

PARCOURS SCOLAIRE

L'ATELIER des émotions

CYCLE 1



SOMMAIRE

INTRODUCTION GÉNÉRALE	3
Présentation du parcours	3
Les compétences psychosociales	4
Les émotions en maternelle	6
LE PARCOURS “L’ATELIER DES ÉMOTIONS”	8
ÉTAPE 1 : IDENTIFIER LES ÉMOTIONS	9
Détail de la séance	10
ÉTAPE 2 : APPROCHE SENSIBLE DES ÉMOTIONS	17
Détail de la séance	18
ÉTAPE 3 : INSTALLATION DE « L’ESPACE ZEN »	19
Détail de la séance	20
ANNEXES	22
Séquence pédagogique complémentaire	30
Bibliographie	33





PRÉSENTATION DE PARCOURS

En maternelle, l'apprentissage du vivre-ensemble dans le respect des individualités et des règles du groupe passe, entre autres, par la **capacité des enfants à identifier, exprimer et réguler leurs émotions**. Développer ces compétences psychosociales permet aux élèves de mieux interagir, et ce de façon apaisée, que ce soit dans l'environnement scolaire ou à l'extérieur. Travailler ces compétences psychosociales dès le plus jeune âge est ainsi l'un des leviers qui favorise un climat scolaire serein.

Au-delà du bien-être, ses bienfaits impactent également les trajectoires sociales des enfants qui en bénéficient. Les enfants qui présentent des CPS sont en effet **plus coopérants et sensibles aux émotions des autres**, ils et elles apprennent mieux ce qui est nécessaire à la pré-alphabétisation (qui prépare à la lecture, à l'écriture et au calcul). Ils et elles ont une meilleure connaissance de l'alphabet, de l'écrit et de la conscience phonologique contrairement à ceux et celles n'ayant pas développé ces compétences. Outre une considération des émotions entraînant un bien-être, ce dispositif vise donc à répondre en partie à la **problématique d'égalité des chances à l'école**.

Avec « L'atelier des émotions », la Ligue de l'enseignement de Paris propose aux enseignant·es de maternelle un parcours qui privilégie une **approche sensible**, pensée en 3 étapes autour de la lecture d'un album jeunesse, d'activités ludiques et créatives et de la création d'un « Espace Zen » destiné à accueillir les enfants et les aider dans la gestion de leurs émotions.

Vous trouverez dans ce dossier le déroulé de ce parcours ainsi que des outils méthodologiques qui vous permettront d'approfondir le travail initié. Dans un premier temps, vous recevrez dans votre classe une intervenante de la Ligue qui vous proposera de travailler autour de **l'album Guili Lapin**. Elle s'appuiera sur l'histoire de Trixie pour introduire les différentes émotions. Dans un second temps, elle proposera **des activités permettant aux enfants d'identifier leurs émotions et d'en décrypter les signes et les représentations physiques**. En parallèle, ils et elles apprendront également à se relaxer et à calmer les émotions lorsque celles-ci deviennent trop envahissantes. Enfin, les élèves mettront en place dans leur classe ou dans l'école **un lieu refuge, de retour au calme** en fonction des réalités de terrain (espace et fonctionnement de la classe). Cet espace sera un lieu où les enfants trouveront différents types d'objets qui leur permettront **d'apaiser leurs émotions, afin de se calmer, se reconcentrer et donc se rendre à nouveau disponible pour les interactions sociales** avec leurs camarades et leur enseignant mais aussi pour les **apprentissages**. L'appropriation de ce lieu sera poursuivie lors des moments inter-étapes, mais aussi en prolongement, tout au long de l'année.

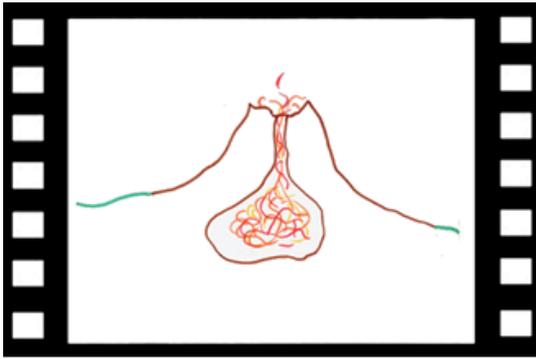
Chez les enfants et les adolescent.es, il a été démontré que les CPS parentales étaient des facteurs de protection des

troubles de comportements et de l'abus de substances ».¹

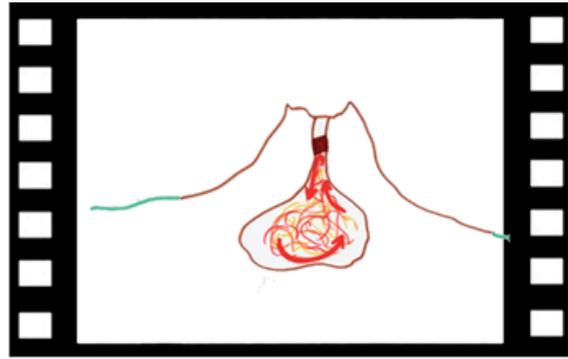
COMPÉTENCES SOCIALES, COGNITIVES, ÉMOTIONNELLES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)	Compétences cognitives	Compétences émotionnelles
Compétences de communication verbale et non verbale : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des <i>feedback</i> .	Compétences de prise de décision et de résolution de problème.	Compétences de régulation émotionnelle : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
L'empathie , c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.	Pensée critique et l'auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes.	Compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
Capacités de résistance et de négociation : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.		Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation qui favorisent la confiance et l'estime de soi.
Compétences de coopération et de collaboration en groupe.		
Compétences de plaidoyer qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		

Tableau extrait de l'article de Elisabeth LUIS, Béatrice LAMBOY, « Les Compétences Psychosociales : définition et état des connaissances », *La Santé en action*, mars 2015, n°431, Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé, p.13.



Lorsqu'une émotion apparaît,
elle souhaite pouvoir être
exprimée.



Lorsque l'émotion est niée,
elle s'enferme mais continue d'exister.

Images produites par l'association Korhom, communiquées par Séverine Fix, conseillère pédagogique pour l'Académie de Paris.

Les attitudes et les mots vont constituer les leviers privilégiés pour décharger peu à peu l'émotionnel et faire accéder au rationnel.

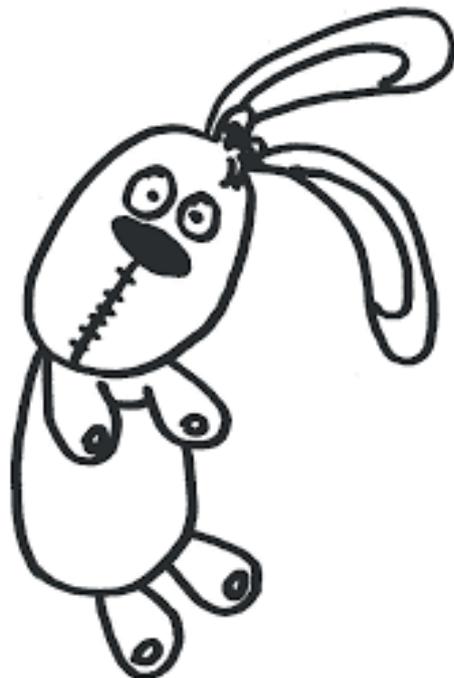
Les attitudes et les paroles de l'adulte auront un **impact affectif** sur l'enfant. Cet impact est susceptible d'inhiber l'enfant ou, au contraire, de lui donner confiance en lui.

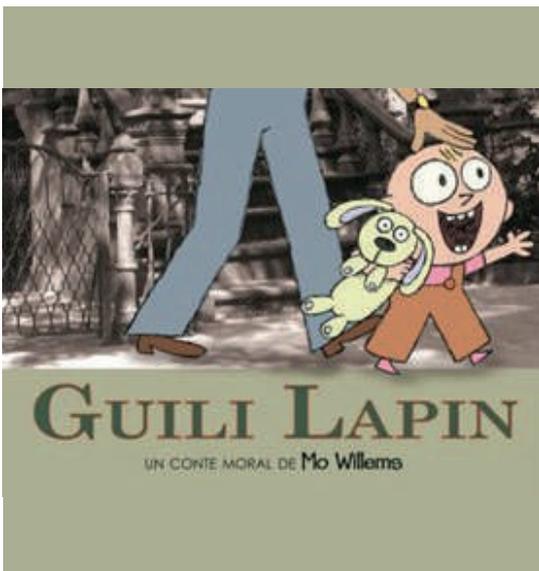
Aider l'enfant à comprendre, identifier et verbaliser ses émotions, c'est aussi l'aider à renforcer sa confiance en lui. Comprendre ses émotions, c'est aussi

être conscient des émotions des autres et **développer ainsi l'empathie.**

Accompagner l'enfant lors des crises de colère, de peur ou de tristesse et l'aider à profiter des moments de joie c'est lui permettre de retrouver un équilibre émotionnel.

Comprendre le **mécanisme émotionnel et accompagner l'enfant, c'est lui permettre de découvrir ses besoins** et la façon dont lui-même peut contribuer à leur satisfaction.





III ÉTAPE N°1 : IDENTIFIER LES ÉMOTIONS



III ÉTAPE N°2 : APPROCHE SENSIBLE DES ÉMOTIONS



III ÉTAPE N°3 : APPROPRIATION DE « L'ESPACE ZEN »

É T A P E 1

IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

Découverte de l'album

Guili Lapin : un conte moral de Mo Willems

ÉTAPE 1

GUILI LAPIN - UN CONTE MORAL DE MO WILLEMS

Date de parution : 20/02/2007

Editeur : Kaleidoscope - USA

Nombre de pages : 36



L'album jeunesse *Guili Lapin* constitue une introduction idéale pour entamer avec des enfants de maternelle le travail sur les émotions. Il retrace l'histoire d'une petite fille, Trixie, qui se rend avec son papa à la laverie automatique. Sur le chemin du retour, elle essaie de dire à son papa qu'elle a perdu son doudou Guili Lapin mais, ne parlant pas encore correctement, son papa ne la comprend pas. Trixie passe par plusieurs émotions (la surprise, la peur, la tristesse, la colère et la joie) mais elle ne sait pas encore les verbaliser. Face à cela, son papa est bien démuni car il ne comprend pas pourquoi sa fille réagit comme cela. Cette histoire retrace une situation du quotidien dans laquelle les enfants se retrouveront facilement.

Avec un vocabulaire simple, adapté aux enfants de maternelle, l'album vous permettra d'entamer un travail sur les émotions et leur identification et les différentes façons de les exprimer. Les illustrations sont des photographies en sépia de vrais lieux avec des personnages dessinés à la plume ce qui aidera les enfants à se projeter dans l'histoire.

III SCHÉMA NARRATIF

SITUATION INITIALE :

Trixie, une enfant qui ne parle pas encore, et son papa se rendent à la laverie.

ÉLÉMENT PERTURBATEUR :

Trixie s'aperçoit qu'elle a perdu son doudou

PÉRIPÉTIES :

- Trixie essaie de faire comprendre à son papa le problème en brailant.
- Elle essaie de signifier à son papa le problème grâce à des manifestations corporelles mais le papa ne comprend pas.
- La maman ouvre la porte et se demande où est Guili Lapin. Le papa comprend enfin le comportement de Trixie.
- Ils retournent à la laverie.
- Le papa de Trixie cherche le doudou.

SITUATION FINALE :

Il finit par retrouver Guili Lapin. Trixie prononce ses premiers mots.

ÉTAPE 1

LES PERSONNAGES ET LES LIEUX

LES PERSONNAGES



Trixie



Le papa de Trixie



La maman de Trixie



Guili Lapin

LES LIEUX



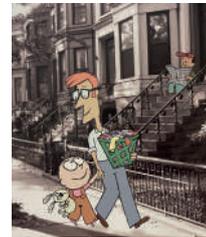
La maison



La laverie



L'école



La rue



La machine à laver



Le parc

ÉTAPE 1

DÉROULÉ DE LA SÉANCE 1

Cette première séance vous propose de faire découvrir aux élèves les 4 émotions principales (joie, tristesse, peur, colère) de manière théorique et pratique, notamment grâce à la verbalisation des

ressentis et de leurs manifestations physiques.

Cette séance dure 45 minutes et se décompose comme suit :

ÉTAPE 1	Lecture de l'album <i>Gulli Lapin</i>	20 minutes
ÉTAPE 2	Marche des émotions	15 minutes
ÉTAPE 3	Fusée des émotions et debriefs	10 minutes

L'**ÉTAPE 1** s'appuie sur l'album jeunesse *Gulli Lapin* et sur l'identification des émotions du personnage principal, Trixie.

OBJECTIFS

- Comprendre ce que raconte l'histoire et ce qui arrive à Trixie
- Identifier et nommer les émotions de Trixie

L'**ÉTAPE 2** s'organise autour d'un exercice « théâtral » où l'intervenante propose au groupe de marcher selon une émotion donnée, permettant aux élèves, en alternant la posture d'acteurs puis d'observateurs, de ressentir leurs propres émotions mais aussi de les reconnaître chez les autres. La répétition des allers-retours avec 2 émotions « opposées » facilite, par effet de contraste, la perception par les élèves des différences de tonus, mouvement, posture, vitesse, etc. et aide donc à la différenciation et à l'identification de chaque émotion.

OBJECTIFS

- Identifier des émotions
- Exprimer des émotions avec des manifestations physiques
- Développer son empathie

L'**ÉTAPE 3** vise à réaliser un bilan durant lequel l'intervenante reviendra sur chacune des étapes de la séance et introduira un outil de repérage des émotions et de leur intensité : la fusée des émotions.

OBJECTIFS

- S'interroger sur ses propres émotions et leur intensité

ÉTAPE 1

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous proposons de poursuivre le travail engagé sous la forme d'activités :

- Sur l'album *Guili Lapin*, vous trouverez la séquence entière dont nous nous sommes inspirés pour cette séance, proposée par le Réseau Canope : <https://www.reseau-canope.fr/maternelle-ecole-de-litterature/S04> (Moyenne Section). Il peut être intéressant de travailler le vocabulaire de l'album, les différents lieux ainsi que l'implicite transmis par les émotions des différents personnages. Une autre séquence est proposée sur le blog « Isa va à l'école » : <http://isa-en-maternelle.eklablog.com/guili-lapin-ressources-p1423856> (tous niveaux de maternelle)
- Pour travailler le vocabulaire des émotions, nous vous conseillons d'utiliser des ressources déjà existantes d'imagiers des émotions dans les trois écritures (capitale, scripte, cursive) privilégiant des visuels photographiques : <https://lespetitsprogres.fr/5-activites-sur-les-emotions-en-maternelle/> et <https://dessinemoiunehistoire.net/imagier-emotions-sentiments/>
- Dans le cadre d'un travail plastique, nous vous proposons de réaliser avec les élèves leur propre fusée aux émotions qu'ils pourront utiliser en classe et/ou à la maison (annexe 1).



É T A P E 2

APPROCHE SENSIBLE DES ÉMOTIONS

ÉTAPE 2

ANIMATION EN SALLE DE MOTRICITÉ

À la suite de l'introduction aux émotions effectuée par le biais de l'album jeunesse *Guili Lapin*, cette deuxième séance propose aux élèves de poursuivre l'identification des émotions au travers de leurs manifestations physiques. Elle abordera les outils

de gestion des émotions, notamment de relaxation.

L'activité proposée par l'intervenante se subdivisera en plusieurs temps :

ÉTAPE 1	Rappel de la séance 1 et échange sur les émotions / manifestations corporelles	5 minutes
ÉTAPE 2	Activités corporelles : ressentir les émotions	15 minutes
ÉTAPE 3	Activités de relaxation	5 minutes
ÉTAPE 4	Prolongement sur la gestion des émotions	15 minutes
ÉTAPE 5	Bilan	5 minutes

Lors de l'**ÉTAPE 1**, l'animatrice reviendra sur la séance 1 et le prolongement réalisé en classe par l'enseignant·e. Elle abordera le sujet des émotions (vocabulaire, intensité) et les manifestations corporelles (visage, postures du corps...)

OBJECTIF

- Ancrer le vocabulaire appris et les manifestations évoquées

Lors de l'**ÉTAPE 2**, les enfants vont apprendre à écouter leurs ressentis et les effets que peuvent avoir des musiques sur eux.

OBJECTIFS

- Ressentir des sensations corporelles à l'écoute d'une musique, comprendre que la musique peut transmettre des émotions
- Mettre en corps et en espace une émotion, se laisser aller à exprimer une émotion physiquement

Lors de l'**ÉTAPE 3**, les enfants vont désormais retrouver le calme à la suite de cette activité physique. Après avoir mis le corps en mouvement, on peut le calmer. On revient sur l'idée du contraste déjà mis en pratique lors de la séance 1 avec la marche des émotions.

OBJECTIFS :

- Proposer des exercices simples et ludiques à mettre en œuvre au sein d'une classe
- Permettre aux enfants de s'apaiser et se concentrer
- Donner des clés aux enfants pour qu'ils trouvent leur technique de relaxation

ÉTAPE 4 : Suite à l'expérimentation corporelle des émotions et à leurs manifestations physiques, on proposera aux élèves de s'interroger sur les besoins et les techniques de gestion des émotions. Des mises en situation ou des événements s'étant déroulés précédemment pourront être mobilisés pour donner un

aperçu des différentes manières de gérer ses émotions, de s'apaiser et retrouver un état de bien-être.

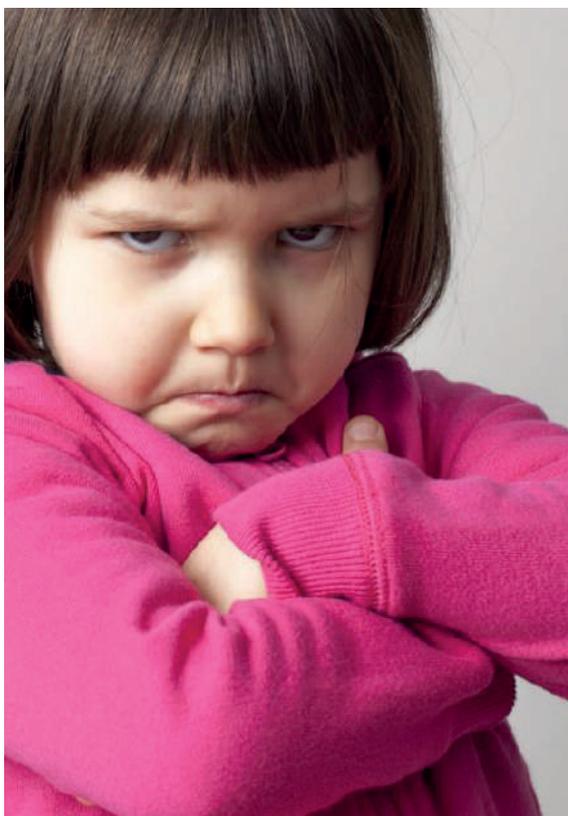
OBJECTIFS :

- Permettre aux enfants de mener une réflexion sur leurs besoins et leur gestion des émotions
- Donner des clés aux enfants pour qu'ils trouvent leurs techniques de gestion des émotions.
- Permettre aux enfants d'apprendre à s'apaiser en toute autonomie

ÉTAPE 5 : Enfin, lors du bilan, l'intervenante reviendra sur chacune des étapes de la séance et pourra introduire la construction d'un « Espace Zen ».

OBJECTIFS

- Revenir sur le ressenti des émotions par le corps
- Revenir sur les techniques de gestion



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour poursuivre le travail des deux premières séances du parcours, nous vous proposons avant la séance 3 de mettre en place l'Espace Zen et de le présenter aux enfants : Qu'est-ce que cela signifie ? A quoi cela sert ? Pourquoi créer un Espace Zen ? Où sera-t-il mis en place ?...

On a toutes et tous besoin parfois d'une bulle de bien-être pour recharger nos batteries. **Le principe de l'Espace Zen est de créer un lieu refuge**, un espace magique où l'enfant puisse se ressourcer, trouver des outils qui lui permettront de gérer des émotions parfois débordantes sans jugement et de retrouver une paix intérieure,

une sensation de bien-être. Un endroit qui regroupe le sensoriel et la douceur qui sert aux enfants à la fois de repère et de refuge, où il peut se réconcilier avec son corps et qui permet de se couper un peu du reste du monde. Cet espace cocon s'inspire de ce qui a pu être fait avec la cabane aux émotions tout en étant plus modulable, plus adapté aux réalités de terrain des classes.

Cette partie aura été réfléchi et co-construite en amont avec la Ligue de l'enseignement en fonction des besoins des enseignant·es et de l'organisation de la classe.



© Marion Poulliquen

É T A P E 3

APPROPRIATION DE L'ESPACE ZEN

ÉTAPE 3

ANIMATION EN CLASSE



Cette dernière séance propose aux élèves de s'approprier les outils pédagogiques qui servent à l'utilisation de l'Espace Zen.

Elle dure 45 minutes et se décompose comme suit :

ÉTAPE 1	Rappel de la séance 2	5 minutes
ÉTAPE 2	Exercice de relaxation corporelle	15 minutes
ÉTAPE 3	Création des tickets Espace Zen	20 minutes
ÉTAPE 4	Débrief	15 minutes

Lors de l'**ÉTAPE 1**, l'animatrice propose de revenir sur la séance 2 et le prolongement réalisé en classe par l'enseignant-e. Les élèves présenteront l'Espace Zen et rappelleront son utilité, ainsi que ses règles d'utilisation afin de verbaliser à nouveau ces règles et ancrer l'utilisation de ce nouvel espace dans la vie de la classe. Ils et elles parleront également des outils que l'on peut utiliser au sein de l'Espace Zen pour gérer ses émotions.

ÉTAPE 2 : A la suite de ce rappel, l'intervenante proposera de nouveaux exercices pour se relaxer à réaliser en autonomie, dans l'Espace Zen ou à tous moments de la journée.

OBJECTIFS

- Rappeler aux élèves les différentes méthodes de relaxation corporelle
- Multiplier les outils à disposition des élèves

Dans l'**ÉTAPE 3**, les enfants pourront s'approprier un des outils permettant la régulation de l'utilisation de l'Espace Zen

en créant un « ticket » d'utilisation de l'espace.

OBJECTIFS

- Appropriation de l'Espace Zen par les enfants
- Permettre l'usage effectif de l'espace à l'issue du parcours.

ÉTAPE 4 : Lors du bilan, l'intervenante reviendra sur l'utilisation de l'espace, les différents outils à leur disposition et les règles à respecter.



POUR ALLER PLUS LOIN

En prolongement, nous vous proposons une **liste d'outils** qui peuvent être proposés dans le cadre de l'utilisation de l'Espace Zen ainsi que des exercices de relaxation et une liste de musiques en lien avec les émotions (annexes 2, 3 et 4).

Nous vous conseillons d'élaborer et de réaliser une **charte d'utilisation de l'espace** : pourquoi l'utiliser, comment l'utiliser, combien de fois dans la semaine, comment prendre soin de ce lieu, etc...

Enfin, nous vous proposons une **séance présentant des possibilités de décoration de l'Espace Zen** (annexe 5). Nous vous conseillons de présenter l'espace aux autres classes et aux parents afin

de valoriser le travail des enfants et leur permettre de verbaliser à leurs camarades ce qu'ils ont compris. Les parents sont des membres importants de l'équipe éducative et la question de la gestion des émotions est souvent, pour eux, une vraie problématique. Il serait donc intéressant de les intégrer dans le projet car les techniques de relaxation et les outils de gestion des émotions sont aussi utilisables à la maison.



ANNEXES

ANNEXE 1

LA FUSÉE DES EMOTIONS



Source : <https://www.mysticlolly.fr/empathie-a-lecole-la-fusee-des-emotions/> (à télécharger en PDF)

TRAVAILLER LES ÉMOTIONS EN MUSIQUE

LA JOIE

- Hymne à la joie, Ludwig Van Beethoven
- Danse des heures, La Gioconda, Amilcare Ponchielli
- Y'a d'la joie, Charles Trenet
- Polka Musique irlandaise, Piper's Dance, John Ryan
- Ensemble Tingai – Balafon de réjouissances, Djembe and African Drums
- I Feel Pretty, West Side Story, Leonard Bernstein
- Tournent les violons, Chansons pour les pieds, Jean-Jacques Goldman
- Et l'on n'y peut rien, Chansons pour les pieds, Jean-Jacques Goldman
- Sérénade n°13 en sol majeur – Une petite musique de nuit, Wolfgang Amadeus Mozart
- Chemisettes – Jour de fête, Jacques Tati Soundtracks, Jean Yatove
- Concerto pour flûte n°2 en ré majeur, Wolfgang Amadeus Mozart
- Le Carnaval des animaux – Fossiles, Camille Saint-Sans
- Le carnaval des animaux – Finale, Camille Saint-Saëns
- Le lac des cygnes, Op.20, Mazurka, Piotr Ilitch Tchaïkovski
- Concerto Brandebourgeois n°3, Jean-Sébastien Bach
- Ob-La-Di, Ob-La-Da, The Beatles
- Yellow submarine, The Beatles
- Libiamo ne' lieti calici, La Traviata, Giuseppe Verdi
- Hit the Road Jack, Percy Mayfield – Ray Charles
- Happy, Girl, Pharrell Williams
- Coppélia ou la fille aux yeux d'email, Léo Delibes
- Fame, Irene Cara
- Come Go With Me, Exposure, Exposé
- Des chansons plein la tête, Chansons pour faire la fête, Zut
- Duo Papageno – Papagena, La flûte enchantée, Wolfgang Amadeus Mozart
- Concerto n°3, L'automne, Antonio Vivaldi
- Music for the Theatre, Aaron Copland
- Ball the Jack, Earthborn, Klaus Doldinger's Passport
- Mascherade, Terpsichore, anonym

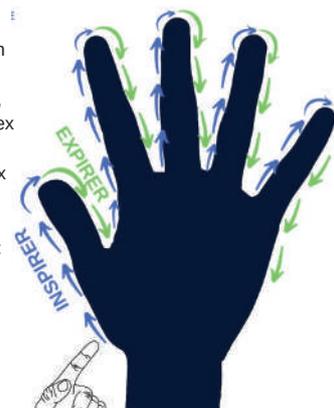
LA TRISTESSE

- Adagio pour cordes, Samuel Barber
- Requiem en ré mineur, Wolfgang Amadeus Mozart
- The Winner Takes It All, Abba
- La tristesse, OP.10, n°3, Frédéric Chopin
- Mort d'Aase Peer Gynt, Edvard Grieg
- Si tu t'appelles mélancolie, Joe Dassin
- Concerto pour violon (morceau n°2), Johannes Brahms
- La jeune fille et la mort, Franz Schubert
- Quintette en ut majeur, D. 956, Adagio, Franz Schubert
- Gymnopédie n°3, Erik Satie
- Concerto pour violon en mi mineur, Félix Mendelssohn dessinemoiunehistoire.net
- Concerto pour deux violons en ré mineur, Jean-Sébastien Bach

CARTES EXERCICES DE RELAXATION ET DE RESPIRATION

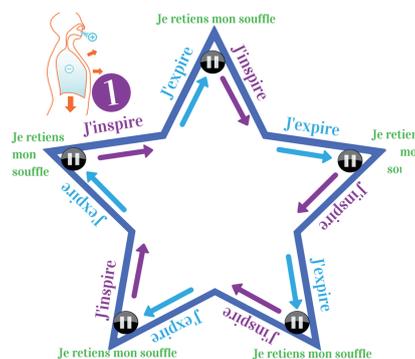
RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends, tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



L'ETOILE DE LA RESPIRATION

- Commence à la branche surmontée d'un grand 1.
- Inspire en suivant la branche de l'étoile avec le doigt (le sens est montré par les flèches)
- Puis expire en suivant la deuxième branche toujours avec le doigt.
- Fais une petite pause en laissant le doigt sur le bouton Pause.
- Compte jusqu'à 2 ou 3 puis repars pour un nouveau cycle inspiration/ expiration/ pause.



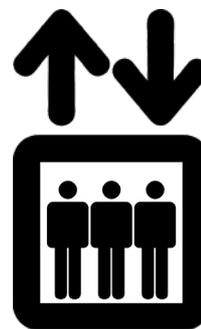
LE SOUFFLE DE L'ACCORDÉON ATTENTIF

- Ferme les mains sans les serrer, puis mets-les devant ton ventre comme si tu saisisais des bretelles.
- Maintiens les coudes près du corps, de chaque côté, en pensant que tu tiens un accordéon.
- Inspire en ouvrant l'accordéon : les bras se soulèvent et les coudes s'écartent.
- Expire en fermant l'accordéon : les coudes reviennent le long du corps.
- Effectue une dizaine de respirations complètes.



L'ASCENSEUR DE L'ÉNERGIE

- Tiens-toi debout ou en position assise, et imagine un ascenseur qui va monter et descendre
- Ferme chaque main pour former un poing sans le serrer.
- Fais se toucher tes poings juste au-dessus de ton nombril.
- Inspire en soulevant lentement les épaules : tes deux mains montent le long du ventre et jusqu'en haut de ta poitrine, de façon à ce que tes épaules touchent presque tes oreilles.
- Souffle doucement en redescendant les épaules : tes mains redescendent jusque devant ton nombril.
- Les deux mains fermées montent et descendent comme un ascenseur.
- Recommence six fois.

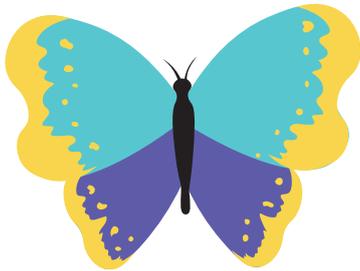


apprendre

ANNEXE 3

LE PAPILLON DE LA CONCENTRATION

- Mets tes mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon.
- Ce papillon va devenir ton guide pour la respiration.
- A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (tes mains s'écartent).
- A l'expiration, souffle pendant que tes mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur comme si le papillon fermait ses ailes.
- Recommence dix fois.



LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE POUR SE RELAXER



- Pose une main à plat devant toi en l'air.
- Imagine que tu as un gâteau d'anniversaire dans la main. Il y a une bougie sur ce gâteau.
- Prends une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.
- Recommence autant de fois que tu as de bougies à souffler selon ton âge.

æduquer.fr

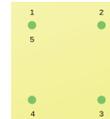
LE MOULIN À VENT APAISANT

- Imagine un petit moulin à vent dans ta main.
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent.
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore.
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner.
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.



LE CARRÉ DU CALME

- Trace un carré en reliant les points de 1 à 5 en respirant : inspire de 1 à 2, arrête toi sur 2, expire de 2 à 3, arrête toi sur 3, inspire de 3 à 4, arrête toi sur 4, expire de 4 à 5, arrête toi sur 5.



- Relie mentalement les coins du carré ci-dessous en suivant les côtés des yeux et en respirant comme précédemment. Fais bien une pause à chaque coin.



- Les yeux fermés, trace mentalement le carré dans ta tête, toujours en faisant une pause à chaque coin.

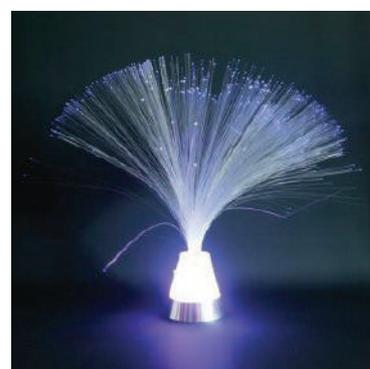
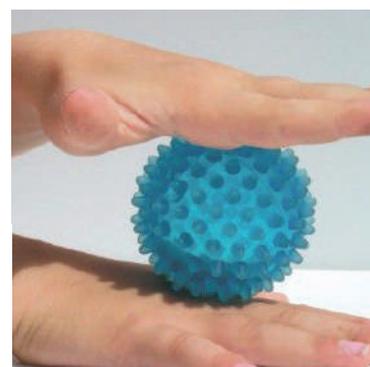


Source : <https://apprendreaeduquer.fr>

LISTE DES OUTILS À UTILISER DANS L'ESPACE ZEN

Voici une liste d'objets que vous pouvez intégrer dans l'Espace Zen pour faciliter l'apaisement de la colère.

- Un doudou colère ou un doudou câlin (l'enfant peut le taper ou lui faire un câlin)
- Un gros ours docteur auquel l'enfant pourra raconter sa colère
- Un sablier géant que l'enfant peut regarder pour se calmer
- Des feuilles de brouillon et du papier à gribouiller ou à froisser
- Des livres pour se calmer
- Une boîte à bisous (à l'intérieur de laquelle se trouvent des petits papiers portant chacun un dessin de bisou associé au mot)
- Un miroir à sourires (dans lequel l'enfant se regardera en essayant de se sourire)
- Des tubes et bouteilles sensoriels
- Un casque anti-bruit
- Un casque et un lecteur pour écouter de la musique et des histoires
- Un couverture et des coussins
- Des fidjets (pop-it, balles à grain, tangle, ressort, spinner...)
- Une balle à triturer, malaxer, à picot
- Une lumière tamisée, lampe à bulle ou veilleuse
- Des tissus de différente texture



Source : www.hoptoys.fr

PROPOSITION DE DECORATION DE L'ESPACE ZEN

Cette séance permet aux élèves de décorer l'espace dans le respect de l'environnement et en lien avec les quatre émotions principales (joie, tristesse, peur, colère). Les enfants vont créer des guirlandes représentant les émotions.

L'idée est que toutes les décorations puissent être enlevées (pour réutilisation de l'espace : autre classe, autre année).

Matériel nécessaire :

- Vêtements à recycler
- Tissus à recycler
- Draps à recycler

1^{RE} ÉTAPE : RÉCUPÉRATION DE LA MATIÈRE PREMIÈRE

Récupérer des tissus (usagés, à recycler, etc...). Cela peut s'inscrire dans une collecte organisée par l'école ou par la classe.

Les notions d'écologie et de citoyenneté peuvent être abordées.

Pour susciter l'intérêt, l'enseignant-e peut commencer par des questions aux élèves :

Comment peut-on décorer l'Espace Zen sans utiliser de colle, sans l'abîmer ?

Comment peut-on faire pour que l'Espace Zen puisse être réutilisé par une autre classe par exemple ?

Qu'est-ce que vous faites quand un vêtement est trop petit, abîmé ?

2^E ÉTAPE : CRÉATION

Une fois les vêtements et tissus récupérés, on passe à la création.

Tous les vêtements, tissus sont posés sur une table.

On va demander à chaque enfant de choisir une émotion : soit une émotion qu'il ou elle ressent sur le moment ou une autre de son choix.

Questions pour amener la création :

- De quelle couleur est cette émotion ?
- Peut-être plusieurs couleurs ?

On peut inviter les élèves à fermer les yeux :

- A quoi ressemble cette émotion : plutôt comme une tension, comme un nœud, plutôt léger comme un drap qui vole au vent ?
- Quelles formes ? (Possibilité de lier cela à la météo intérieure). Est-ce qu'elle ressemble à une étoile, un soleil, un nuage ?

Consigne : On va essayer de représenter cette émotion avec les tissus comme une guirlande de votre/vos émotions.

Multiples possibilités techniques :

- Nœuds avec les tissus
- Guirlandes
- Tresses
- Découper des formes dans le tissu

3^E ÉTAPE :

Aller accrocher son objet, sa guirlande dans l'Espace Zen avec l'enseignant-e.



SEQUENCE PÉDAGOGIQUE COMPLEMENTAIRE

ÉTAPE 1 : MIMER LES ÉMOTIONS

OBJECTIFS :

- Identifier les émotions à partir de l'expression du visage et du corps
- Connaître les différentes familles d'émotions
- Nommer les émotions
- Reconnaître les émotions
- Mimer les émotions

ACTIVITÉ : LA CHENILLE DES ÉMOTIONS

En salle de motricité, en groupe de 3 ou 4 élèves. La compréhension de cette activité peut être difficile au départ, il est conseillé de commencer par donner la même émotion à tous les groupes, puis, une fois que la consigne a bien été comprise par tous les groupes, de proposer une émotion différente par chenille.

1. Les enfants, par groupe de 3 ou 4, se mettent les un-e-s derrière les autres, les mains sur les épaules de celle ou celui devant elle ou lui pour former une chenille.
2. Donner à celle ou celui qui est en tête une grande image représentant une émotion. Elle ou il montre l'émotion aux autres enfants de son groupe.
3. Faire verbaliser l'émotion puis demander aux enfants de mimer cette émotion avec leur visage tout en faisant la chenille. Le ou la premier-ère enfant est chargé-e de guider la chenille. Il est aussi possible de leur demander à un moment donné

de s'arrêter (en statue, par exemple) et de lâcher le partenaire de devant afin de mimer l'émotion avec tout le corps.

4. Quand deux chenilles se croisent, elles s'arrêtent pour se regarder et deviner quelle est l'émotion imitée.
5. Chacun-e leur tour, les enfants passent en tête de la chenille et une autre image est distribuée. Elles et ils créent ainsi la chenille des émotions.

BILAN DE L'ACTIVITÉ :

Animer une petite discussion à partir des questions suivantes :

- Comment avez-vous vécu le jeu ?
- Est ce simple de mimer les émotions, de mimer la peur, la colère, la joie, la tristesse ?
- Est ce simple d'accepter de laisser voir ses émotions ?

À partir des réponses des enfants conclure que le corps traduit les émotions, parle des émotions.

Dans cette activité, c'est la dynamique de groupe qui aide à amplifier le ressenti. Il peut être également intéressant de revenir sur la difficulté de reconnaître le ressenti de l'autre et celle d'exprimer ses émotions.

PROLONGEMENT POSSIBLE : LA CHENILLE GÉANTE

- Faire une chenille géante en accrochant tous les groupes
- À chaque émotion à exprimer, les enfants se mettent en cercle pour observer l'émotion, puis se remettent en chenille
- Ajouter de la musique correspondant à l'émotion

ÉTAPE 2 : TRAVAILLER SUR UNE EMOTION : LA COLÈRE

OBJECTIFS :

- Décrire une image, exprimer son ressenti en utilisant un vocabulaire adapté
- Pratiquer le dessin pour représenter la colère
- Exprimer sa colère par d'autres moyens que la violence

ACTIVITÉ 1 : LECTURE ET DISCUSSION AUTOUR DE L'ALBUM « GROSSE COLÈRE » DE MIREILLE D'ALLANCÉ

En demi-groupes de préférence (ou en groupe-classe si l'autre option est impossible)

1. Lire l'album « Grosse colère » au groupe puis engager une discussion sur l'histoire :
 - Qui a une grosse colère ?
 - Pourquoi Robert est en colère ?
 - Comment exprime-t-il sa colère ?
2. À partir des réponses, questionner les élèves :
 - Et vous est ce qu'il vous arrive aussi d'avoir une grosse colère comme Robert ?
 - Quand vous êtes en colère, contre qui êtes-vous en colère ? les copains-pines ? les adultes ? Vous-mêmes ?

Laisser la possibilité à tou-te-s les élèves qui le souhaitent de prendre la parole avant de terminer l'activité. Rappeler que, fille ou garçon, chacun-e a le droit d'être en colère et d'exprimer sa colère.

ACTIVITÉ 2 : EXPRIMER LA COLÈRE PAR UNE ŒUVRE ARTISTIQUE

1. Montrer le corpus d'œuvres représentant la colère (voir pages suivantes)

2. Faire s'exprimer librement les enfants sur les œuvres puis orienter les réponses vers la façon dont les artistes représentent la colère (couleur, trace, expression, etc.).
3. Réaliser une œuvre artistique d'expression de la colère.
 - Proposer un support en fonction du résultat voulu : œuvre collective ou individuelle.
 - Proposer aux élèves plusieurs outils : brosse à dent, pinceau, fourchette, spatule.
 - Rechercher avec les élèves les actions à réaliser pour représenter la colère : frotter, éclabousser, projeter, frapper...
 - Discuter des couleurs à apporter à l'œuvre : jaune, rouge, noir, etc. (gouache ou acrylique)
 - Rechercher des actions et des outils possibles sur la feuille : guidage par l'adulte si nécessaire. Exemple : éclabousser la feuille de peinture en frottant le doigt sur la brosse, projeter de la peinture avec le pinceau et l'étaler (comme Jackson Pollock, Number 8), griffer à la fourchette ou à la spatule, etc.

BILAN DE L'ACTIVITÉ :

Afficher les productions des enfants. Les faire s'exprimer sur leur production et celle des autres.

- Que voyez-vous ?
- Comment avez-vous représenté votre colère ?

Constater avec les enfants qu'il y a de nombreuses représentations de la colère. Conclure :

- Exprimer ses émotions, c'est important.
- Lorsqu'on est en colère, on a le droit de le dire, que l'on soit fille ou garçon.
- Chacun doit trouver son secret pour calmer cette colère.

ANNEXE



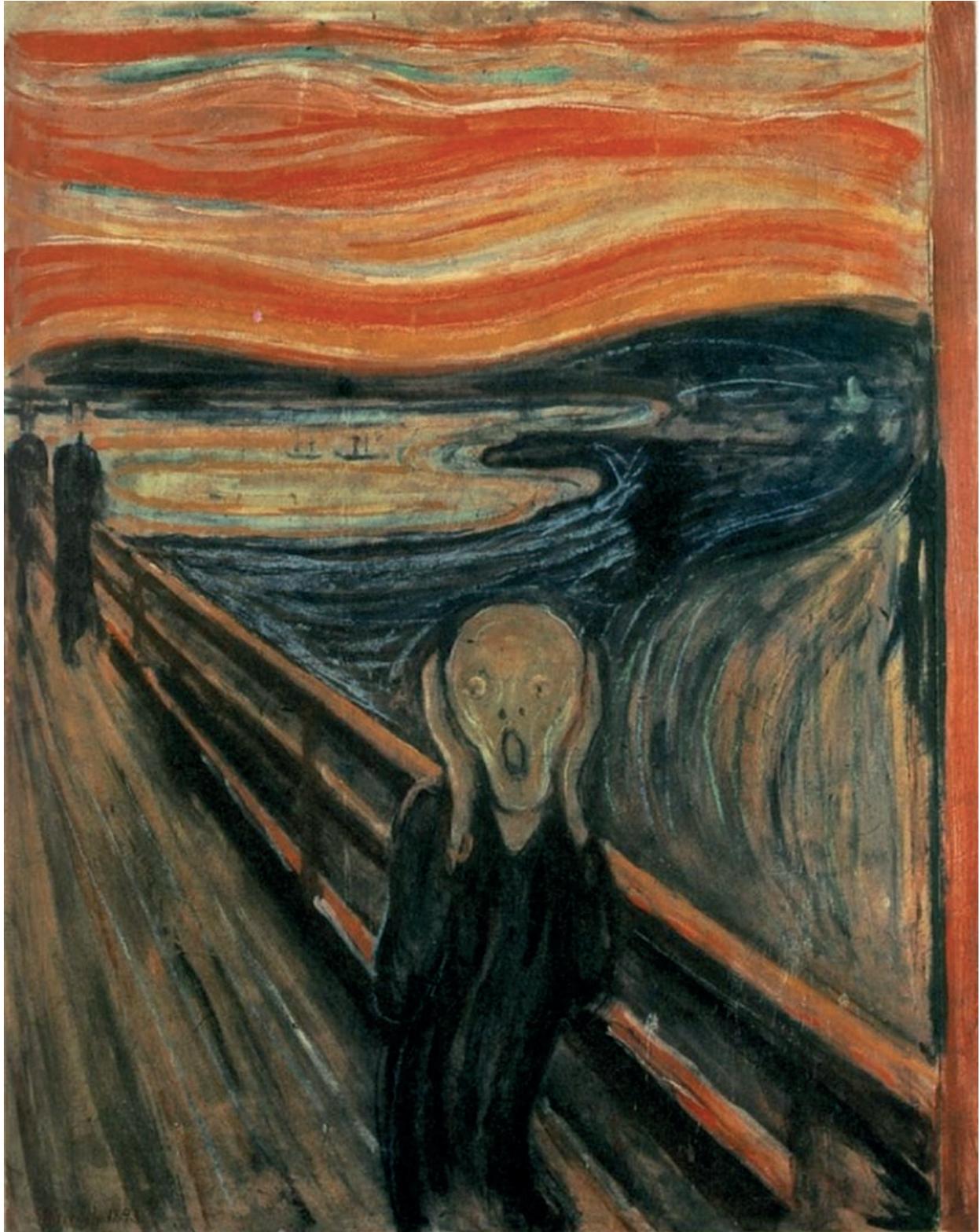
Per Lasson Krohg, *La colère*, 1925, Centre Pompidou.

ANNEXE



Jean Michel Basquiat, *Untitled*, 1989, coll. part.

ANNEXE



Edvard Munch, *Le cri*, 1893, Galerie nationale d'Oslo.

ANNEXE



Hans-Siebert von Heister, *Colère*, 1920, Los Angeles County Museum of Art.

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

OUVRAGES POUR LES ENSEIGNANT·ES

J’anime un atelier philo avec les maternelles et les 6-8 ans : Les émotions de Julien Lavenu, Labophilo (2017)

Ce livre propose un apport théorique sur les émotions et leur fonctionnement ainsi qu’une proposition détaillée de déroulement d’un atelier philo avec les enfants sur plusieurs séances, des jeux à mettre en place, plusieurs questions philo à traiter autour des émotions avec une approche semi-guidée facile à utiliser et une histoire originale pour poser la problématique.

Calme et attentif comme une grenouille de Eline Snel, Les Arènes, France loisirs édition (2012).

Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices de méditation pour tous les jours afin de retrouver calme et sérénité pour mieux se concentrer par la suite. Il est destiné aux enfants de 4 à 10 ans.

Pratiques corporelles de bien-être de Annie Sébire et Corinne Pierotti, Editions EP&S (2013).

Cet ouvrage propose des pratiques simples et accessibles à tous, inscrites dans une approche globale du corps et de l’esprit, qui favorisent un état ponctuel de bien-être. Les dernières recherches en neurophysiologie et en neuropédagogie confirment par ailleurs que les pratiques corporelles de bien-être facilitent les apprentissages, que la fixation des connaissances s’effectue d’autant mieux qu’un moment de relaxation est introduit avant ou après une leçon.

L’atelier des émotions, 35 activités créatives pour aider mon enfant à exprimer ce qu’il ressent de Mathilde Chevalier-Pruvo, Eyrolles (2019).

Dans ce guide, Mathilde Chevalier-Pruvo aborde, à travers une méthode innovante, les neuf émotions les plus présentes dans la vie des enfants. Elle s’appuie sur la créativité pour les aider à exprimer leurs émotions et à les apprivoiser, afin d’en faire des alliées. Chaque émotion sera également illustrée d’un conte : en s’identifiant aux personnages, l’enfant pourra mettre en mots ses émotions afin de trouver ses propres solutions pour se sentir apaisé et confiant.

ALBUMS JEUNESSE

Trois baisers d’amour pour Karam de Kochka et Clémence Pénicaud, Père Castor-Flammarion, Collection « Que d’émotions » (2019).

Ouma vit seule avec son fils Karam. Elle doit partir quelques jours en Algérie pour s’occuper de sa mère souffrante. Elle donne à son fils trois graines de baisers d’amour pour lui transmettre toute son affection en son absence.

Sèche tes larmes, Petit Lapin de Jörg Mühle, L’école des loisirs, Pastel (2018).

Petit Lapin est tombé. Sur le bras, ça fait mal ! Souffle trois fois dessus, ça aidera certainement. Oh là là, du sang ! Vite, voilà un pansement ! Un album au texte en forme de comptine, pour les tout-petits.

Rouge de colère

de Kimoko, L'école des loisirs, Loulou & Cie (2018).

Les gâteaux du goûter ont disparu : Lola accuse aussitôt Malo. Il réussit à la calmer progressivement grâce à ses attentions.

Roméo & Juliette

de Mario Ramos, L'école des loisirs (1999).

Roméo est un éléphant fort comme une montagne. Il a juste un petit problème : il est extrêmement timide. Tout le monde se moque de lui et l'appelle « tomate », ce qui le rend très malheureux. Une nuit, il rencontre Juliette, une adorable petite souris qui va changer sa vie.

Les émotions

de Sophie Dussaussois et Magali Clavelet, Milan (2017).

En accompagnant Léa à sa première journée d'école, le lecteur découvre avec elle toute une palette d'émotions. En 28 pages assez denses, ce texte documentaire de la collection « mes p'tits pourquoi » permet d'aborder tout un vocabulaire des affects.

Grosse colère

de Mireille d'Allancé, L'école des loisirs (2000).

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.

