

L'éducation émotionnelle à l'école maternelle

« Au fil du cycle, l'enseignant développe la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et sentiments. »

B.O du 26 mars 2015, Programme de l'école maternelle, p 4
(Se construire comme personne singulière au sein du groupe)

- Domaine 2 : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

« ces activités mobilisent, stimulent, enrichissent l'imaginaire et sont l'occasion d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles » p 9

- Domaine 3 : Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectifs visés : « Vivre et exprimer des émotions, formuler des choix »
(« Les enfants apprennent à mettre des mots sur leurs émotions, leurs sentiments, leurs impressions... » p11

Spectacle vivant : ... « sont caractérisées par la mise en jeu du corps et suscitent chez l'enfant de nouvelles sensations et émotions... ouvrir leur regard sur les modes d'expression des autres, sur la manière dont ceux-ci traduisent différemment leur ressenti » p 13

Ce qui est attendu : « ... exprimer son ressenti... en utilisant un vocabulaire adapté » p 13

Émotion :

Réaction d'adaptation de notre corps face à une situation.
Les émotions permettent de nous informer de l'état de nos besoins.

Une émotion agréable/positive (ex : joie) renvoie à un besoin comblé.

Une émotion désagréable/négative (ex : colère) renvoie à un besoin qui ne l'est pas.

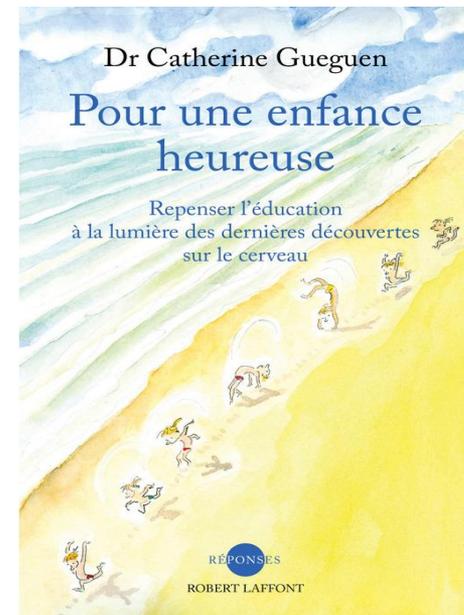
- Développer les **compétences émotionnelles des élèves** : identifier et exprimer ses émotions

Enjeux :

- Être capable de maîtriser ses émotions
 - être capable de communiquer ses besoins
(→ prévention des conflits)
-
- Pour une **école bienveillante**, développer les **compétences émotionnelles des enseignants** :
(mieux) prendre en compte les émotions, et derrière elles, les besoins des élèves

Les apports des neurosciences

Catherine Gueguen

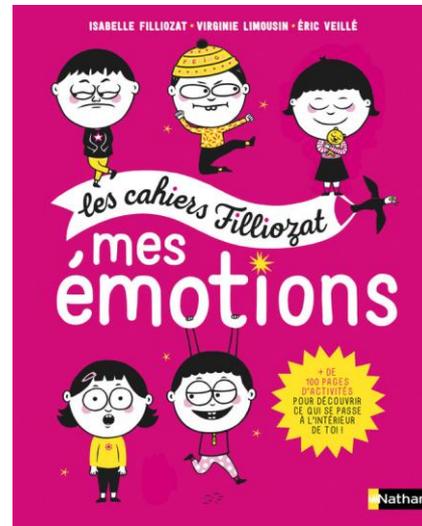


Jusqu'à ses 5 – 6 ans, l'enfant est victime de ses **tempêtes émotionnelles**. Il secrète des molécules de stress qui s'avèrent très toxiques pour son cerveau, et nuisent, entre autres, à sa capacité d'apprendre.

Isolement, punition, menace... ne sont pas la solution.

Une référence facile d'accès pour découvrir le monde des émotions :

- Une partie écrite par Isabelle FILLIOZAT (psychothérapeute, auteure de Au cœur des émotions de l'enfant, à destination normalement des parents, qui permet de mieux comprendre et gérer les émotions des enfants- et nos propres émotions d'adultes
- Un cahier d'activités conçu pour les enfants à partir de 5 ans



Des alternatives aux sanctions :

« s'attaquer » aux maux, et pas aux symptômes

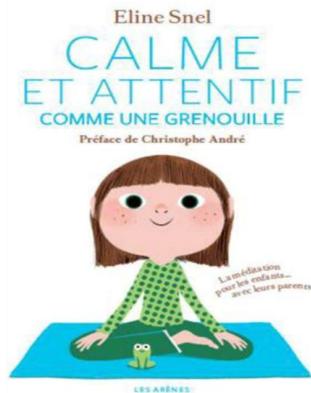
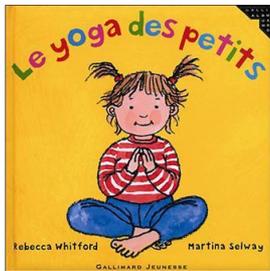
- **Posture de l'enseignant :**

Aide les enfants à gérer leurs « tempêtes émotionnelles »

- **Des dispositifs, activités :**

Espace/boîte du calme

Relaxation, yoga, méditation...



- **Identifier, exprimer ses émotions pour mieux les maîtriser**

Une **progression** générale :

1- Découvrir les émotions

- émotions de base : joie, tristesse, peur, colère
- à étendre à d'autres pour les plus grands

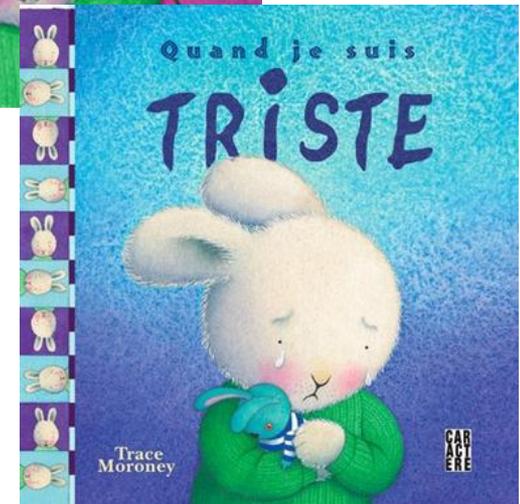
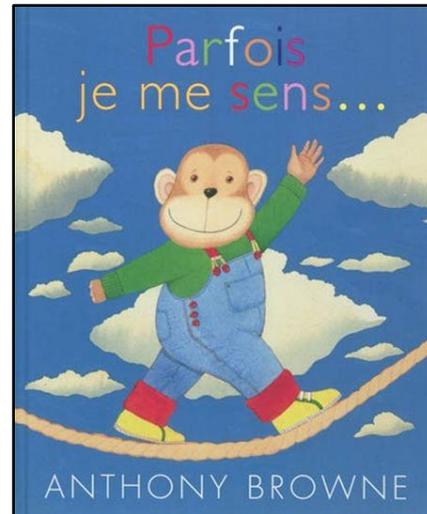
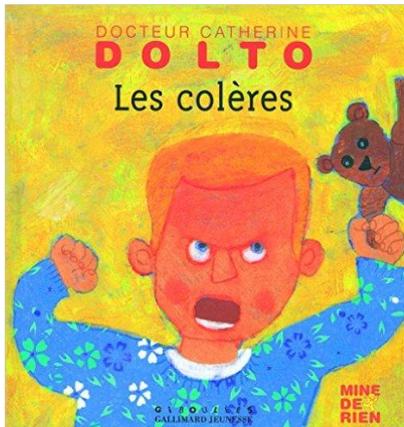
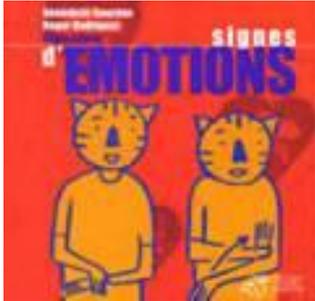
2- Reconnaître les émotions

3- Exprimer ses émotions

4- Identifier le besoin qui sous-tend l'émotion et ainsi apprendre à la maîtriser (pour les plus grands)

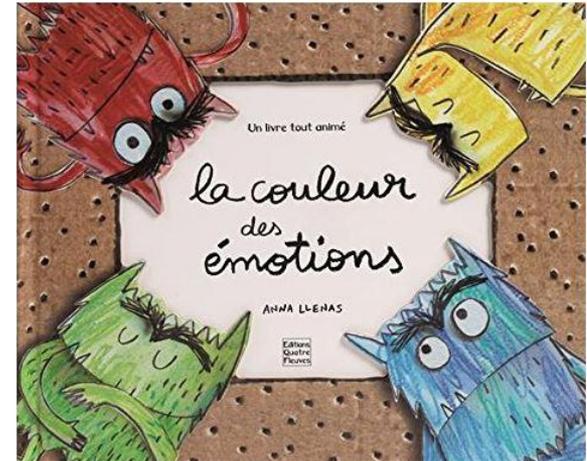
Identifier les émotions

- à travers la littérature de jeunesse
- des exemples d'albums pour identifier les émotions



Un exemple d'album pour initier une démarche à l'année :

La couleur des émotions

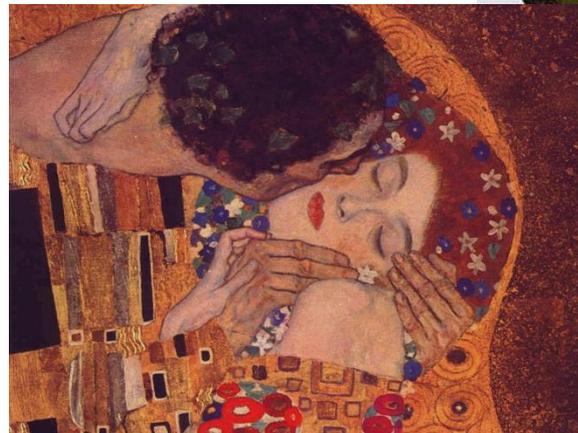
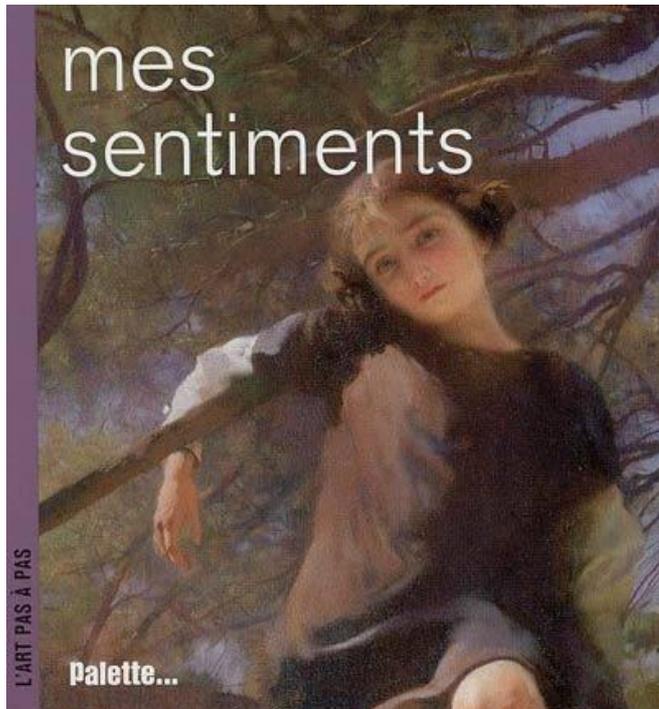


- Lecture de l'album, **identification** des 5 émotions
- Mise en place d'un **rituel** quotidien (évolutif : identifier- par exemple en faisant placer l'étiquette du prénom de chaque enfant sur l'affiche de l'émotion correspondante- puis, petit à petit au fil de l'année, exprimer ses émotions)
- Activités pour s'entraîner à **reconnaître, nommer** les émotions
- Activités pour **exprimer** ses émotions dans diverses situations
(avec progressivement l'introduction de nouvelles émotions, découvertes notamment à travers de nouvelles lectures)



Identifier les émotions/ exprimer ses émotions

- - à travers les arts



L'**art**, et en particulier le travail sur la matière est une bonne porte d'entrée, notamment pour les PS (approche sensorielle).

Agir sur la matière pour exprimer une émotion

exemple : la colère

des actions et du vocabulaire : déchirer, taper, froisser, casser, pincer, jeter, renverser, écraser, frapper (du papier, pâte à sel/à modeler)

(voir une progression sur les émotions pour les PS, reposant beaucoup sur l'expérimentation, les sensations, sur le site www.emotion-ecole.fr)

S'exercer, réinvestir le vocabulaire

Des activités d'entraînement

Jeux divers : loto, memory...



Dimension supplémentaire : construire des supports avec les photos des visages des enfants de la classe exprimant diverses émotions et/ou les dessins des élèves représentant les émotions.

Ressource : un document d'accompagnement des anciens programmes

RESEAU NATIONAL  **EDUSCOL**

Ressources pédagogiques

Ressources pour l'école maternelle

Vocabulaire
Grande section

Thème : les émotions

février 2014

© MENDESICO <http://eduscol.education.fr>

Pour les plus grands, travailler la relation de cause à effet entre un événement particulier et une émotion ressentie, utiliser les expressions « pourquoi », « parce que »

Jeu « Devine pourquoi? » chez Hop toy's



Pour les plus grands également:

Jouer avec les émotions, faire jouer des rôles (en faisant rejouer des scènes de classe, de la récréation... ; en EPS : expression corporelle, en appui sur des œuvres musicales évocatrices)

→ empathie

→ gestion des conflits (vers la technique de communication des **messages clairs**)

(lien avec les programmes des cycles 2 et 3)