dehors d'activités spécifiques, c'est-à-dire dans le quotidien des élèves.

En ce qui concerne la perception des émotions, il a été possible d'observer une importante évolution. En effet, au début de l'année, lors d'épisodes émotionnels intenses les élèves n'arrivaient pas à identifier l'émotion ressentie et donc à la verbaliser, ce qui posait souvent problème pour la gestion de ces épisodes. De même, les autres élèves n'étaient pas en capacité d'identifier l'émotion ressentie par un camarade. En revanche, plus nous avançons dans notre travail autour des émotions plus il était possible de constater une évolution. Certains élèves ont d'abord commencé à percevoir les émotions ressenties par d'autres camarades en utilisant les différents indices visuels et auditifs dont nous avons parlé. Puis cette capacité de perception des émotions d'autrui s'est généralisée pour l'ensemble de la classe tout au long de l'année. Puis, peu de temps après, arrivait généralement la capacité à percevoir ses propres émotions. En effet, les élèves avaient au début plus de mal à percevoir leurs propres émotions puisque lorsque ces dernières étaient intenses, il était complexe pour eux de réfléchir à ce qu'ils ressentaient.

La perception et la verbalisation de ces états émotionnels par les élèves permettaient ainsi de pouvoir réfléchir à l'origine de ces émotions. Contrairement à la perception qui semblait plus facile à réaliser chez autrui, la capacité de compréhension s'est développée au même rythme que ce soit pour ses propres émotions ou pour les émotions d'autres individus. Les élèves arrivaient ainsi de plus en plus à expliquer pourquoi ils ressentaient une certaine émotion qu'ils ressentaient comme étant négative, ou au contraire, comme étant positive. Ils étaient également en capacité de tenter de comprendre les émotions d'autres élèves, bien que

souvent cela correspondait plus à de l'imagination. Par exemple si un élève voyait un de ses camarades pleurer, il pouvait verbaliser le fait qu'il ressent de la tristesse et tentait souvent tenter de comprendre pourquoi en citant plusieurs possibilités.

Ainsi, le travail proposé aux élèves tout au long de l'année a certainement permis une meilleure acquisition de ces capacités émotionnelles. Bien que ces dernières puissent être acquises par d'autres moyens qu'un travail scolaire sur les émotions, cela a permis de créer un réel engouement de la part des élèves, leur donnant envie de percevoir et de comprendre leurs propres émotions et celles d'autres élèves. Cela s'explique aussi sûrement par le fait que tout au long de l'année, une bienveillance envers les émotions a été instaurée. En effet, dès les premières activités, il a été expliqué aux élèves qu'il était normal de ressentir diverses émotions et qu'il était possible d'apprendre à mieux les vivre.

2) La gestion des situations émotionnellement fortes

Ces capacités de perception et de compréhension des émotions sont nécessaires à la gestion des émotions. Au début de l'année, les élèves n'ayant que peu de ces capacités émotionnelles éprouvaient ainsi de la difficulté lors des situations émotionnellement fortes, cette difficulté fut également réduite tout au long de l'année.

Premièrement, la verbalisation des émotions permettait une meilleure prise en charge des élèves. Même s'ils n'arrivaient pas encore à apaiser eux mêmes leurs émotions, ils pouvaient ainsi se reposer sur l'aide d'un adulte afin de calmer un épisode émotionnel trop intense. Par exemple, il était possible de proposer à un élève ressentant de la colère de faire une activité calme, à un élève ressentant de la tristesse d'aller prendre son doudou ou tout simplement, de discuter avec l'enfant de cet épisode émotionnel afin de l'aider par le langage. Cette première étape permettait donc déjà une meilleure gestion des situations émotionnellement fortes et diminuait ainsi l'impact des divers épisodes émotionnels.

Puis, les élèves ont rapidement commencé à développer des automatismes face à ces émotions. En effet les aides que nous proposons ont rapidement été intégrées par ces derniers leur permettant de développer une certaine autonomie. Ainsi, un élève ressentant de la

tristesse demandait s'il pouvait prendre son doudou pour s'apaiser. Certains élèves³⁵ ont également utilisé le coin des émotions³⁶ installé au sein de la classe, leur permettant de mieux identifier une émotion ressentie puis de l'apaiser. De même, lorsqu'un élève semblait perturbé par un épisode émotionnel trop fort pour lui, il arrivait de plus en plus qu'il exprime son ressenti à ses camarades afin que ces derniers le laissent tranquille ou au contraire qu'ils développent une attitude plus bienveillante envers lui.

Cette attitude bienveillante entre les élèves lors d'épisodes émotionnels a d'ailleurs grandement évolué, dépassant ainsi mes objectifs initiaux. En effet, lors de la mise en place de ce travail autour des émotions, mes objectifs principaux étaient principalement de développer la perception et la compréhension des émotions afin d'apprendre à mieux vivre des épisodes émotionnels. Or j'ai pu observer une empathie et une bienveillance se développer entre les élèves tout au long de l'année. Ainsi, un élève remarquant et comprenant qu'un de ses camarades éprouvait des difficultés lors d'un épisode émotionnel, allait plus facilement vers lui afin de lui apporter des réponses adéquates. Lors de ces interactions, il était possible d'observer que l'attitude et les propos de l'élève voulant aider son camarade étaient similaires à ceux qu'un adulte pouvait avoir³⁷. Enfin, les élèves adoraient trouver des moyens d'apaiser une émotion négative chez un de leurs camarades. Lors du rituel « *Que ressentons-nous ce matin ?* » par exemple, les élèves participaient activement afin de trouver des façons de calmer les différents épisodes émotionnels de leurs camarades. Bien qu'il ne s'agisse pas toujours d'émotions vécues sur le moment présent, cela permettait à chacun de découvrir différentes techniques permettant d'apaiser une émotion.

Tout au long de l'année scolaire, une évolution concernant les capacités émotionnelles des élèves a donc été constatée. Ces derniers sont passés de situations émotionnellement

³⁵ Ce coin des émotions, mis en place assez tardivement dans l'année (période 3) n'a pas eu le temps d'être grandement investi par les élèves à l'heure ou ce travail universitaire est écrit. 5 élèves l'utilisaient tout de même assez régulièrement lorsqu'ils en ressentaient le besoin et d'autres élèves pouvaient l'utiliser de temps en temps.

³⁶ Ce coin des émotions est composé : d'une roue des émotions (aide à l'identification), d'exercices de respirations en lien avec les émotions (gestion), d'une balle anti-stress et de poupées tracas (gestion de la colère et de la peur). (Annexe 5).

³⁷ Par exemple, lorsqu'un élève ressentait une émotion de manière intensive et l'impactant de manière négative, je pouvais formuler les questions suivantes : « *Que ressens tu (comme émotion) ?* » (perception) ; « *Sais-tu pourquoi tu ressens cette émotion ?* » (compréhension) ; « *Que pourrais-tu faire pour réussir à t'apaiser ?* ». Lors de ces moments, il était également important de montrer sa présence à l'élève afin de le rassurer.

fortes où ils ne savaient que faire pour aller mieux à des situations pouvant être gérées de manière presque autonome.

3) L'impact sur le bien-être des élèves

En développant les capacités émotionnelles des élèves, mon objectif était d'améliorer le bien-être de chacun au sein de la classe. Afin d'évaluer si cela a fonctionné il est alors pertinent de s'intéresser aux diverses observations réalisées au début de l'année.

Concernant les moments de transitions, les élèves ressentaient de plus en plus de bien-être tout au long de l'année. Cependant, cela est habituel en maternelle et ne peut donc pas être considéré comme résultant uniquement de ce travail autour des émotions. 5 élèves ont tout de même pu réaliser un travail émotionnel afin de mieux vivre ces moments, en particulier pour l'heure de la cantine. Ce petit groupe d'élève ressentait souvent de la peur liée au fait d'aller à la cantine ou de la tristesse car ils ne voulaient pas y aller et voulaient voir leurs parents. De part le travail réalisé en classe, il a été possible de les aider à mieux se sentir, que ce soit en verbalisant ce qu'ils ressentaient, en utilisant les poupées-tracas du coin des émotions ou encore en réalisant un petit temps calme auparavant. Ainsi, lors de la période 4, l'ensemble des élèves arrivait à vivre les moments de transitions de façon sereine voir en étant épanoui.

Par rapport aux autres temps de la journée, une importante évolution du bien-être a également pu être constatée. Les 5 élèves pour qui un mal-être était particulièrement observable ont progressivement utilisé les savoirs et outils émotionnels mis à leur disposition afin de se sentir mieux. Leurs épisodes émotionnels étant souvent peu intenses mais longs, il était plus aisé pour eux de réaliser un travail émotionnel. De même, l'aide d'autres camarades pouvait parfois les conduire à se sentir mieux. Le groupe d'élèves le plus à même d'aider leurs camarades était d'ailleurs le groupe ressentant déjà un certain bien-être dès le début de l'année. En effet, ces élèves ont également progressé grâce à ce travail et ont développé une envie d'aider les autres à se sentir mieux. Ces processus d'entraides sont entre autres, le résultat des discussions réalisées autour des différentes lectures et du rituel « *Que ressentons-nous ce matin ?* ». De plus, ce groupe d'élèves a pu utiliser le travail réalisé afin de mieux

vivre leurs épisodes émotionnels et ainsi améliorer leur bien-être, par exemple des élèves ressentant de la joie en éprouvaient davantage en la verbalisant. Enfin, pour le dernier groupe d'élèves qui ressentait régulièrement du mal-être suite à un épisode émotionnel trop intense, le travail fut également utile bien que plus complexe à mettre en place. En effet, leurs épisodes émotionnels étant intenses mais courts, il était plus difficile pour eux de penser au travail émotionnel effectué. Cependant, l'intervention d'un adulte ou d'un autre élève, aidant à verbaliser les émotions de l'élève en question puis l'accompagnant tout au long de l'épisode, permettait généralement de retrouver une certaine sérénité. Si cela ne fonctionnait pas, il était également efficace d'organiser une discussion lorsque l'épisode émotionnel était terminé, ce qui permettait d'aider l'élève à verbaliser et comprendre ce qu'il s'était passé et ainsi qu'il ne garde pas un souvenir trop négatif de cette expérience.

De manière générale, l'apport langagier en lien avec les émotions fut d'une réelle aide pour les élèves. En ayant la capacité d'exprimer leurs émotions et ressentis, ces derniers pouvaient ainsi agir en conséquence. Il s'agit d'un point important afin de se sentir mieux à l'école car s'ils n'arrivent pas à expliquer ce qu'ils ressentent le mal-être peut s'empirer.

B) Ce qui permet aux élèves de développer leur intelligence émotionnelle

1) Une approche pluridisciplinaire et étendue dans le temps

Tout au long de la mise en place de ce travail, j'ai privilégié une approche pluridisciplinaire des émotions et étendue dans le temps. Cette approche permet aux élèves de mieux comprendre ce concept qui n'est pas évident.

L'approche pluridisciplinaire me semble nécessaire puisque les émotions sont présentes dans tous les domaines de notre vie et sont ainsi également présentes dans l'ensemble des domaines de l'école maternelle. Bien qu'il ne s'agit pas de travailler les émotions lors de séquences sur la numération, il est important de montrer aux élèves que nous ressentons diverses émotions tout au long d'une journée et que cela a des conséquences sur nos actions. Ainsi, j'ai décidé de favoriser une approche langagière et artistique puisqu'il s'agit tout de même des domaines les plus pertinents pour travailler les émotions au sein du cycle 1. En faisant cela, mon but était de créer des liens entre ces domaines lors des différents

apprentissages émotionnels. Cette approche permet ainsi aux élèves de compenser des difficultés pouvant exister dans l'un des deux domaines. Par exemple, les élèves de ma classe ayant des difficultés langagières sont plus à l'aise lorsqu'il s'agit d'un travail artistique. Ces élèves n'ont donc pas eu de difficultés spécifiques à comprendre le concept d'émotions puisqu'ils pouvaient s'aider des arts visuels. Puis, cette approche pluridisciplinaire permet également d'approfondir les sujets travaillés. L'expression d'une émotion par exemple peut bien évidemment se faire à l'aide du langage oral, mais il peut également être intéressant d'utiliser l'expression artistique afin de révéler d'autres éléments plus complexes à verbaliser.

L'approche étendue dans le temps est également nécessaire selon moi puisqu'il me semble impossible pour des élèves de moyenne section de comprendre le concept d'émotion en une période uniquement. En effet, en réalisant ce travail tout au long de l'année, il a été possible de mettre en place les apprentissages en plusieurs temps. Lors de la première période, une initiation globale aux émotions permettant de se focaliser majoritairement sur la perception de ces dernières à été mise en place. La deuxième période permettait l'approfondissement du travail réalisé lors de la période précédente tout en commençant à exprimer ses émotions. Lors de la troisième période, un travail de compréhension des émotions a pu être mis en place. Puis, pour la quatrième période, il s'agissait majoritairement d'un travail d'approfondissement des diverses compétences et sujets traités durant les périodes précédentes. En faisant cela, les élèves ont pu comprendre progressivement le concept d'émotion sans pour autant que cela ne soit vécu comme un apprentissage difficile ou désagréable. Chaque période apportait ainsi aux élèves de nouveaux outils et de nouvelles connaissances. Par exemple, bien que nous ayons commencé l'année en ne découvrant qu'une partie des émotions primaires, nous avons par la suite et plus particulièrement lors des périodes 3 et 4, découverts d'autres émotions dont des émotions secondaires.

L'approche pluridisciplinaire et étendue dans le temps n'est cependant pas suffisante afin de traiter au mieux le sujet des émotions. Il est selon moi également important de proposer différents prolongements présentés sous diverses modalités.

2) Des prolongements permettant d'approfondir ce travail

Bien qu'au début de l'année, une approche sous forme de séquence était la plus intéressante selon moi, je me suis rapidement rendu compte qu'il ne s'agissait pas forcément de la manière la plus simple pour découvrir le concept d'émotion.

En effet, rapidement après la mise en place de la séquence concernant le langage émotionnel, j'ai privilégié des activités sous forme de rituels. La séquence ayant aidé les élèves à introduire ce concept et à leur apprendre un lexique commun, il était possible de continuer ce travail à l'aide d'activités ritualisées. Ainsi, le mime des émotions permettait l'expression et la reconnaissance corporelle des émotions, le rituel « *Que ressentons-nous ce matin ?* » en permettait l'expression et la compréhension et les diverses lectures et discussions menées par la suite permettaient d'approfondir diverses capacités émotionnelles tout en travaillant le lexique émotionnel. De plus, nous tentions de traiter le sujet des émotions dès que possible, comme ce fut le cas avec le projet d'école.

Cependant, cela peut aussi s'expliquer par l'emploi du temps de cette année en tant que professeur des écoles stagiaire. Une classe à plein temps serait sûrement plus propice à la mise en place de diverses séquences en lien avec les émotions. De même, divers prolongements supplémentaires auraient pu être possibles si nous avions eu le temps nécessaire à cela. Il aurait par exemple été intéressant d'aller plus loin que les arts visuels en traitant également des émotions à travers les arts sonores. Afin d'approfondir le travail langagier et les rituels déjà en place, nous aurions pu organiser des cercles de paroles permettant de continuer ce travail d'entraide et de dialogue entre élèves. Le coin des émotions aurait également pu être plus développé en prenant plus de temps pour le créer avec les élèves et en y ajoutant divers outils aidant les élèves pour la gestion de leurs émotions.

Il me semble donc qu'un juste milieu doit être trouvé entre le travail par séquence et le travail ritualisé afin d'aider les élèves à comprendre ce concept. En effet, bien que dans le cadre de ma propre classe il m'a paru plus simple d'organiser ces apprentissages à l'aide de divers rituels, cela n'est pas forcément le cas pour toutes les classes.

Conclusion

En mettant en place ce travail autour des émotions tout au long de l'année, j'ai pu observer une constante évolution du bien-être des élèves de ma classe. Bien que cela ne soit pas uniquement dû aux apprentissages en lien avec les émotions, je suis certain que le développement des capacités émotionnelles de mes élèves les a aidé à se sentir mieux. En effet, les apports de ce travail autour des émotions concernent majoritairement la perception, la compréhension, l'utilisation et la gestion des émotions. Ce sont ces apports qui ont permis à l'ensemble de mes élèves de devenir acteurs de leur bien-être en étant en capacité d'agir sur ce qu'ils ressentent.

Bien que ce travail autour des émotions prenne du temps à mettre en place, je pense qu'il est important de donner la possibilité aux élèves d'accéder à ces apprentissages. En effet, comme nous avons pu le voir lors de la pandémie de la COVID-19, la santé mentale et le bien-être de chaque individu font parties des priorités de notre génération et donc des élèves scolarisés. En aidant des élèves de maternelle à développer leur bien-être grâce à un travail émotionnel, nous pouvons ainsi espérer qu'ils grandissent en étant mieux préparés psychologiquement.

En réalisant ce travail, j'ai également pu constater que les apprentissages en lien avec les émotions pouvaient avoir des effets positifs sur différents aspects de la vie de classe. En plus d'impacter positivement le bien-être de chacun, cela permet de favoriser l'entraide et de faciliter la résolution de conflits entre élèves. La relation élève enseignant s'améliore également puisque les élèves développent une certaine confiance envers l'enseignant s'ils savent qu'ils peuvent lui confier ce qu'ils ressentent. De même, en tant qu'enseignant, il devient plus facile d'exprimer ses émotions. En effet, je n'avais pas spécialement l'habitude d'exprimer mes émotions aux élèves malgré le travail de verbalisation que je leur demandais. Suite à une visite formative de ma tutrice qui m'a fait remarqué cette incohérence, j'ai tenté d'exprimer plus souvent ce que je ressentais, faisant ainsi grandement évoluer mon rapport à mes propres émotions ressenties tout au long d'une journée de classe. En prenant le temps d'exprimer mes émotions, j'ai par exemple remarqué que la gestion de classe était moins complexe. Le fait de verbaliser sa colère ou sa joie aide les élèves à comprendre quels comportements sont acceptés ou non et les incite à faire plus attention à leurs actions.

Globalement, ce travail a permis aux élèves de ma classe de considérablement mieux gérer leurs émotions, ayant comme résultat principal que les épisodes émotionnels étaient moins envahissants tout au long de l'année. J'ai ainsi eu la possibilité d'observer les divers effets positifs de ce travail, que ce soit sur le bien-être des élèves, leur relation aux autres ou encore leur disponibilité pour les apprentissages. En ce sens, je retiendrai de cette année l'importance de la place des émotions dans ma pratique. Qu'il s'agisse de mettre en place des séquences relatives à un apprentissage émotionnel ou qu'il s'agisse seulement de permettre aux élèves de s'exprimer, il est selon moi primordial de donner une plus grande place aux émotions au sein de l'école.

Références bibliographiques

Allancé, M. d' & Ecole des loisirs (Firm). (2016). *Grosse colère*.

BIEN-ÊTRE: Définition de BIEN-ÊTRE. (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.cnrtl.fr/definition/bien-%C3%Aatre>

Bulletin officiel de l'éducation nationale hors série n°1 du 14 février 2002. (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.education.gouv.fr/bo/2002/hs1/maternelle.htm>

Bulletin officiel hors-série n° 3 du 19 juin 2008. (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse https://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme_maternelle.htm

Cuisinier, F. (2016). Émotions et apprentissages scolaires: Quelles pistes pour la formation des enseignants ? *Recherche & formation*, 81(1), 9–21. Cairn.info. <https://doi.org/10.4000/rechercheformation.2603>

Damasio, A. R. (2006). *L'erreur de Descartes: La raison des émotions*. O. Jacob.

Gay, M. (2002). *Zou n'a pas peur*. Ecole des loisirs.

Grégoire, J. (2011). Chapitre 4. Une ou plusieurs intelligences. In *Apprendre et faire apprendre* (p. 75–88). Presses Universitaires de France; Cairn.info. <https://doi.org/10.3917/puf.brgeo.2011.01.0075>

La santé mentale: Renforcer notre action. (s. d.). Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Le Jeu du Monstre Barbouillé. (2017, janvier 3). Maternelle de Bambou. <https://maternelle-bambou.fr/jeu-emotions-monstre-barbouille/>

Llenas, A., & Antilogus, M. (2019). *La couleur des émotions: L'album*.

Programme d'enseignement de l'école maternelle. (s. d.). Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports. Consulté 15 avril 2021, à l'adresse <https://www.education.gouv.fr/bo/15/Special2/MENE1504759A.htm>

Ramadier, C., & Bourgeau, V. (2017). *Le livre en colère*. Ecole des loisirs.

Ramadier, C., & Bourgeau, V. (2018). *Le livre qui a peur*.

Sandler, D., & Scherer, K. R. (2019). *Traité de psychologie des émotions*.

Theurel, A, & Gentaz, E. (2015). *Entraîner les compétences émotionnelles à l'école*. *A.N.A.E.*, 139, 545-555. (s. d.).

Tornare, E., & Pons, F. (2019). Les émotions: Une ressource pour l'école. *Diversité*, n°195. (S. d.).

Annexes

Annexe 1 : Séquence : Découverte des émotions via la littérature jeunesse

<u>Titre de la séquence</u> : Découverte des émotions via la littérature jeunesse	Niveau : MS
<u>Domaine d'activité</u> : Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions	<u>Période</u> : 1 <u>Nombre de séances</u> : 5
<u>Compétences</u> :	
<ul style="list-style-type: none">• Comprendre des textes écrits sans autre aide que le langage entendu• Pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.• S'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis. Reformuler pour se faire mieux comprendre.• Communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre.	
<u>Objectifs de la séquence</u> :	
<ul style="list-style-type: none">• Comprendre une histoire• Parler d'une histoire• Découvrir les émotions• Apprendre du vocabulaire en lien avec les émotions	
<u>Remarque</u> :	
Cette séquence s'inscrit dans le travail autour des émotions mis en place tout au long de l'année. Il s'agit d'une séquence importante puisqu'elle est l'introduction à ce travail, pour cette raison, il est possible de prendre plus de temps que prévu afin d'instaurer une base de connaissance à l'ensemble des élèves. De plus, cette séquence permet de montrer aux élèves que le thème des émotions sera traité tout au long de l'année, pas forcément sous forme de projet mais sous forme de piste de travail privilégiée lorsqu'une situation nous le permet. Il est donc intéressant de commencer à montrer la diversité de ce thème en réalisant des prolongements dès que possible.	

Séance 1 : Découverte des personnages du livre « La couleur des émotions » et des émotions

Objectifs de la séance :

- Découvrir le concept d'émotion
- Nommer et parler des 4 émotions travaillées : joie, colère, peur, tristesse

Déroulement : Groupe classe

Durée : 25 min

Matériel : Les marottes des personnages, les flashcards des émotions, 4 flacons

3'

Description par les élèves des marottes (les personnages sont également peut-être déjà connus par certains élèves)

5'

Le PE joue le début de l'album à l'aide des marottes (le monstre ne se sent pas bien, la petite fille lui explique que ses émotions sont sens dessus dessous)

7'

Puis le PE questionne les élèves :

« Mais ! C'est quoi une émotion ? »

→ Si certains évoquent des émotions comme la peur, la joie, la colère ou la tristesse, cela permettra de commencer une discussion, Si aucun élève n'a d'idée → prochaine étape)

5'

Le PE montre les diverses flashcards aux élèves, les élèves décrivent ce qu'ils voient

→ Il semble heureux / en colère / triste / apeuré, cela se voit car il pleure / sourit / etc.

5'

Le PE utilise les marottes les Flashcards et des flacons pour jouer la double page suivante :

« commence par séparer tes émotions et range les dans des flacons, si tu veux je peux t'aider à les reconnaître ! »

Le PE explique ensuite que tout au long de la semaine, les élèves vont aider le Monstre des couleurs à comprendre ses émotions.

Séance 2 : Découverte de la suite de l'histoire à l'aide des marottes

Objectifs de la séance :

- Découvrir le concept d'émotion
- Nommer et parler des 4 émotions travaillées : joie, colère, peur, tristesse

Déroulement : Groupe classe

Durée : 20 min

Matériel : Les marottes, les FC des émotions

Remarque : Cette séance permet d'évaluer les connaissances des élèves relatives aux émotions et d'aborder chacune des 4 émotions de façon globale

Vocabulaire : Emotions, joie, joyeux, tristesse, triste, colère, en colère, peur, apeuré, ressentir, mimer,

Le PE rappelle le début de l'histoire avec les marottes puis commence à raconter la suite de l'histoire (les 4 premières émotions)

Pour chaque émotion le PE interrompt l'histoire afin de questionner brièvement les élèves :

« C'est quoi la joie ? », « Quand est-ce que vous ressentez de la joie ? », « Vous êtes comment quand vous êtes joyeux ? » etc.

→ Les élèves évoquent leurs connaissances : description des émotions, les situations qui peuvent les provoquer, les réactions physiques....

Séance 3 : Lecture du début de l'histoire

Objectifs de la séance :

- Découvrir le concept d'émotion
- Nommer et parler des 4 émotions travaillées : joie, colère, peur, tristesse

Déroulement : Groupe classe au coin regroupement avec le PE

Durée : 20 min

Matériel : Album
« Le monstre des couleurs »

5'

Le PE demande aux élèves de dire se dont ils se souviennent

10'

Lecture du début de l'histoire

5'

Qui sont les personnages de l'histoire ?

Que font-ils dans cette histoire ?

Séance 4 : Discussion langagière autour du début de l'histoire

Objectifs de la séance :

- Découvrir le concept d'émotion
- Nommer et parler des 4 émotions travaillées : joie, colère, peur, tristesse
- Raconter une histoire
- Décrire les états mentaux des personnages
- Décrire les images d'un album

Déroulement : Groupe classe

Durée : 20 min

Matériel : Album
« Le monstre des couleurs »

5'

« Vous souvenez vous de ce que nous avons lu ensemble hier ? »

« Vous souvenez vous des images ? »

15'

Relecture du livre, puis à chaque page : analyse des images et du texte.

« Que font/comment sont les personnages ? »

« Que pensez-vous qu'ils ressentent ? »

« Que nous apprend le texte ? »

« Que pouvons nous observer visuellement ? »

Séance 5 : Lecture de l'histoire – Bilan de l'histoire + Tri d'images sur les émotions

Objectifs de la séance :

Ecouter une histoire et être capable d'en parler
Exprimer son ressenti par rapport à une histoire
Parler de ses émotions
Reconnaître l'expression d'une émotion sur une image
Réaliser un tri selon l'émotion représentée

Déroulement : Groupe classe puis groupes de 6/7 puis regroupement

Durée : 15 min puis 20 min puis 5 min
(pouvant être réalisé en plusieurs séances)

Matériel : Album
« Le monde des
émotions » + images
émotions +
contenants pour
chaque émotion

10'

Lecture de l'histoire entière

5'

Alors de quoi parle cette histoire ?

Que pouvons nous apprendre grâce à cette histoire ?

→ Reconnaître les émotions, comprendre l'importance de ces dernières...

5'

Maintenant que nous savons différencier la joie, la colère, la tristesse et la peur, je vais avoir besoin de votre aide... J'avais dans une boîte pleins d'images pour chaque émotion, mais je ne sais pas comment cela ce fait, tout est mélangé maintenant ! Vous pensez que vous pouvez m'aider ?

15'

Les élèves trient les images selon l'émotion représentée : joie, colère, tristesse, peur.

Le PE circule entre les groupes afin d'aider les élèves en difficultés et de faire verbaliser les élèves.

5'

En regroupement :

« Super ! Maintenant que tout est rangé je me demande ce que nous pourrions en faire... »

→ Idées des élèves ?

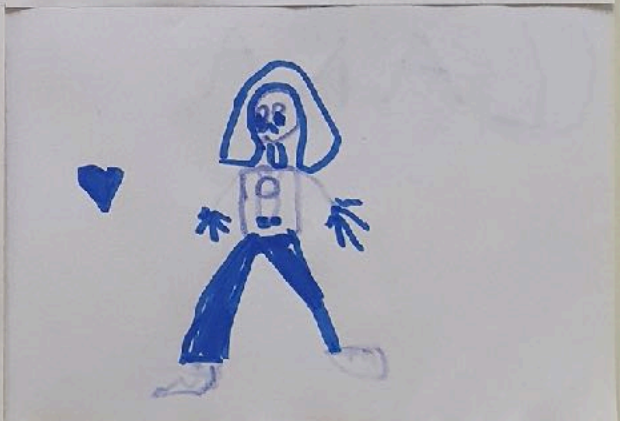
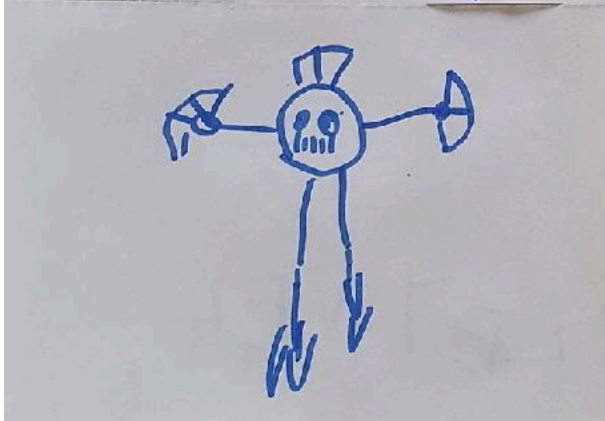
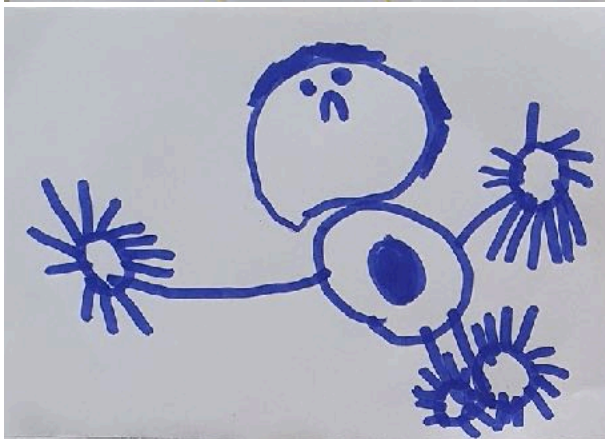
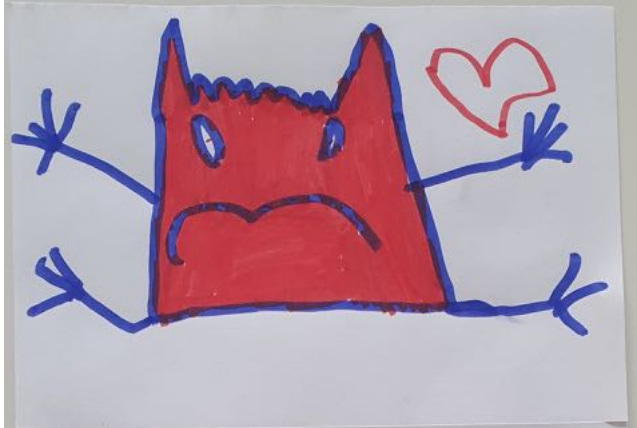
« Peut-être que nous pourrions utiliser ces images afin de montrer aux autres classes que nous travaillons sur les émotions ? Mais comment ? »

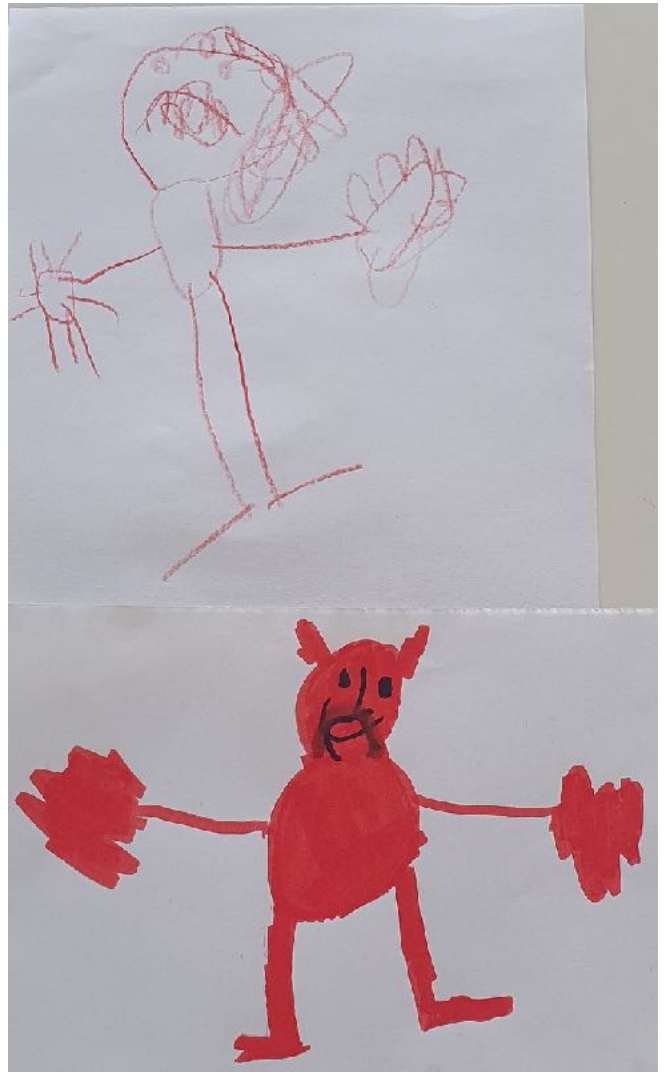
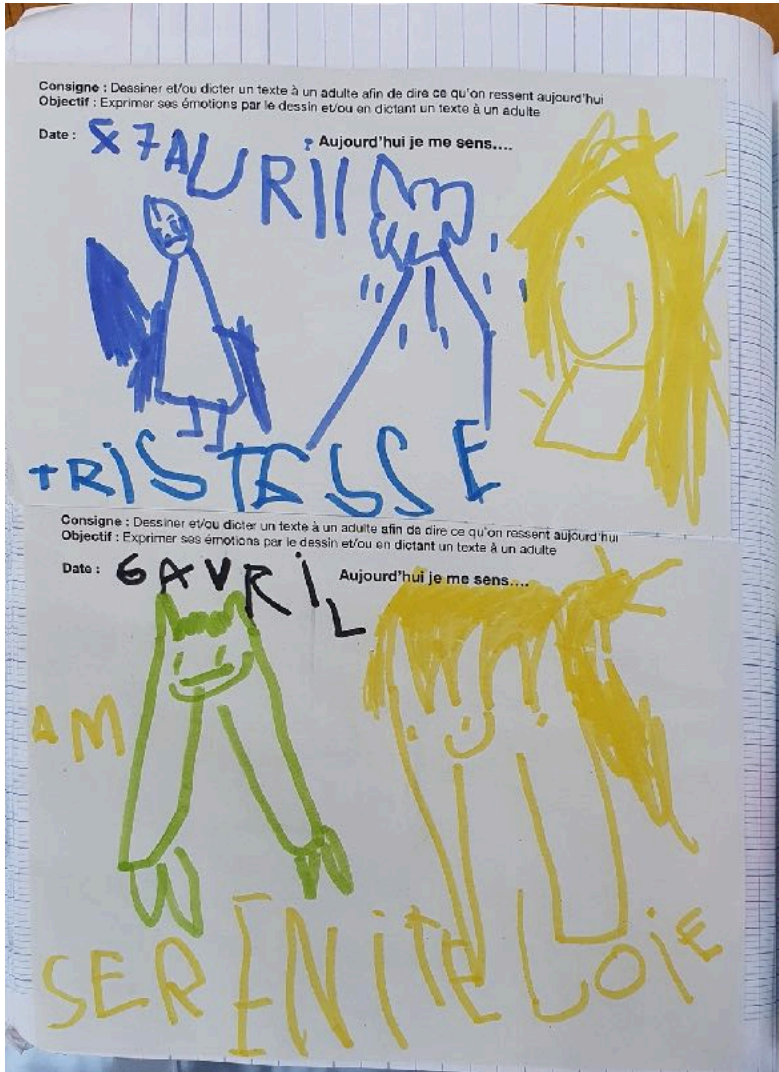
→ Créer un affichage.

« De quoi avons nous besoin ? »

—> Une affiche, de la colle / du scotch / de la pâte adhésive, les images des émotions

Annexe 2 : L'expression d'émotions par le dessin et la dictée à l'adulte



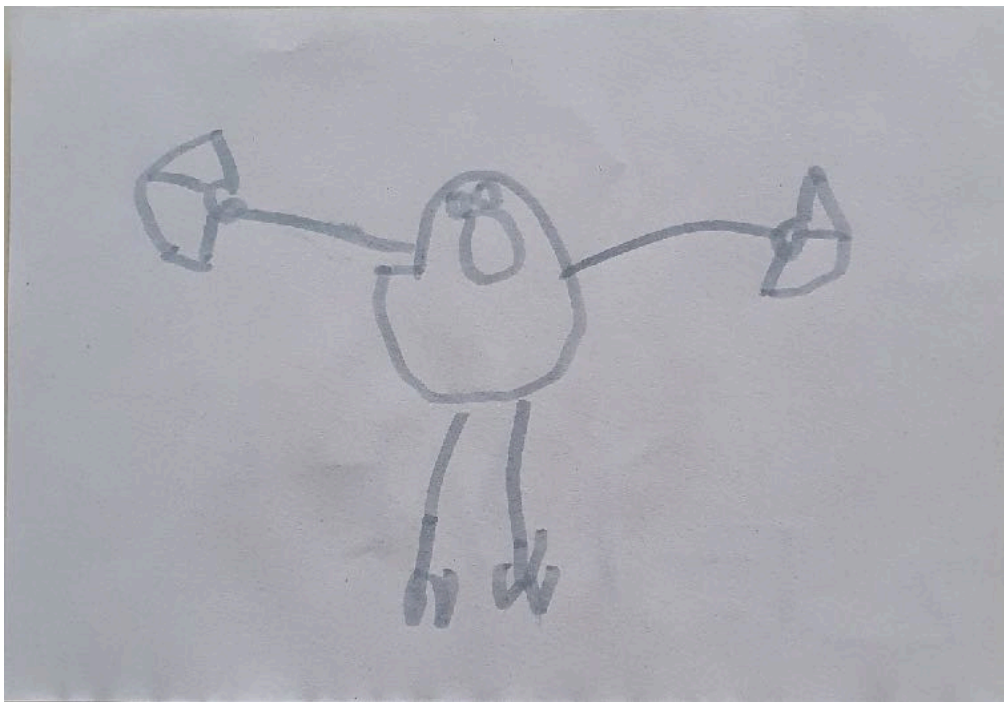


Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 20/04/2021

Aujourd'hui je me sens....

EN
COLERE



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 7 Avril 2021

Aujourd'hui je me sens....

Je ressens un peu de toutes les couleurs : un peu de la joie, un peu de la peur, un peu de l'amour, un peu de la tristesse, un peu de la sérénité, un peu de la colère. Je ressens de toutes les émotions.

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date :

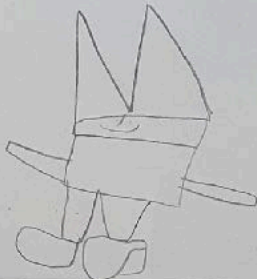
Aujourd'hui je me sens....



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 08/04/2021

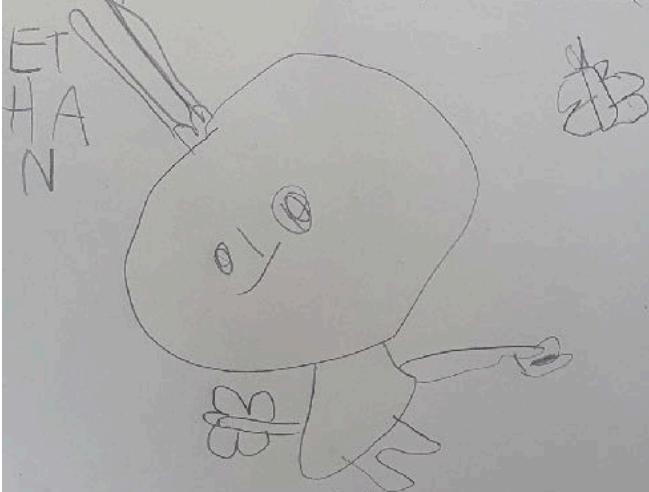
Aujourd'hui je me sens.... bien



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 2/04/2021

Aujourd'hui je me sens.... heureux



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 07/04/21

Aujourd'hui je me sens....

Impatient de jouer au football.



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 08/04/21

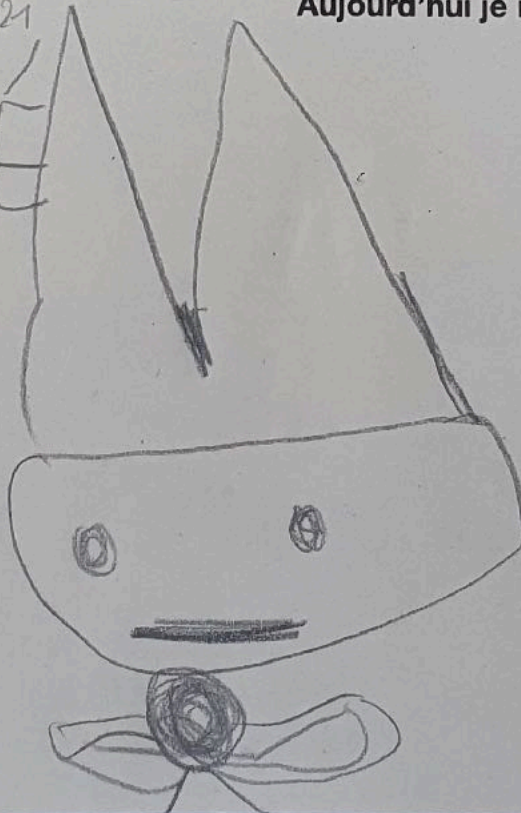
Aujourd'hui je me sens.... heureuse



Date : 07/04/2021

Aujourd'hui je me

COLÈRE



/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
s émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

1

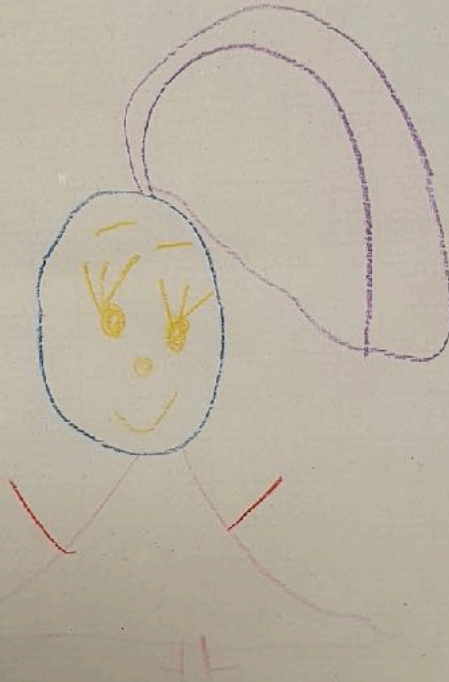
Aujourd'hui je me sens... joyeux



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : le 07/04/2021

Aujourd'hui je me sens....

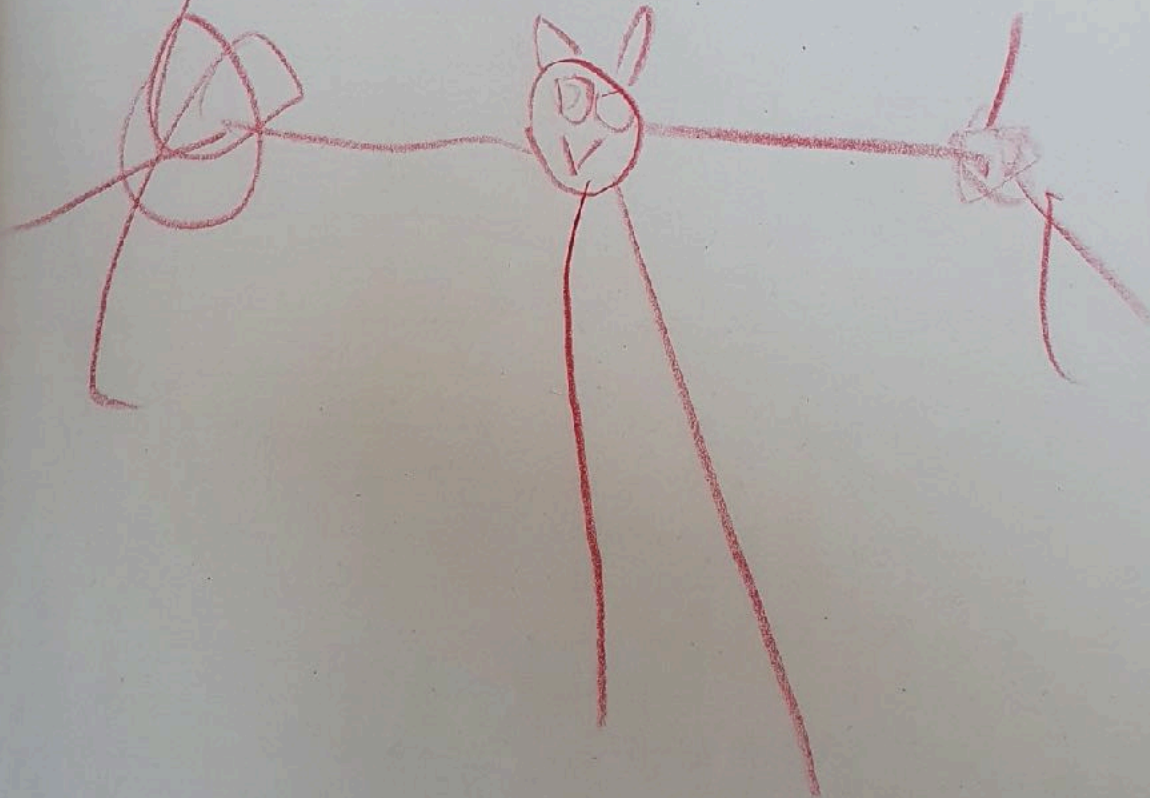


Je ressens la joie

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 08/04/2021

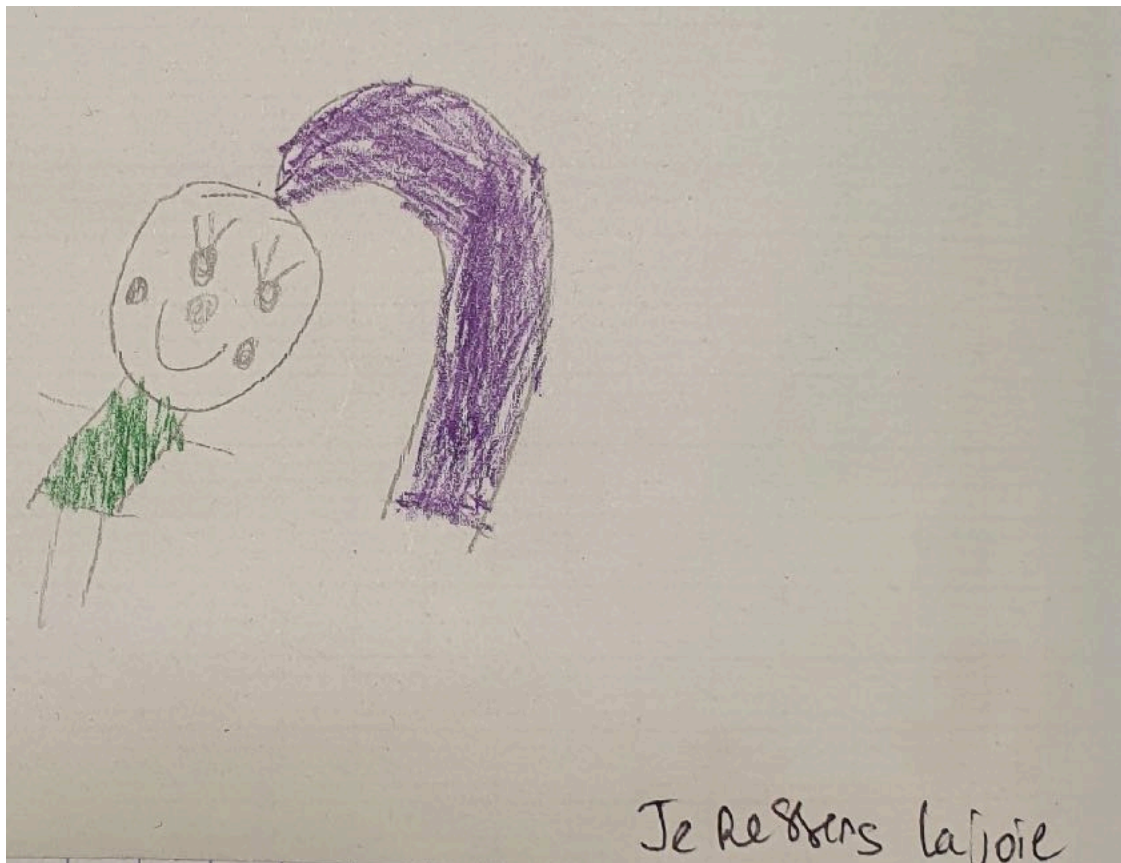
Aujourd'hui je me sens.... en colère



ter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'
ons par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

21

Aujourd'hui je me sens... *triste*



Je ressens la joie

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date :

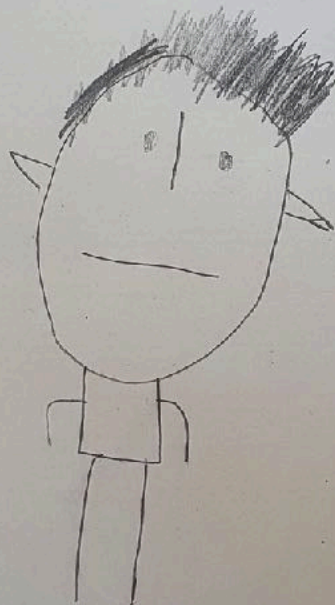
Aujourd'hui je me sens....



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 9/04/21

Aujourd'hui je me sens.... BoF! BoF!



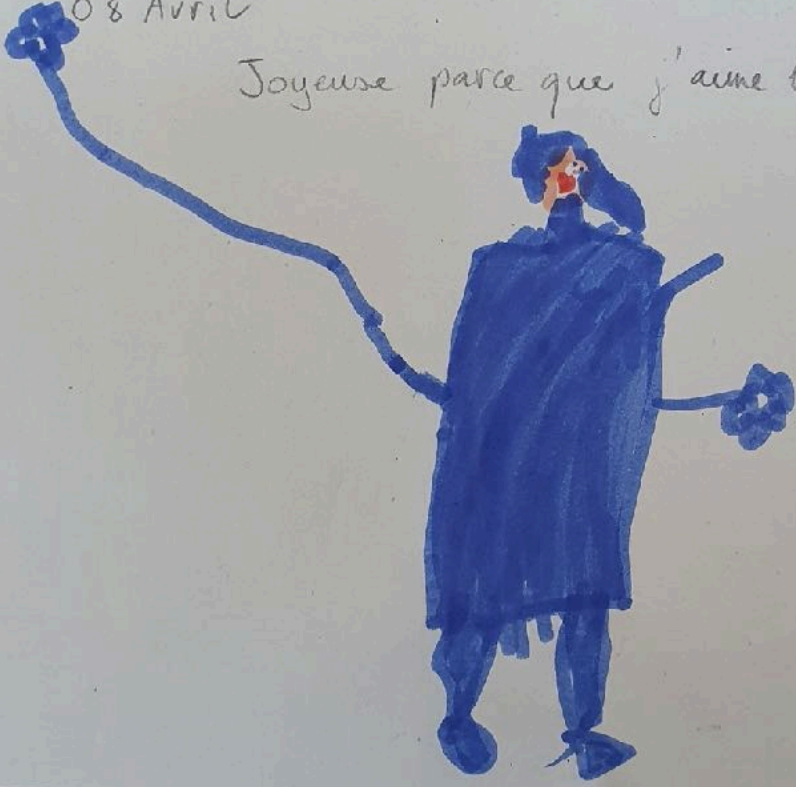
Annexe 3 : L'expression et la compréhension d'émotions par le dessin et la dictée à l'adulte

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 07 Avril
08 Avril

Aujourd'hui je me sens.... joyeuse
joyeuse et triste

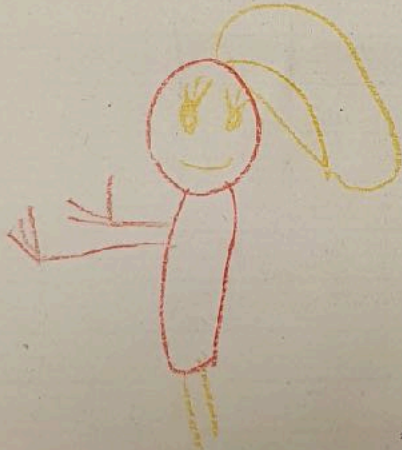
Joyeuse parce que j'aime bien cette journée

A drawing of a person wearing a long blue cape and a blue hat. The person is holding a blue flower in their right hand and another blue flower in their left hand. The drawing is done in blue ink on a white background.

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : le 08/04 2021

Aujourd'hui je me sens....

A drawing of a stick figure with a round head, yellow hair, and a smiling face. The figure is drawn in red and yellow ink on a white background.

Je fais un câlin car je suis heureuse.

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 09/04/21

Aujourd'hui je me sens....



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 09/04/21

Aujourd'hui je me sens....



JE JOUE

DANS ~~UN~~

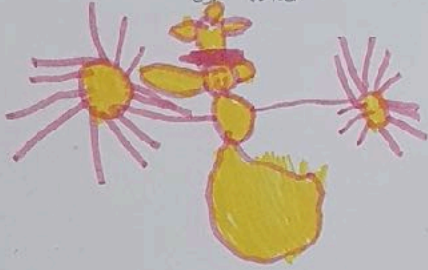
VOLCAN NOMME

"PARIOU"

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 19/04/21

Aujourd'hui je me sens.... joie car Clara est venue



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 13/4/21

Aujourd'hui je me sens... joyeuse parce qu'il y a du soleil.



La peur que ma petite sœur m'embête que je joue.

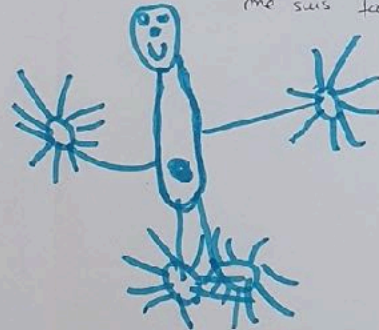
14/05/21



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 12/04/21

Aujourd'hui je me sens... triste car je me suis fait gronder.



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 06/04/21

Aujourd'hui je me sens....

JOYEUX



Je suis content car mon grand frère m'a fait un circuit de course

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date :

9/4/2021

Aujourd'hui je me sens....

contente

parce que j'ai mis ma robe de
ELSA

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date :

6/4/2021

Aujourd'hui je me sens....

triste parce

que je ^{veux} faire les dessins avec mes
amis

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date :

8/4/2021

Aujourd'hui je me sens....

triste

parce que mon petit frère dort je veux
jouer avec lui

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 6 Avril 2021

Aujourd'hui je me sens....

Aujourd'hui je ressens de la joie parce que
Mamisa fait de la musique.
J'ai dansé et ça m'a fait plaisir.

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : Jeudi

Aujourd'hui je me sens....



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : Vendredi

Aujourd'hui je me sens... Joyeuse

Je ressens de la joie parce que j'ai un petit animal de compagnie, et que je vais faire des cartes à gratter.

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 8 avril 2021

Aujourd'hui je me sens....

Content car j'ai récolté mes petits pois ! je les ai comptés, il y en a 7.
Ma mamie m'a aidé à ouvrir la coque et maman les a pris en photo.
Je les mis dans une boîte et je peux les secouer. Ça me fait un jeu très rigolo

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 02/04/2021

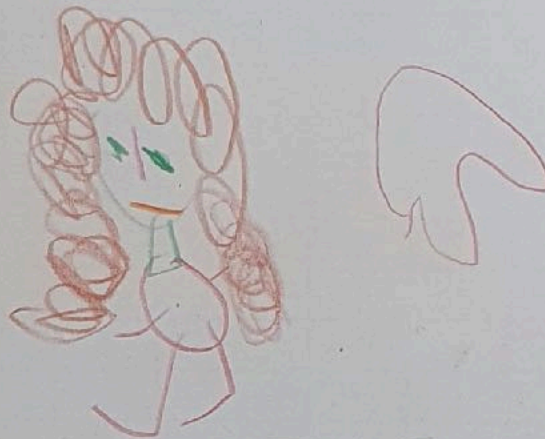
Aujourd'hui je me sens....



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 06/04/2021

Aujourd'hui je me sens....



Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 07/04/2021

Aujourd'hui je me sens....

joyeuse car j'adore aller chez Papy
et Mamie

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 08/04/2021

Aujourd'hui je me sens....

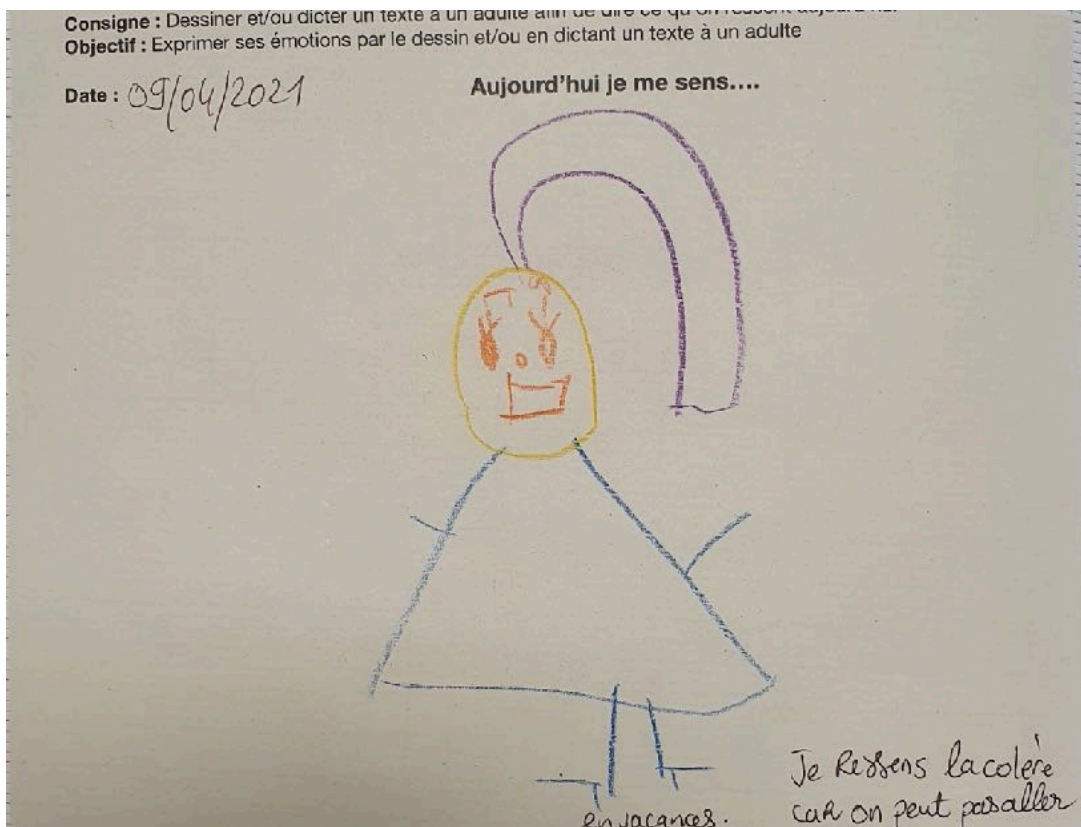
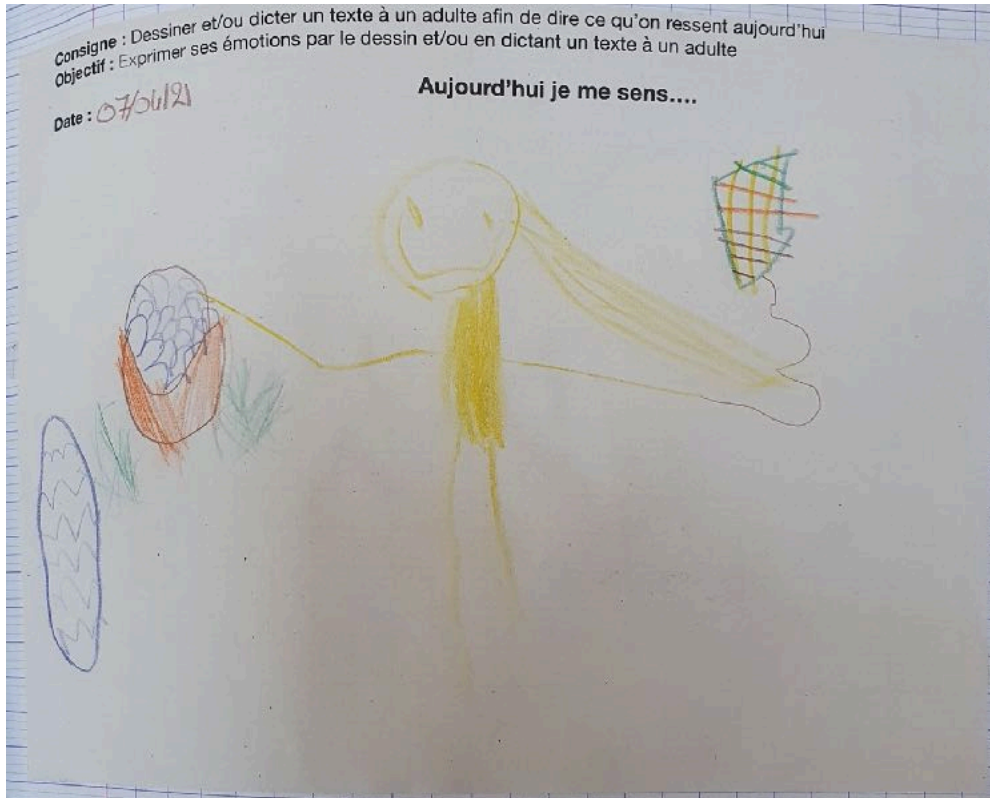
joyeuse car je peux marcher avec des échasses
avec l'aide de ma sœur

Consigne : Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent aujourd'hui
Objectif : Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

Date : 8 Avril 2021

Aujourd'hui je me sens....

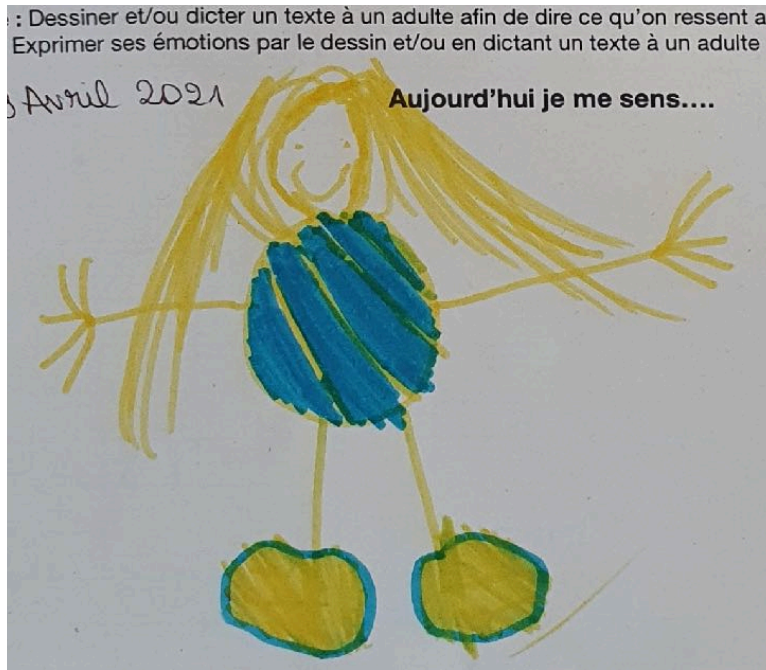
Je ressens de la joie car je vais jouer
avec ma petite sœur.



: Dessiner et/ou dicter un texte à un adulte afin de dire ce qu'on ressent au
Exprimer ses émotions par le dessin et/ou en dictant un texte à un adulte

5 Avril 2021

Aujourd'hui je me sens....



Annexe 4 : Le jeu de perception des émotions³⁸



JEU DU MONSTRE BARBOUILLÉ – CARTES DE LA JOIE

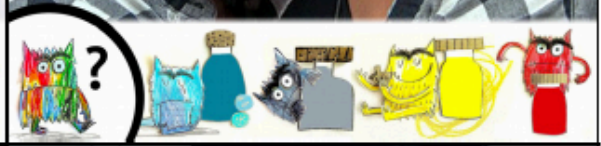
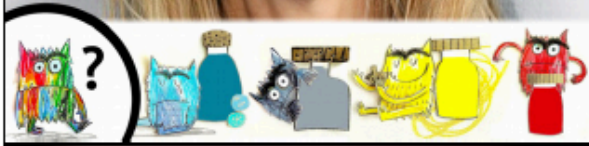


³⁸ Le Jeu du Monstre Barbouillé. (2017, janvier 3). Maternelle de Bambou. <https://maternelle-bambou.fr/jeu-emotions-monstre-barbouille/>



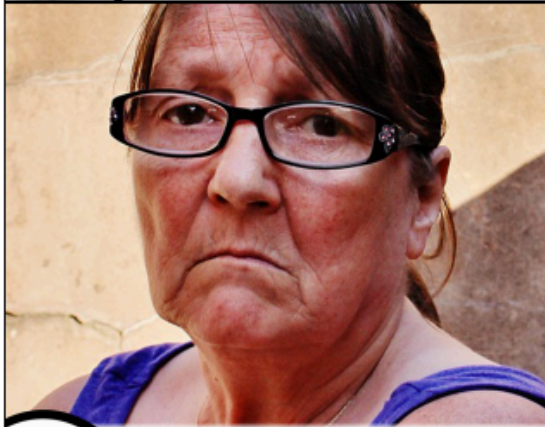
JEU DU MONSTRE BARBOUILLÉ – CARTES DE LA TRISTESSE





JEU DU MONSTRE BARBOUILLÉ – CARTES SUPPLÉMENTAIRES





JEU DU MONSTRE BARBOUILLÉ – CARTES DE LA TRISTESSE



Annexe 5 : Le coin des émotions



Résumé

L'année scolaire 2020-2021 a été pour toutes et tous une année particulière en raison du contexte sanitaire. Cela a poussé l'ensemble de la société à se questionner sur différents sujets, comme ce fut par exemple le cas pour la santé mentale de l'ensemble de la population et plus particulièrement pour les individus scolarisés.

En tant que professeur des écoles stagiaires en classe de moyenne section, la santé mentale de mes élèves était donc une priorité tout au long de l'année. Afin de favoriser cela, j'ai voulu mettre en place un travail permettant d'accéder à une sensation de bien-être et j'ai rapidement songé à réaliser un travail autour des émotions. En effet, bien que l'impact des capacités émotionnelles sur le bien-être d'un individu est connu, il est encore peu commun de pouvoir observer des apprentissages spécifiquement en lien avec les émotions au sein d'une classe de maternelle. De plus, beaucoup de mes élèves semblaient être troublés par des épisodes émotionnels parfois trop nombreux ou trop intenses. Ce mémoire universitaire répond ainsi à la problématique suivante : En quoi les apports d'un travail autour des émotions jouent-ils sur le bien-être d'élèves de moyenne section ?

Abstract

The past school year will always be remembered as an unprecedented year marked by a global pandemic. By hitting our society to its core, this series of tragic events had us reflecting and pondering on various topics and also contributed to the spread of mental health awareness of young individuals attending school.

Throughout the year, as a trainee teacher in second grade of kindergarten, corresponding to the second school year in the French school system, my pupils mental health has been my main goal. I was willing to set up and provide a way of reaching a feeling of well-being following by a more thorough study on emotions. Although the connection of the impact of emotional capacities and one's well-being is already known and proved – it is still atypical to observe specific teachings on emotions at this school grade. By witnessing a lot of my pupils being disturbed as an aftermath of many or intense emotional episodes, I chose to answer in my these, to the following question : To what extent the work input on the emotions has an impact on kindergarten second grade pupils well-being ?