

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

GRANDE SECTION & CP

UNE BOÎTE À OUTILS
À DESTINATION
DES ENSEIGNANT·ES

1 - LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES



Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation
Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.

Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr> ou écrivez à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View,
CA 94042, USA.



SOMMAIRE

POURQUOI DÉVELOPPER LES CPS À L'ÉCOLE ?	6
Les compétences psychosociales	6
Les compétences émotionnelles	7
Comment utiliser cette boîte à outils ?	8
CPS et Éducation Nationale	9
COMMENT EXPLIQUER LES OBJECTIFS AUX ENFANTS ?	10
ACTIVITÉS	11
Connaître son corps	
<i>Le corps</i>	12
<i>Le toucher</i>	13
<i>Le cœur et les muscles</i>	14
<i>La respiration</i>	15
Ressentir son corps	
<i>Ça fait oui, ça fait non - Les sons</i>	11
<i>Ça fait oui, ça fait non - Les textures</i>	17
<i>Ça fait oui, ça fait non - Les senteurs et les saveurs</i>	18
<i>Le jardinage</i>	19
Prendre soin de soi et de son corps	
<i>La fleur et la bougie</i>	20
<i>Le ballon magique</i>	21
<i>L'exploration corporelle</i>	22
Découvrir ses émotions	
<i>La couleur des émotions - Le livre</i>	23
<i>Les œuvres d'art</i>	24
<i>Les statues des émotions</i>	25
<i>La couleur des émotions - L'activité créative</i>	26
<i>Dessine-moi une émotion</i>	27
<i>Ça bouge en moi</i>	28
<i>Les cartes des émotions</i>	26
<i>Devine l'émotion - Les expressions du visage</i>	27
<i>Devine l'émotion - Les situations</i>	28

SOMMAIRE

RITUELS	32
Prendre soin de soi et de son corps	
<i>La respiration de la main</i>	33
<i>La respiration de l'arbre</i>	34
Découvrir ses émotions	
<i>La couleur des émotions - Le rituel</i>	35
<i>Les comptines</i>	36
<i>Lève toi si</i>	37
<i>Le cube des émotions</i>	38
RESSOURCES BIBLIOGRAPHIQUES	39
ALBUMS JEUNESSE	40
CRÉDITS	41
ANNEXES	42
<i>Exemples de sons, textures, senteurs et saveurs</i>	43
<i>Exemples d'émotions et sentiments</i>	44
<i>Exemples de sensations liées à des émotions</i>	45
<i>Illustrations des émotions - Œuvres</i>	46
<i>Illustrations des émotions - Monstres</i>	50
<i>Illustrations des émotions - Exemple du tableau des émotions</i>	51
<i>Silhouette et visage</i>	52
<i>Planche de visages</i>	53
<i>Récit émotions</i>	54
<i>Boîtes à émotions</i>	55
<i>Comptines sur les émotions</i>	57
<i>Cube des émotions - Patron</i>	59
<i>Grille d'évaluation de séance</i>	62
<i>Mise en œuvre du Parcours Éducatif de Santé</i>	63

POURQUOI DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES À L'ÉCOLE ?

Les compétences psychosociales

Définition

Dans son référentiel pour un déploiement des compétences psychosociales (CPS) auprès des enfants et des jeunes, la *Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques* réalisée en 2021, Santé publique France propose une définition actualisée :

Les CPS constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives.

Ainsi, 9 CPS générales (comprenant au total 21 CPS spécifiques) ont pu être identifiées :

- 3 CPS cognitives : avoir conscience de soi, capacité de maîtrise de soi, prendre des décisions constructives ;
- 3 CPS émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress, réguler ses émotions, gérer son stress ;
- 3 CPS sociales : communiquer de façon constructive, développer des relations constructives, résoudre des difficultés.

Des données probantes

Les différentes recherches menées internationalement depuis plus de vingt ans démontrent que :

- les CPS sont un facteur déterminant de la santé et du bien-être,
- leur acquisition constitue une composante essentielle au bon développement de la personne,
- le développement insuffisant des CPS représente l'une des premières causes des comportements à risque, violents, ainsi que de l'anxiété.

Le cortex préfrontal

Les neurosciences affectives et sociales vulgarisées par la pédiatre Catherine Gueguen, étudient l'activité cérébrale lorsque nous vivons des émotions et que nous sommes en relation avec autrui. Elles ont permis de mettre en évidence le rôle du cortex préfrontal et de son cortex orbito-frontal (COF) dans la régulation émotionnelle. La maturation de cette zone cérébrale permet en effet de se calmer et de prendre de bonnes décisions face à nos émotions. Sans elle, le cerveau archaïque lié à la survie prend le dessus, entraînant des comportements d'agressivité, de fuite ou d'inertie.

Le COF a une croissance particulièrement importante entre 5 et 7 ans et sa maturation dépend de l'environnement : si l'enfant reçoit sécurité affective, écoute et bienveillance, les circuits du COF se renforcent progressivement. L'inverse est vrai... Les humiliations, l'indifférence, le manque d'affection, altèrent son développement et entraînent des troubles du comportement social.

POURQUOI DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES À L'ÉCOLE ?

Les compétences émotionnelles

Apprendre aux enfants à identifier et réguler leurs émotions, c'est leur donner des outils importants pour se connaître et vivre en harmonie. Les enfants émotionnellement intelligents comprennent plus facilement quels sont leurs besoins et comment y répondre, ils et elles sont également en mesure de réguler leur colère plutôt que de la projeter sur les autres.

Mettre des mots sur leurs émotions – « je vois que tu es en colère parce que tu voulais une deuxième part de gâteau » –, c'est les aider à augmenter la conscience de ce qui les traverse. En effet, on ne peut pas exprimer ses émotions de façon appropriée sans en être conscient·e.

Les émotions

Les émotions sont des réactions involontaires qui nous renseignent sur nos besoins profonds. Elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises, seulement agréables ou désagréables.

Le neurologue Antonio Damasio* a été l'un des premiers à décrire le circuit cérébral des émotions et à comprendre leur rôle. Ses travaux ont démontré que les émotions influencent notre vie toute entière : notre vie affective, notre façon de penser, de faire des choix, d'apprendre, d'agir...

Exprimer ses émotions est toujours bénéfique : exprimer ses émotions désagréables contribue à réguler le cerveau émotionnel et à apaiser la sécrétion de molécules de stress par l'amygdale cérébrale (centre de la peur et de l'agressivité).

Le stress

Le stress est un mécanisme primitif de lutte ou de fuite face à ce qui est perçu comme une menace.

Le stress chronique a des effets sur le cerveau et sur les apprentissages :

- il empêche le développement des compétences émotionnelles et relationnelles,
- il empêche le développement de ses capacités de mémorisation et d'apprentissage,
- il altère la santé physique et mentale : violences, anxiété, colère, dépression, baisse de l'immunité...

Une atmosphère soutenant et encourageant dans tous les milieux d'apprentissage** :

- renforce l'aptitude à faire face au stress,
- améliore la mémoire et l'apprentissage en densifiant les connexions de l'hippocampe.

* Directeur de l'institut neurologique de l'émotion et de la créativité à Los Angeles

** Michael Meaney, Montréal

POURQUOI DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES À L'ÉCOLE ?

Comment utiliser notre boîte à outils ?

Notre boîte à outils s'adresse aux enseignantes et enseignants de grande section de maternelle et CP désireux·ses d'accompagner leurs élèves dans le développement de leurs CPS, compétences essentielles à l'épanouissement de l'enfant au sein de l'école et en dehors, pour sa vie actuelle et future.

Respecter une progression

Les activités sont réparties en quatre grands thèmes, qui proposent de travailler sur les trois compétences émotionnelles, **avoir conscience de ses émotions et de son stress, réguler ses émotions, gérer son stress**. Elle est construite de manière à amener les enfants à entrer progressivement en contact avec leurs ressentis. Les premières activités portent ainsi sur la conscience du corps et des sensations, préalables aux dernières activités portant sur l'identification et sur l'expression des émotions (il est nécessaire d'être capable de se relier à son corps et à ses sensations pour être en mesure d'identifier que telle émotion nous traverse). L'enseignant·e est invité·e à réaliser sa propre sélection d'activités, en respectant cette progression.

Donner du sens et faciliter l'intégration

Il est important d'annoncer aux enfants qu'ils vont régulièrement participer à des activités dont l'objectif est d'apprendre à mieux se connaître (soi-même et les autres) et à se sentir bien.

Les objectifs visés par chaque activité doivent être verbalisés aux enfants afin de donner du sens et les aider à faire les liens (des exemples de formulation pour les enfants sont proposées en page 8). La partie "ce qu'on en retient" clôturant chaque activité est ainsi destinée à faciliter l'intégration des apprentissages.

Observer une régularité

La boîte à outils contient des activités et rituels qu'il convient de mettre en place régulièrement (au moins de manière hebdomadaire pour les activités et quotidienne pour les rituels) si l'on souhaite obtenir des effets significatifs et durables.

Adopter la bonne posture

Cette boîte à outils a été pensée de manière à pouvoir être utilisée par des enseignantes et enseignants n'ayant pas forcément suivi de formation pour le développement des CPS. Cependant, un certain engagement est nécessaire pour la réussite des activités. De plus, des conseils en termes de posture peuvent favoriser l'apprentissage :

- être capable de parler de ses propres émotions avec les enfants
- accepter le fait que des activités d'apparence simple puissent être compliquées pour certain-es enfants,
- accepter le fait que les enfants mettent du temps à acquérir du vocabulaire des émotions,
- accueillir les difficultés avec compréhension et encouragement.

Une grille d'évaluation de séance, disponible en annexe, peut être mobilisée afin de suivre l'évolution des enfants et d'affiner les choix d'activités.

POURQUOI DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES À L'ÉCOLE ?

CPS et Éducation Nationale

Le développement des CPS fait partie intégrante du parcours éducatif de santé (PES) créé par la loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République.

Les CPS ont ainsi été mises en perspective avec les cinq domaines qui constituent le socle commun de connaissances, de compétences et de culture établi par le décret n° 2015-372 du 31 mars 2015 (cf. [annexe p.60](#) ). Ce dernier donne également un cadre favorable à l'apprentissage des compétences psychosociales*.



Conditions de réussite

Les évaluations montrent que les programmes de développement des CPS auprès des enfants ont des résultats significatifs et durables sous certaines conditions :

- s'inscrire dans la durée,
- être menés avec régularité,
- respecter une progression,
- être accompagnés par des adultes soutenant·es et encourageant·es,
- expliciter les objectifs du programme et des activités aux enfants.

Les compétences socio-émotionnelles des enseignantes et enseignants favorisent** :

- le lien social, la cohésion du groupe,
- le sentiment d'appartenance à leur classe,
- la motivation,
- la diminution des problèmes de comportement,
- de meilleurs résultats scolaires.

* JO du 2 avril 2015 ; BOEN n°17 du 23 avril 2015 ; Ministère de l'Éducation nationale, 2018.

** Ruzek E, 2016, *Learning and Instruction*, 42, 95, 103

COMMENT EXPLIQUER LES OBJECTIFS AUX ENFANTS ?

OBJECTIFS FORMULÉS POUR LES ENSEIGNANT·ES	EXEMPLES DE FORMULATIONS POUR LES ENFANTS
<p>Prendre conscience de soi Prendre conscience de son corps et de ses parties Prendre conscience de sa respiration</p>	<p>Comprendre comment on se sent Connaître son corps Savoir si on se sent bien/pas bien grâce à la respiration</p>
<p>Prendre conscience de ses ressentis plus ou moins agréables Prendre conscience des autres Prendre conscience de ses forces, de celles des autres et de leur équilibre Prendre conscience de ses propres limites et de celles des autres</p>	<p>Comprendre comment on se sent Comprendre comment l'autre se sent (bien ou pas bien) Dire de quoi on a envie Dire ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas Comprendre/Savoir si l'autre aime ou n'aime pas Savoir dire non Respecter les autres/Faire attention à l'autre</p>
<p>Savoir respirer profondément Savoir se détendre Savoir retrouver le calme et la concentration Apprendre à se recentrer Développer ses capacités attentionnelles Savoir gérer son stress</p>	<p>Savoir respirer calmement/profondément pour se faire du bien/pour se sentir calme Savoir se faire du bien Savoir se détendre Savoir se concentrer</p>
<p>Découvrir du vocabulaire des émotions Faire le lien entre ressentis et émotions Connaître les signes non-verbaux des émotions Savoir incarner les émotions Associer les situations aux émotions</p>	<p>Connaître les émotions Savoir ce que c'est d'être triste, en colère, content·e, ... Savoir reconnaître où ça bouge dans le corps quand on est triste, en colère...</p>
<p>Se relier à ses ressentis Identifier et exprimer ses ressentis et émotions Apprendre à accepter ses ressentis.</p>	<p>Savoir si on est content·e ou pas Comprendre comment on se sent Savoir dire aux autres comment on se sent</p>
<p>Identifier les émotions des autres Développer son empathie</p>	<p>Savoir si les autres sont content·es ou pas Comprendre comment les autres se sentent Faire attention à comment les autres se sentent</p>

ACTIVITÉS

LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES :

AVOIR CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS ET DE SON STRESS
RÉGULER SES ÉMOTIONS
GÉRER SON STRESS



Connaître son corps



Ressentir son corps



Prendre soin de soi et de son corps



Découvrir ses émotions

Le corps

Thème : connaître son corps

Durée : 30 min

Niveau :



Objectifs : prendre conscience de soi, des parties de son corps.

Matériel requis

- Feuilles et feutres.
- Une balle en mousse ou un ballon de baudruche par enfant.

Activité

1. Distribuer une feuille et un feutre à chaque enfant et donner la consigne suivante : "dessinez-vous en entier".
2. Inviter les enfants à poser leurs dessins à côté d'eux et elles et à s'asseoir par terre.
3. Distribuer à chacun·e une balle en mousse ou un ballon de baudruche. Proposer aux enfants de faire passer la balle par toutes les parties de leur corps, des pieds à la tête. En tant qu'enseignant·e, montrer l'exemple et nommer les parties du corps au fur et à mesure.
4. Distribuer une nouvelle feuille à chaque enfant et donner la consigne suivante : "dessinez maintenant votre corps".

Ce qu'on en retient

Observer si l'activité a changé leurs représentations de leur corps. Questionner les enfants pour mettre en lumière les évolutions entre leurs deux dessins.

Remarques



Le toucher

Thème : connaître son corps

Durée : 20 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : prendre conscience de soi, de son corps, de ses ressentis plus ou moins agréables selon les modalités du toucher. Prendre conscience des autres.

Matériel requis

Aucun.

Activité

1. Inviter les enfants à se frotter les mains et à dire ce qu'ils et elles ressentent (chaleur, fourmillements...).
2. Donner la consigne de se passer les mains à différents endroits du corps, avec différents niveaux de pression (on appuie plus ou moins fort). Reproduire quelques fois l'étape.
3. Proposer aux enfants de se passer les mains sur le visage, en partant du menton et en remontant le long du nez jusqu'au front, puis en redescendant sur les joues et les oreilles, et en finissant sur le cou et la nuque. Reproduire quelques fois l'étape.
4. Demander aux enfants de se mettre en cercle avec les adultes, en mettant les mains paumes contre paumes et en les levant ensemble. Ressentir alors ensemble la pression des mains les unes contre les autres. Il faut trouver un équilibre dans la pression exercée avec la paume de son voisin pour que cela fonctionne.

Ce qu'on en retient

Discuter avec les enfants de ce qu'ils et elles ont ressenti, des touchers plus ou moins agréables, de comment on parvient à accorder sa force à celle de l'autre pour trouver un équilibre.

Remarques

Le cœur et les muscles

Thème : connaître son corps

Durée : 15 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : prendre conscience de soi, de son corps, de ses ressentis. Prendre conscience de ses forces, de celles des autres et de leur équilibre. faire attention à l'autre.

Matériel requis

Un tapis par élève.

Activité

Partie 1

1. Proposer aux élèves de sentir leur propre cœur avec la main.
2. Donner la consigne de réaliser 10 exercices "accroupi·e-debout" puis leur faire à nouveau sentir leur cœur avec la main.

Partie 2

1. Demander aux enfants d'adopter la position suivante : allongé·es face à un mur sur un tapis, les plantes de pied collées à ce dernier.
2. Les inviter à pousser contre le mur et sentir les cuisses se contracter.
3. En position debout, leur demander d'effectuer lentement 10 flexions/extensions en prêtant attention à leurs muscles qui se contractent.
4. Deux à deux, face à face, paume des mains l'une contre l'autre, leur demander à tour de rôle de pousser un peu et de sentir quels muscles travaillent : un enfant doit résister pendant que l'autre pousse en faisant très attention de ne pas faire tomber l'autre.

Ce qu'on en retient

Nous avons un cœur qui bat et qui peut s'accélérer lorsqu'on bouge.

"Dans quelles autres circonstances le cœur peut-il s'accélérer ?"

"Lorsque l'on ressent certaines émotions, lesquelles ?"

Discuter avec les enfants de ce qu'ils et elles ont ressenti, des muscles qui se contractent, de l'importance de faire attention à l'autre quand on exerce sa force.

Remarques

La respiration

Thème : connaître son corps

Durée : 15 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : prendre conscience de soi, de sa respiration, de ses ressentis. Prendre conscience des autres.

Matériel requis

- Une plume par enfant.
- Un tapis par enfant.
- Un objet à poser sur le ventre par binôme.

Activité

1. Former des binômes, l'un·e s'allonge et l'autre observe. Mettre un objet sur le ventre de l'enfant allongé·e et lui demander de gonfler le ventre pour faire monter et descendre l'objet. Inverser ensuite les rôles.
2. Tout le monde allongé·e, inviter les enfants à gonfler et vider leurs poumons en mettant les mains sur la poitrine ; puis sur les côtes flottantes ; puis sur le ventre, pour sentir ce qui se passe.
3. Distribuer une plume à chacun·e. Leur proposer de la tenir devant la bouche et de respirer pour sentir la plume s'éloigner et se rapprocher de la bouche avec la respiration. On peut proposer aux enfants d'être attentifs à la température de l'air : plus frais lorsqu'il entre et plus chaud lorsqu'il ressort.

Ce qu'on en retient

"Qu'est-ce que l'on observe, l'on ressent ?"

Le corps bouge quand on fait entrer l'air et quand on le fait ressortir de notre corps, "Quelles parties du corps bougent le plus ?". L'air circule dans notre corps. On peut apporter les notions de "inspirer" et "expirer".

Remarques

Ça fait oui ça fait non

1. Les sons

Thème : ressentir son corps

Durée : 20 min

Niveau : 

Objectifs : prendre conscience de soi et des autres, de ses propres limites et de celles des autres.

Matériel requis

Enregistrements sonores de différents sons (cf. [annexe p.40](#) ). À préparer en amont : en prévoir 4 ou 5, de natures variées.

Activité

1. Faire écouter les enregistrements sonores aux enfants : une première fois afin de deviner de quoi il s'agit, et une deuxième fois afin de se concentrer sur la consigne.
2. Leur demander de préciser ce qu'ils et elles ressentent et à quel endroit du corps.
3. Leur faire exprimer si c'est agréable ou pas si ("ça leur fait oui ou si ça leur fait non").
4. Les regrouper en leur demandant qui a aimé ou non quelle chose.

Vocabulaire

- Sensations : ouvert, resserré, léger, lourd, ça pique, ça pétille, doux, dur, ...
- Corps : gorge, nez, poitrine, ventre, ...
- Expressions du corps et du visage : froncer les sourcils, sourire, poings serrés, mouvement de recul, ...

Ce qu'on en retient

"Comment sait-on que l'on aime ou pas quelque chose ?"

On n'aime pas tous et toutes les mêmes choses. On peut accepter que l'autre n'aime pas, même si on ne comprend pas pourquoi il ou elle n'aime pas.

Remarques

Ça fait oui ça fait non

2. Les textures

Thème : ressentir son corps

Durée : 20 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : prendre conscience de soi et des autres, de ses propres limites et de celles des autres.

Matériel requis

Matériaux de différentes textures (cf. [annexe p.40](#) ). À préparer en amont : en prévoir 4 ou 5, de nature variée.

Activité

1. Proposer aux enfants de toucher ces textures.
2. Les amener à préciser ce qu'ils et elles ressentent et à quel endroit du corps.
3. Leur faire exprimer si c'est agréable ou pas si ("ça leur fait oui ou si ça leur fait non").
4. Les regrouper en leur demandant qui a aimé ou non quelle chose.

Vocabulaire

- Sensations : ouvert, resserré, léger, lourd, ça pique, ça pétille, doux, dur, ...
- Corps : gorge, nez, poitrine, ventre, ...
- Expressions du corps et du visage : froncer les sourcils, sourire, poings serrés, mouvement de recul, ...

Ce qu'on en retient

"Comment sait-on que l'on aime ou pas quelque chose ?"

On n'aime pas tous et toutes les mêmes choses. On peut accepter que l'autre n'aime pas, même si on ne comprend pas pourquoi il ou elle n'aime pas.

Remarques

Ça fait oui ça fait non

3. Les senteurs et les saveurs

Thème : ressentir son corps

Durée : 20 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : prendre conscience de soi et des autres, de ses propres limites et de celles des autres.

Matériel requis

Éléments de différentes odeurs et saveurs (cf. [annexe p.40](#) ). À préparer en amont : en prévoir 4 ou 5, de nature variée.

Activité

1. Proposer aux enfants de sentir ces odeurs et goûter ces saveurs.
2. Leur faire préciser ce qu'ils et elles ressentent et à quel endroit du corps.
3. Leur faire dire si "ça leur fait oui ou si ça leur fait non" .
4. Les regrouper en leur demandant qui a aimé ou non quelle chose.

Vocabulaire

- Sensations : ouvert, resserré, léger, lourd, ça pique, ça pétille, doux, dur, ...
- Corps : gorge, nez, poitrine, ventre, ...
- Expressions du corps et du visage : froncer les sourcils, sourire, poings serrés, mouvement de recul, ...

Ce qu'on en retient

"Comment sait-on que l'on aime ou pas quelque chose ?"

On n'aime pas tous et toutes les mêmes choses. On peut accepter que l'autre n'aime pas, même si on ne comprend pas pourquoi il ou elle n'aime pas.

Remarques

Le jardinage

Thème : ressentir son corps

Durée : 20 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : prendre conscience de soi et des autres, de ses propres limites et de celles des autres. Développer son empathie.

Matériel requis

Aucun.

Activité

1. Former des binômes l'un·e derrière l'autre.
2. Inviter l'enfant qui est derrière à demander l'autorisation avant de toucher son ou sa camarade et de respecter sa réponse*
3. Mimer les gestes en expliquant la consigne : un enfant "jardine" sur le dos de l'autre, de la nuque jusqu'à la taille. L'enfant jardinier·e retourne la terre, la ratisse, plante des graines, les recouvre, met une petite pluie d'arrosoir.
4. Inverser les rôles.
5. Leur demander ce qu'ils et elles ont préféré, et ce qu'ils et elles n'ont pas aimé. Explorer leurs ressentis.
6. Refaire l'exercice en demandant aux enfants de choisir les séquences souhaitées ou pas, et de dire si l'intensité leur convient (demander que ce soit plus doux, moins doux).

Ce qu'on en retient

*Si une·e enfant refuse d'être touché·e, c'est une merveilleuse occasion de montrer au groupe qu'on a le droit de refuser et que ce n'est pas un problème. Si le ou la "jardinier·e" manifeste une contrariété, accueillir son émotion et lui demander d'attendre. On pourra ensuite questionner le groupe "qu'est ce que ça nous fait si on nous touche alors qu'on n'en a pas envie ?"

"Comment savez-vous lorsque un contact est agréable ou pas pour vous ?" Ce sont les sensations et les émotions qui nous parlent.

"Avez-vous dit ce qui vous convenait ? Comment avez-vous fait ? Est-ce que c'est facile de dire ce qui nous plaît ou nous déplaît ? Pourquoi ?"

Il est important de savoir dire ce qui nous convient ou non. Leur demander de donner des exemples quand ça fait oui et quand ça fait non pour eux et elles.

Phrase clé : il faut dire STOP quand dedans ça fait non.

Remarque

La fleur et la bougie

Cette activité peut être ritualisée

Thème : prendre soin de soi et de son corps

Durée : 5 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : savoir respirer profondément, savoir se détendre, retrouver le calme et la concentration.

Matériel requis

Éventuellement des fleurs et une bougie avec des allumettes.

Activité

1. Expliquer aux enfants qu'ils et elles vont apprendre à bien respirer.
2. Si possible, leur faire respirer des fleurs (ou lavande, romarin...) pour leur montrer l'inspiration profonde par le nez.
3. Si possible, allumer une bougie et leur demander de souffler dessus tout doucement, de manière à ne pas l'éteindre. Cette étape permet de leur montrer l'expiration lente.
4. Inviter ensuite les enfants à se positionner pour apprendre à bien respirer : assis·es ou debout, les yeux ouverts ou fermés, le dos bien droit mais détendu, les mains le long du corps ou sur les jambes.
5. Leur demander de se concentrer sur leur respiration, sur leur ventre, sur le poids de leur corps sur la chaise ou le sol.
6. Leur dire que maintenant, ils et elles doivent inspirer par le nez en imaginant sentir une fleur au parfum très agréable. Les laisser effectuer quelques inspirations avec cette consigne.
7. Leur dire qu'on change de consigne : lors de l'expiration, par la bouche, ils et elles doivent imaginer souffler tout doucement sur une bougie, sans l'éteindre. Les laisser effectuer quelques expirations avec cette consigne.
8. Enfin, les inviter à respirer en respectant les deux consignes.

Ce qu'on en retient

Demander aux enfants ce qu'ils ont ressenti, "était-ce agréable ou désagréable ?" Leur faire remarquer que lorsqu'on ne sent pas bien, notre respiration est courte et rapide/ Cette technique de respiration profonde aide à se détendre et sera souvent réutilisée en classe. Ils et elles peuvent aussi le faire tout·e seul·e quand ils en ressentent le besoin.

Remarque

Le ballon magique

Thème : prendre soin de soi et de son corps

Durée : 20 min

Niveau : 

Objectifs : prendre conscience de soi, de ses ressentis. Savoir se détendre, retrouver le calme et la concentration.

Matériel requis

Éventuellement un tapis par enfant.

Activité

1. Inviter les enfants à s'installer confortablement dans la position de leur choix (assis-es, allongé-es sur un tapis...), les yeux ouverts ou fermés (ils ne doivent pas se regarder entre eux).
2. Présenter aux enfants les consignes suivantes :
 - sentez votre corps : où sont les endroits tendus ?
 - respirez calmement comme on l'a déjà appris
 - imaginez que vos soucis se trouvent à cet endroit. Imaginez leur forme, leur taille, leur couleur. Est-ce que c'est rond, piquant, grand, petit, ça fourmille, ça gonfle, ...
 - imaginez que vous soufflez la tension dans un joli ballon de la couleur de votre choix. Plus le ballon se gonfle, plus la tension s'en va petit à petit de votre corps, plus vous vous sentez léger-es
 - faites un nœud à votre ballon imaginaire pour le fermer et pensez à un endroit où vous pouvez le lâcher (la cour de l'école, au bord de la mer...). Sentez le vent qui souffle légèrement et fait bouger votre ballon
 - quand vous êtes prêt-es, lâchez votre ballon et regardez le monter jusqu'au ciel, devenir de plus en plus petit jusqu'à devenir un tout petit point dans le ciel et puis disparaître
 - quand vous êtes prêt-es, remuez doucement les doigts, les orteils, les jambes, les bras et ouvrez les yeux

Ce qu'on en retient

"Comment vous êtes-vous senti-es ? Y avait-il des moments agréables ou désagréables ?" Fermer les yeux peut aider à mieux ressentir ce qui se passe à l'intérieur. Quand on ne se sent pas bien, on peut se sentir mieux en se concentrant sur les sensations de son corps, on peut aussi fermer les yeux et respirer calmement.

Remarques

L'exploration corporelle

Thème : prendre soin de soi et de son corps

Durée : 20 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : prendre conscience de soi, de ses ressentis. Savoir se détendre, retrouver le calme et la concentration. Développer ses capacités attentionnelles.

Matériel requis

Aucun.

Activité

- Présenter aux enfants les consignes suivantes :
 - pendant cette activité, vous allez explorer votre corps.
 - tenez-vous avec le dos droit contre le dossier de votre chaise, mais détendu. Gardez les pieds à plat, les mains sur les genoux ou le long du corps. Fermez ou non les yeux. Respirez calmement comme on l'a déjà appris.
 - concentrez-vous d'abord sur vos pieds. Sentez le sol et vos chaussures. Est-ce que vous vous sentez bien dedans ?
 - concentrez-vous maintenant sur le bas de vos jambes, en remontant. Vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, vos fesses. Vous pouvez sentir le vêtement entre votre corps et votre chaise.
 - ensuite, portez votre attention sur votre ventre. Vous pouvez peut-être sentir votre respiration, ou des gargouillements à l'intérieur.
 - soyez maintenant attentif.ves à votre dos, vos épaules, vos bras, vos mains. Soyez bien attentifs : est-ce que par exemple vous sentez une chaleur, une douleur ?
 - concentrez-vous ensuite sur votre tête et votre visage. Vos cheveux, vos oreilles, votre front, vos yeux, votre nez, vos joues, votre bouche, votre cou. Sentez-vous quelque chose de particulier ? Est-ce que ça picote par exemple ?
 - enfin, concentrez-vous sur votre corps entier, sur toutes ses parties à la fois. Elles sont toutes reliées. On peut sentir des choses agréables et d'autres désagréables en même temps. On peut aussi ne rien ressentir.

Ce qu'on en retient

"Qu'avez-vous ressenti, avez-vous remarqué des sensations particulières ?"

"Peut-être des picotements, des tensions, des endroits où c'est chaud, froid ?"

Expliquer aux enfants que cette activité permet de se concentrer et de se détendre.

Remarques

La couleur des émotions

Le livre

Thème : découvrir ses émotions

Durée : tout au long du travail sur les émotions

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, faire le lien entre ressentis et émotions.

Matériel requis

- Livre pop-up jeunesse *La couleur des émotions* d'Anna Llenas.

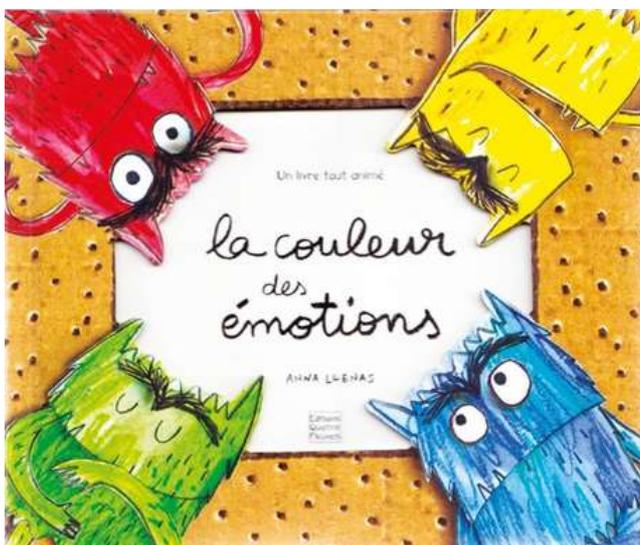
Activité

1. Proposer la lecture du livre *La couleur des émotions* aux enfants, pour les familiariser avec les émotions primaires.
2. Mettre éventuellement en place l'activité et le rituel correspondant à la lecture de ce livre, disponibles dans les rubriques correspondantes.

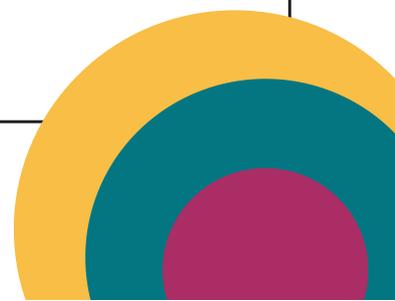
Ce qu'on en retient

Discuter avec les enfants des différentes émotions, de celles qu'ils et elles connaissent déjà ou non. Quelles couleurs sont associées aux émotions ? pourquoi ? La joie fait sautiller, danser parce qu'elle nous donne de l'énergie, on se sent léger. Au contraire, la tristesse nous rend tout mou, on a envie de rester tranquille...

Ce livre peut servir de support et d'introduction à un travail approfondi avec les élèves, tout au long de la réalisation des activités de ce thème et de la mise en place des rituels. Il est par exemple possible de dédier une semaine à chaque émotion. En effet, lire une fois cet album ne suffit pas pour une acquisition du vocabulaire.



Remarques



Les œuvres d'art

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 20 min

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, développer son empathie.

Matériel requis

Représentations d'œuvres d'art illustrant les différentes émotions (cf. [annexe p. 43](#) ).

Activité

1. Expliquer aux enfants que le but de l'activité est d'imiter les personnages de différentes peintures.
2. Organiser l'activité selon une de ces deux possibilités :
 - *Option 1*

Projeter chaque œuvre d'art au tableau et proposer à l'ensemble de groupe d'imiter le personnage représenté.

- *Option 2*

Constituer des petits groupes d'élèves, et distribuer à chaque groupe une ou plusieurs œuvres représentant une même émotion.

Inviter les élèves à s'entraîner à imiter le personnage.

Passer dans les groupes et prendre en photo chaque élève lors de l'imitation.

Plus tard, projeter en grand groupe toutes les photos des enfants.

Afficher éventuellement les photos dans la salle de classe.

Les exemples d'œuvres d'art disponibles en annexe proposent une certaine progression, certaines illustrant seulement le visage quand d'autres illustrent le corps entier. De nombreux exemples supplémentaires sont disponibles dans le livre Des larmes aux rires, de Claire d'Harcourt.

Ce qu'on en retient

Dire aux enfants, ou leur demander (selon leur niveau), quelle émotion peut ressentir le personnage, à quoi le voit-on ? Position du corps, expression du visage, couleurs utilisées par l'artiste...

Remarques

Les statues des émotions

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 20 min

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, développer son empathie, faire le lien entre ressentis et émotions.

Matériel requis

Eventuellement liste d'exemples d'émotions et sentiments (cf. [annexe p. 41](#) ).

Activité

1. Donner les consignes suivantes :

- les enfants marchent tranquillement dans la pièce.
- à un moment donné, l'enseignant.e ou un.e volontaire signalé.e auparavant tape dans ses mains et dit très fort le nom d'une émotion : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût, sérénité...
- les enfants doivent alors tous.tes s'immobiliser en mimant l'émotion donnée.

2. Mettre fin au jeu au moment voulu, par exemple quand l'ensemble des émotions souhaitées ont pu être mimées.

3. Suite possible : expliquer aux enfants que lorsque nous ressentons une émotion, tout notre corps se transforme. Par exemple lorsque l'on se sent triste, on a moins d'énergie, on marche plus lentement, notre visage, nos bras tombent plus.

4. Demandez aux enfants de montrer comment est le corps lorsqu'on ressent de la joie, as-t-on plus ou moins d'énergie ?

5. Ensuite, proposez aux enfants de se déplacer dans l'espace en mimant une émotion avec tout leur corps (colère, joie, tristesse, fierté,...). Si vous souhaitez que les enfants retrouvent le calme, vous pouvez terminer par une marche de tranquillité ("sérénité" si ils ont déjà vu l'album "La couleur des émotions").

Ce qu'on en retient

Proposer aux enfants de réfléchir à la diversité des manières de mimer une même émotion. On peut leur demander si ils se sentaient pareil à l'intérieur selon les émotions qu'on leur demandait de mimer.

Remarques

La couleur des émotions

L'activité créative

Suite à l'activité de lecture du livre et en prévision du rituel correspondant p. 32 

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 1h

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, faire le lien entre ressentis et émotions.

Matériel requis

- Livre *La couleur des émotions* d'Anna Llenas.
- Illustrations des émotions : monstres des couleurs et œuvres d'art (cf. annexe p. 47) 
A imprimer, découper et éventuellement plastifier en amont.
- Carton ou grandes feuilles, papier, feutres, colle, patafix.

Activité

1. Accompagner les enfants dans la création d'un grand Tableau des émotions, à accrocher dans la salle de classe. Il est constitué d'une zone pour chaque émotion, représentée par divers éléments déjà connus des élèves grâce aux précédentes activités : monstres des couleurs, œuvres d'art.
2. Fabriquer avec les enfants des étiquettes plastifiées avec le nom de chaque élève, à accrocher sur le tableau des émotions lors du rituel correspondant p. 32. 

Le tableau peut, au-delà de l'activité et du rituel, être utilisé tout au long du travail sur les émotions : l'enseignant-e est invité-e à ajouter progressivement du vocabulaire sur chaque zone du tableau.

Ce qu'on en retient

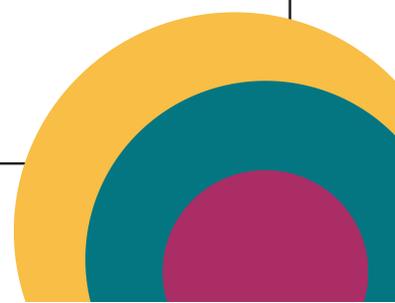
En profiter pour revoir avec les enfants les différentes émotions dont ils et elles se souviennent ou non.



Ci-contre, un exemple d'une partie du tableau. Voir en annexe pour l'exemple complet.



Remarques



Dessine-moi une émotion

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 30 min

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, faire le lien entre ressentis et émotions, apprendre à exprimer ses émotions.

Matériel requis

- Papier et crayons de couleur.
- Éventuellement silhouette et visage (cf. [annexe p.49](#) ).

Activité

Partie 1

1. Choisir une émotion : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût, sérénité. Les enfants peuvent aussi choisir l'émotion qu'ils ont envie de dessiner (cela peut leur permettre d'exprimer des choses).
2. Demander aux enfants de dessiner cette émotion, comme ils et elles le souhaitent. Préciser qu'il ne s'agit pas d'un concours de dessin. On peut aider les enfants en les orientant : "ça peut être un souvenir, quelque chose qui vous fait penser à cette émotion. Quelles couleurs, quelles formes vont le mieux avec cette émotion... ?"
3. Les enfants qui le souhaitent peuvent présenter leur dessin aux autres. L'enseignant-e peut également les aider à le présenter.

Partie 2 (optionnelle)

À la fin de l'activité ou plus tard dans la journée, l'enseignant-e peut demander aux enfants :

- quelles sont les choses qui leur font ressentir l'émotion préalablement dessinée ?
- quelles sont les différentes manières de réagir à cette émotion ?
- à quel endroit du corps et du visage cette émotion se manifeste-t-elle ? Pour cela, l'enseignant-e peut dessiner une silhouette et un visage au tableau, ou utiliser ceux disponibles en annexe, et aider les élèves à l'aide du vocabulaire des ressentis disponible en annexe.

Ce qu'on en retient

Montrer aux enfants qu'il existe différentes manières de dessiner une même émotion, différents éléments qui peuvent susciter une même émotion, différentes manières de réagir à une même émotion. Que l'on peut aussi exprimer ce que l'on ressent grâce au dessin.

Activité inspirée du Programme de Développement Affectif et Social

Remarques

Ça bouge en moi

Cette activité peut être ritualisée

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 10 min

Niveau : 

Objectifs : apprendre à se recentrer, identifier et exprimer ses ressentis et émotions, apprendre à accepter ses ressentis.

Matériel requis

Eventuellement silhouette et visage (cf. [annexe p.49](#) ).

Activité

Partie 1

1. Présenter l'activité aux enfants : "il est important de bien garder le silence pendant cette activité, pour que nous puissions observer ce que nous ressentons".
2. Leur présenter les consignes suivantes :
 - fermez les yeux ou pas, respirez tranquillement. Vous pouvez mettre la main sur votre ventre pour sentir les mouvements de votre respiration.
 - comment c'est à l'intérieur de vous ? Êtes-vous détendu·es, calmes ? Est-ce qu'au contraire vous êtes agité·es ? Prenez le temps d'observer vos ressentis.
 - vous ne pouvez pas changer les ressentis à l'intérieur de vous. Continuez à les observer. Ce n'est pas possible de changer ses émotions d'un coup. Mais, à un autre moment de la journée, ça aura changé. Les émotions passent, changent, reviennent. C'est comme ça. C'est important de sentir ce qu'il se passe en nous.
 - quand vous êtes prêt·es, ouvrez tranquillement vos yeux, étirez-vous si vous voulez.

Partie 2 (optionnelle)

1. Proposer aux enfants de venir montrer sur une silhouette et un visage les zones du corps où ils et elles ont ressenti des choses. Il est possible de les aider :
 - citer des parties du corps : est-ce que quelqu'un·e a ressenti des choses à la paupière, à la cheville, dans la nuque, ...?
 - donner des exemples de sensations : ça picote, ça fourmille, ...

Ce qu'on en retient

Les émotions sont vivantes, elles bougent et donnent des sensations dans le corps. Elles changent tout au long de la journée. "Est-ce que quelqu'un·e veut nous décrire ce qu'il ou elle ressent ? Qui a un ressenti agréable ou désagréable ? À quelle émotion associez-vous ce que vous ressentez ?".

Remarques

Les cartes des émotions

Cette activité peut être ritualisée

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 30 min, ou sur toute une période

Niveau : ★ ★ ★

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, faire le lien entre ressentis et émotions, identifier et exprimer ses ressentis et émotions.

Matériel requis

- Jeu de cartes "Le langage des émotions" de la FCPPF (informations et possibilités d'achat sur <https://www.fcpcf.be/portfolio/items/le-langage-des-emotions/>).

Activité

1. Constituer des petits groupes d'élèves pour mettre en place cette activité sous forme d'atelier, afin de simplifier la restitution.
2. Étaler une sélection de cartes d'émotions sur un grand espace, au sol ou sur une table par exemple. Proposer ainsi une sélection par groupe, en veillant à équilibrer les émotions agréables et désagréables dans chaque sélection.
3. Proposer aux enfants de choisir une ou deux cartes qui les attirent. Il peut s'agir d'une émotion ressentie sur le moment, ou pas.
4. Proposer aux enfants qui le souhaitent de montrer leur carte aux autres et éventuellement expliquer pourquoi il l'a choisie.

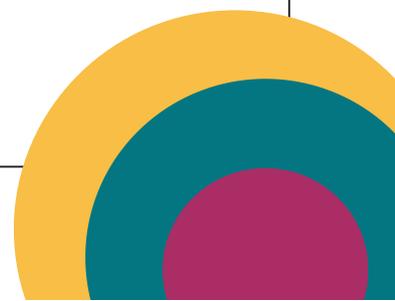
Aider les enfants plus timides à partager leur carte en leur proposant d'expliquer à leur place après qu'il ou elle nous ait dit à l'oreille par exemple.

Cette activité peut être ritualisée : sur une période, deux ou trois élèves choisissent une carte chaque matin.

Ce qu'on en retient : ça peut faire du bien de dire comment on se sent et que les autres nous écoutent.



Remarques



Devine l'émotion

1. Les expressions du visage

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 15 min

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, identifier les émotions, connaître les signes non-verbaux des émotions, développer son empathie.

Matériel requis

- Planches de photographies de visages représentant les différentes émotions (cf. [annexe p.50](#) ). À imprimer et découper par l'enseignant·e en amont de l'activité.
- Dessins de boîtes à émotions (cf. [annexe p.52](#) ). À imprimer et découper par l'enseignant·e en amont de l'activité.

Activité

1. Constituer des petits groupes d'élèves pour mettre en place cette activité sous forme d'atelier, afin de simplifier la restitution.
2. À partir des planches, inviter les enfants à associer les visages à des émotions et à les ranger dans la boîte à émotion correspondante.
3. Pour cela, distribuer 4 à 8 vignettes différentes à chaque enfant, selon leur âge et leurs capacités. Distribuer également à chacun·e un exemplaire des boîtes à émotions. Tous les enfants d'un même groupe reçoivent les mêmes vignettes, afin de pouvoir comparer leurs réponses lorsque l'enseignant·e passe dans les groupes.
4. Préciser qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse et que souvent, on ne peut pas être sûr·e de l'émotion ressentie par la personne. Seule cette personne peut vraiment savoir ce qu'elle ressent.
5. Comparer les différentes manières d'exprimer une même émotion. Cette activité offre aussi l'occasion de travailler un lexique nuancé des émotions.

Ce qu'on en retient

Discuter avec les enfants des signes non-verbaux des émotions. Parfois, une même expression peut faire penser à des émotions différentes. Ainsi, on peut parfois se tromper sur ce que la personne ressent. Il y a différentes intensités à l'intérieur d'une même famille d'émotions, par ex : on peut se sentir pas content ou furieux

Remarques

Devine l'émotion

2. Les situations

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 20 min

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, identifier les émotions, associer les situations aux émotions, développer son empathie.

Matériel requis

Histoire (cf. [annexe p. 51](#) ) ou album jeunesse mettant en scène des personnages confronté·es à différentes situations suscitant des émotions.

Activité

1. À partir de cette histoire, ou d'un album jeunesse de votre choix, inviter les enfants à associer les situations à des émotions.
2. Poser éventuellement certaines questions aux enfants pour les accompagner dans l'identification des émotions : Que se passe-t-il dans l'histoire ? À ton avis, qu'est-ce que pense ce personnage à ce moment-là ? Comment te sentirais-tu à la place de ce personnage ? Est-ce que cette situation correspond plus à de la joie ou à de la tristesse ? ...
3. Préciser qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse et que souvent, on ne peut pas être sûr·e de l'émotion ressentie par la personne. Seule cette personne peut vraiment savoir ce qu'elle ressent. Cette activité est aussi l'occasion de travailler un lexique nuancé des émotions.

Cette activité peut être menée de manière régulière lors de certaines lectures d'albums, afin de familiariser les enfants avec ce travail d'interprétation.

Ce qu'on en retient

Nos émotions évoluent tout au long de la journée en fonction de ce qui arrive. Plusieurs émotions peuvent être ressenties face à une même situation. Cela fait du bien de se sentir compris·e.

Remarques

RITUELS

LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES :

AVOIR CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS ET DE SON STRESS
RÉGULER SES ÉMOTIONS
GÉRER SON STRESS



Prendre soin de soi et de son corps



Découvrir ses émotions

La respiration de la main

Rituel pour commencer la journée ou se concentrer

Thème : prendre soin de soi et de son corps

Durée : 5 min

Niveau : 

Objectifs : savoir se détendre, retrouver le calme et la concentration, savoir gérer son stress.

Matériel requis

Feuilles et crayons en option.

Activité

1. Pour la 1^{ère} fois, il est préférable de présenter cet exercice de respiration profonde aux enfants quand ils et elles sont calmes.
2. Donner aux enfants les instructions, tout en leur montrant le geste à effectuer :
 - placez votre main droite ouverte à plat devant vous.
 - mettez votre index gauche en bas de votre pouce droit.
 - remontez le long de la courbe de votre pouce en inspirant doucement par le nez.
 - descendez avec votre index gauche en expirant doucement par la bouche.
 - à chaque doigt, suivez la courbe avec votre index : quand vous remontez, vous inspirez, et quand vous descendez, vous expirez.
 - continuez doucement jusqu'à l'auriculaire.
 - faites la même chose sur la main gauche.
3. L'exercice est également faisable en utilisant papier et crayon pour faire le contour de la main.

Ce qu'on en retient

"Comment vous êtes vous senti·es ?"

Expliquer combien ce petit rituel de respiration peut les aider à se sentir mieux et qu'ils et elles peuvent l'utiliser par la suite en cas de stress ou quand ils et elles ont besoin d'être consolé·es.

Remarques

La respiration de l'arbre

Rituel de retour au calme

Thème : prendre soin de soi et de son corps

Durée : 10 min

Niveau : 

Objectifs : savoir se détendre, retrouver le calme et la concentration, savoir gérer son stress.

Matériel requis

Aucun.

Activité

1. Pour la 1ère fois, il est préférable de présenter cet exercice de respiration profonde aux enfants quand ils et elles sont calmes.
2. Inviter les enfants à se lever. Les yeux peuvent être ouverts ou fermés.
3. Communiquer les consignes suivantes aux enfants :
 - Pendant toute l'activité, vous allez respirer calmement comme on l'a déjà appris
 - on va imaginer que vous êtes des arbres.
 - votre corps est un tronc solide et bien attaché au sol (il ne bouge pas), vos bras et vos mains sont les branches
4. Montrez l'exemple aux enfants et demandez leur de vous imiter
 - vous allez lever vos mains vers le ciel, comme si vos bras étaient des branches. Nous formons tous.tes une forêt.
 - bougez vos bras lentement comme si le vent soufflait sur les branches.
 - ensuite, vous allez rassembler vos deux mains au dessus de votre tête.
 - puis vous pouvez redescendre vos mains devant votre poitrine, tranquillement.
 - on recommence plusieurs fois. Vous êtes prêt-es ? C'est parti !

Ce qu'on en retient

"Comment vous êtes vous senti-es ?"

Expliquer combien ce petit rituel de respiration peut les aider à se sentir mieux et qu'ils et elles peuvent l'utiliser par la suite en cas de stress ou quand ils et elles ont besoin d'être consolé.es.

Remarques

La couleur des émotions

Le rituel

Rituel pour commencer la journée, suite à [l'activité correspondante p. 23](#) 

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 10 min

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, faire le lien entre ressentis et émotions, identifier et exprimer ses ressentis et émotions.

Matériel requis

- Livre *La couleur des émotions* d'Anna Llenas.
- Tableau des émotions fabriqué lors de l'activité créative correspondante.

Activité

1. Suite à l'activité de création d'un Tableau des émotions, mettre en place le rituel.
2. Inviter chaque enfant à placer son étiquette sur l'émotion ressentie en arrivant en classe le matin.

Le rituel peut être reproduit à différents moments de la journée : en effet, les émotions varient.

Ce qu'on en retient

Proposer aux enfants qui le souhaitent d'en dire plus sur l'émotion ressentie et sur l'éventuelle nécessité de réaliser un rituel de retour au calme ou de concentration.

Remarques

Les comptines

Rituel de retour au calme

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 10 min

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, faire le lien entre ressentis et émotions.

Matériel requis

- Textes de comptines et liens Internet vers les mélodies (cf. [annexe p.54](#) ).
- Matériel pour écouter les mélodies en ligne.

Activité

1. Proposer aux enfants d'écouter, chanter et apprendre une comptine sur les émotions.

En voici quelques exemples :

- "Écoutez-moi", Jackie Navarro
- "La colère", Monique Müller
- "Les émotions de petit loup"
- "Sur le pont des émotions"

Ce qu'on en retient

En profiter pour revoir avec les enfants les différentes émotions dont ils et elles se souviennent ou non.

Ces comptines peuvent également servir de supports et d'introduction à un travail approfondi avec les élèves, tout au long de la réalisation des activités de ce thème et de la mise en place des rituels.

Remarques

Lève-toi si...

Rituel pour terminer la journée

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 5 min

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, identifier et exprimer ses ressentis et émotions.

Matériel requis

Eventuellement liste d'exemples d'émotions et sentiments (cf. [annexe p.41](#) ).

Activité

En fin de journée, inviter à se lever ou à lever la main, par exemple :

- les enfants qui sont content-es de la journée
- les enfants qui ont appris quelque chose (attention à ne pas investiguer les enfants sur ce qu'ils ont retenu des enseignements de la journée)
- les enfants qui n'ont pas passé une bonne journée (demander si il ou elle veut nous en dire plus)
- les enfants qui sont fatigué-es
- les enfants qui se sentent calmes
- ...

Ce qu'on en retient

Discuter avec les enfants des différentes émotions présentes à la fin d'une même journée, et des éléments en commun chez plusieurs enfants.

Remarques

Le cube des émotions

Rituel pour terminer la journée

Thème : découvrir ses émotions

Durée : 10 min

Niveau : 

Objectifs : découvrir du vocabulaire des émotions, identifier et exprimer ses ressentis et émotions.

Matériel requis

Patron du cube (cf. [annexe p.56](#) ). À imprimer, découper et coller en amont (éventuellement sur du papier cartonné et en format A3).

Activité

1. En fin de journée, inviter chaque enfant à lancer le cube et à tenter de proposer une réponse pour la face qui tombe.

Ce qu'on en retient

Se rappeler et partager les occasions où ces émotions sont ressenties, les sensations et pensées qu'elles ont engendrées, les réactions, qui ont suivi, etc.

Remarques

Livres

Émotions, enquête et mode d'emploi : Comprendre les émotions ,Tome 1 -
Art-Mella, Éditions Pourpenser, 12 juillet 2019

Émotions, enquête et mode d'emploi : À la source des émotions, les besoins ,Tome
2 - Art-Mella, Éditions Pourpenser, 28 février 2020

Émotions, enquête et mode d'emploi : Les différentes parts de soi ,Tome 3 -
Art-Mella, Éditions Pourpenser, 15 mai 2020

L'éducation Émotionnelle : De La Maternelle Au Lycée - 200 Activités
Pédagogiques Et Ludiques, Michel Claeys Bouuaert, Édition Le Souffle d'Or, 2014

Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles – Maternelle,
Laure Reynaud, Éditions Retz, 2021

Heureux d'apprendre à l'école
Catherine Gueguen, Éditions Pocket évolution, 2019

Sites

Le cartable des compétences psychosociales, IREPS pays de la Loire
<http://www.cartablecps.org>

MC en maternelle - Émotions
<http://www.enmaternelle.fr/category/themes-dune-annee-scolaire/les-emotions/>

Programme associatif

PRODAS, Planning Familial de Marseille

ALBUMS JEUNESSE

Albums jeunesse traitant des émotions :

À l'intérieur de moi, Aurélia Gaud, Éditions Actes Sud junior, 2012

Aujourd'hui je suis, Mies Van Hout, Éditions Minedition, 2011

Dans mon petit cœur, Jo Witek et Christine Roussey, Éditions La Martinière Jeunesse, 2013

Gros boudeur, Émile Jadoul, Éditions L'école des loisirs, 2015

Je veux qu'on m'aime, Leo Timmers, Éditions Milan, 2015

La couleur des émotions, Anna Llenas, Éditions Quatre Fleuves, 2014

Mes émotions - avec une roue des émotions, les émotions de Gaston, Aurélie Chien Chow Chine, Éditions Hachette enfants, 2018

Mes premières émotions dans l'art, Vincent Peghaire, Éditions Palette, 2019

Mon petit chien... et moi - j'écoute et j'apprivoise mes émotions, Élise Gravel, Éditions Gallimard jeunesse, 2022

Parfois je me sens, Anthony Brown, Éditions L'école des loisirs, 2014

Quelle émotion ?! Comment dire tout ce que j'ai sur le cœur..., Cécile Gabriel, Éditions Mila, 2015

CRÉDITS

**Cette boîte à outils à destination des enseignant·es
est le fruit d'une collaboration entre :**

pour la co-construction de la boîte à outils

L'ASSOCIATION

L'ŒIL DU LOUP

Marie Garrigues, animatrice de prévention

Johanne Ranson, conseillère conjugale et
familiale

Lucile Vincent, animatrice de prévention

LA CIRCONSCRIPTION

MARSEILLE ESTAQUE

Isabelle Marchesi, psychologue EN EDA

Magali Ruiz, coordonnatrice REP+

Cécile Sopori, psychologue EN EDA

Valérie Webb, conseillère pédagogique

pour la phase d'expérimentation

L'ÉQUIPE ENSEIGNANTE DE L'ÉCOLE SAINT ANDRÉ BARNIER, MARSEILLE

Evelyne Galaor

Marie- Pierre Grimaldi

Laurence Laugier

Stéphanie Lupo

Vanina Maraldi

Audrey Rostain

Catherine Roux

pour le financement du projet

LA CITÉ ÉDUCATIVE MARSEILLE NORD



ANNEXES

LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES :

AVOIR CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS ET DE SON STRESS
RÉGULER SES ÉMOTIONS
GÉRER SON STRESS

Exemples de sons, textures, senteurs et saveurs

SONS

[Lien Youtube](#) 

- Oiseaux
- Pluie
- Chuchotement
- Mer
- Marché
- Ville
- Vent
- Crissement de pneu
- Cri
- Sirène

TEXTURES

- Velours
- Plume
- Éponge
- Sable
- Terreau
- Billes de polystyrène
- Velcro, scratch
- Gants en caoutchouc
- Scotch, colle
- Legos

SENTEURS

- Miel
- Orange
- Lavande
- Parfum
- Menthe
- Fromage
- Epices
- Café
- Vinaigre
- Moutarde

SAVEURS

- Chocolat noir
- Sel
- Sucre
- Citron
- Orange
- Miel
- Noix
- Moutarde
- Cornichon
- Vinaigre
- Eau gazeuse

Exemples d'émotions et sentiments

ÉMOTIONS FONDAMENTALES

Joie	Peur
Tristesse	Surprise
Colère	Dégoût

ÉMOTIONS ET SENTIMENTS COURANTS

Relatifs à la joie

Sérénité
Soulagement
Reconnaissance
Amour
Émerveillement
Espoir
Excitation
Fierté

Relatifs à la peur

Gêne
Inquiétude
Méfiance
Insécurité
Angoisse

Relatifs à la tristesse

Déception
Découragement
Désespoir
Culpabilité
Regret

Relatifs à la surprise

Curiosité
Étonnement

Relatifs à la colère

Agacement
Agitation
Frustration
Fureur

Relatifs à la coupure avec ses émotions

Confusion
Trouble
Indifférence
Fatigue

Exemples de sensations liées à des émotions

Mal de tête
Tête embrouillée
Larmes qui montent
Nez qui picote
Mâchoire, gorge serrées
Sourcils froncés
Bouche sèche
Rougir

Tension dans les muscles
Bouffées de chaleur
Mal de ventre
Cœur qui bat la chamade
Poids sur la poitrine
Poings, cœur, poitrine serrés
Genoux qui tremblent
Corps raide, dur
Transpiration
Mains moites
Chair de poule
Frissons
Tremblements

Ne pas tenir en place
Avoir du mal à respirer

Yeux qui pétillent
Sourire aux lèvres
Sourire jusqu'aux oreilles

Cœur léger
Cœur ouvert
Chaud au cœur
Respiration lente et profonde
Papillons dans le ventre
Corps détendu
Corps léger

Être soutenu·e
Être epaulé·e

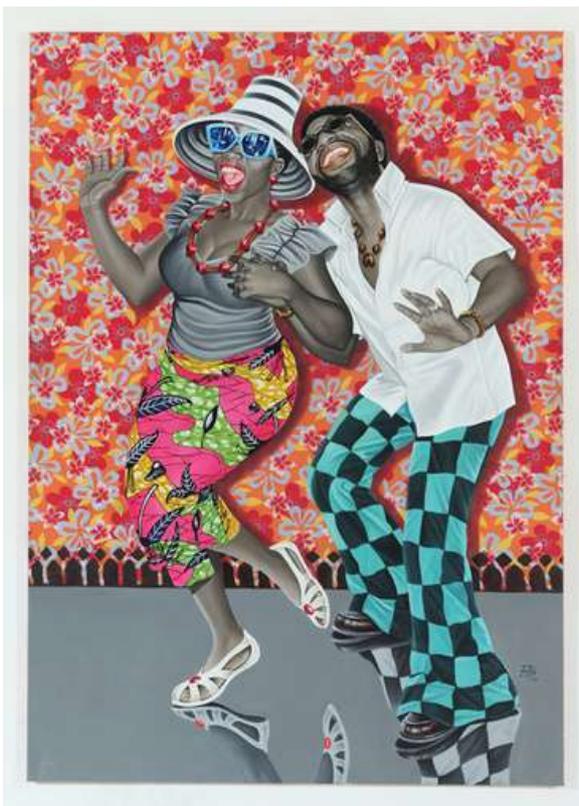
Illustrations des émotions - Œuvres 1/4



Jeune garçon riant,
Hals Frans l'Ancien, 1620-1625



Sans titre (Danse), Keith Haring, 1987



Kiese na kiese,
JP Mika, 2014



Women are heroes, JR, 2012

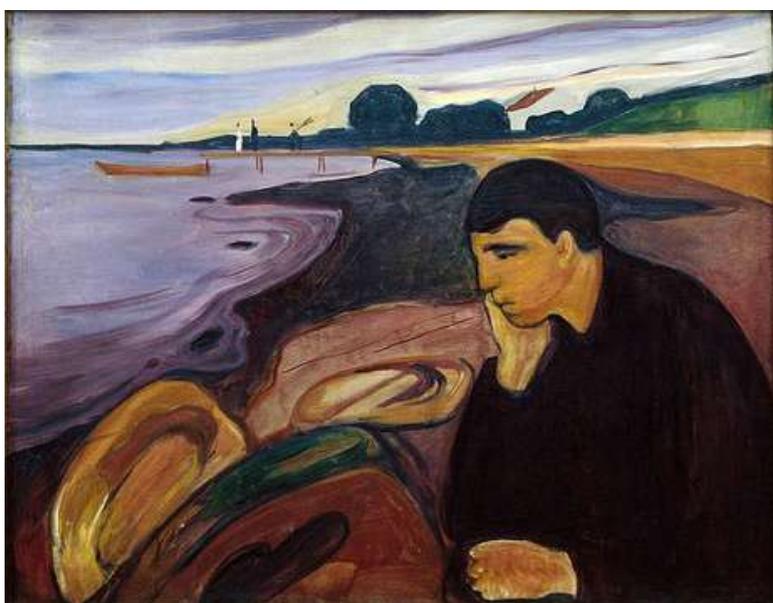
Illustrations des émotions - Œuvres 2/4



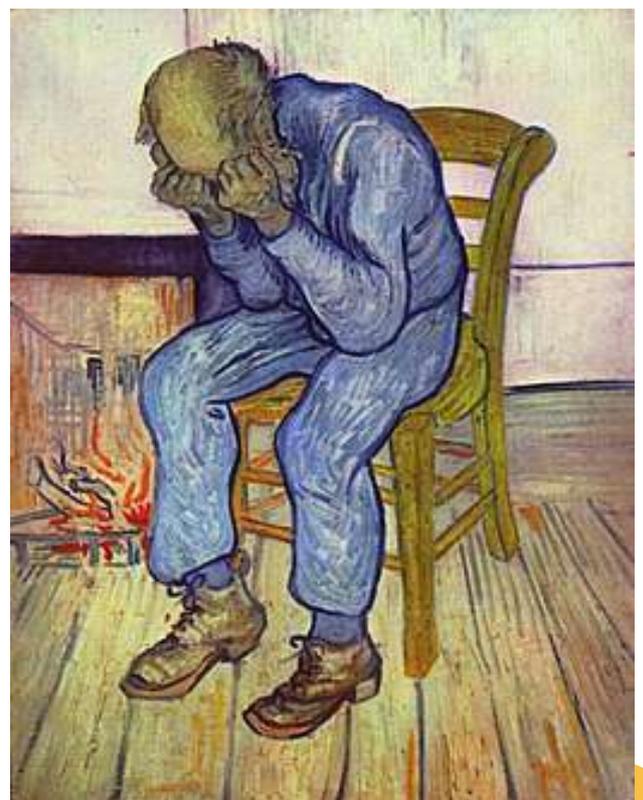
L'enfant en pénitence,
Nicolas-Bernard Lépicié, entre 1755 et 1784



Diptyque de la crucifixion,
Rogier Van der Weyden, 1455-1459



Mélancolie,
Edvard Munch, 1892



À la porte de l'éternité,
Vincent van Gogh, 1890

Illustrations des émotions - Œuvres 3/4



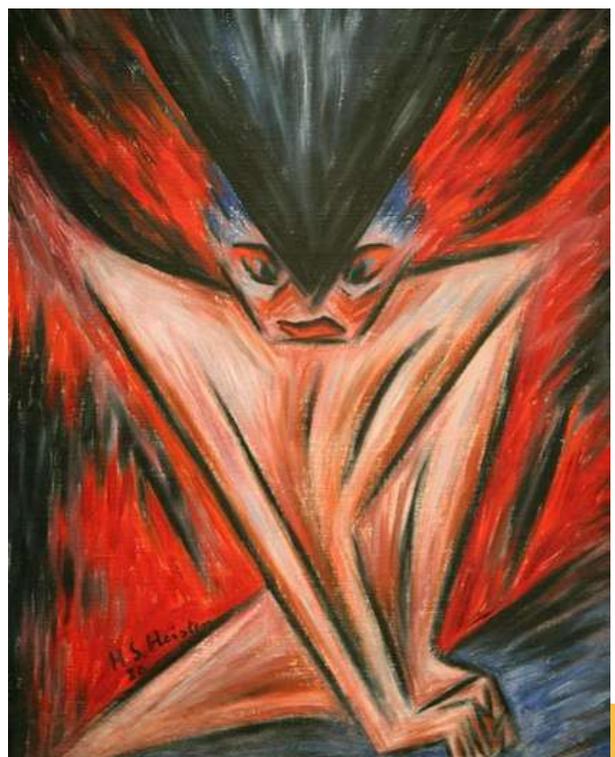
E. YAW.O.R.,
W Wilkins, 1916



Étude de femme en fureur,
Jean-Jacques François Le Barbier, 1780



Sayon,
Yoshitomo Nara, 2006

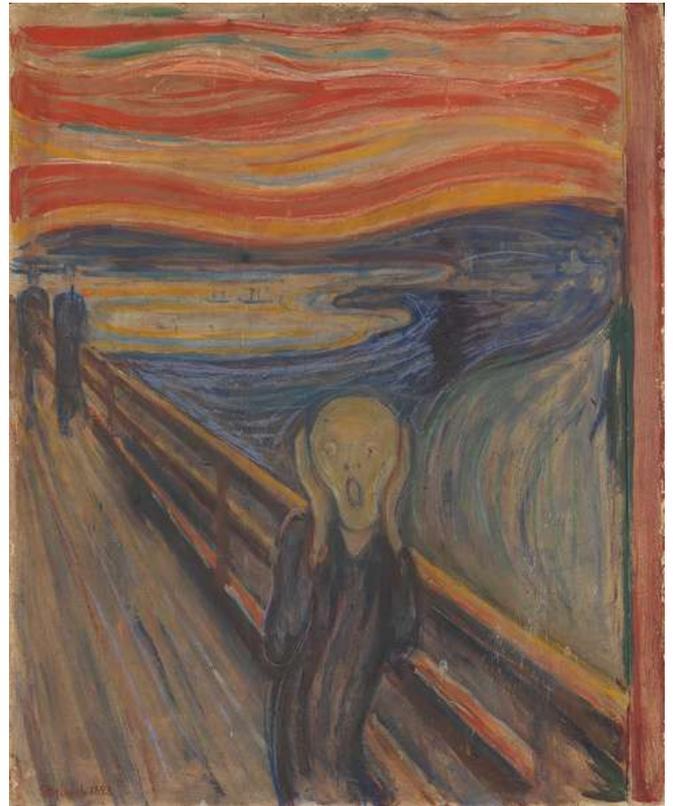


Colère,
Hans Siebert von Heister, 1920

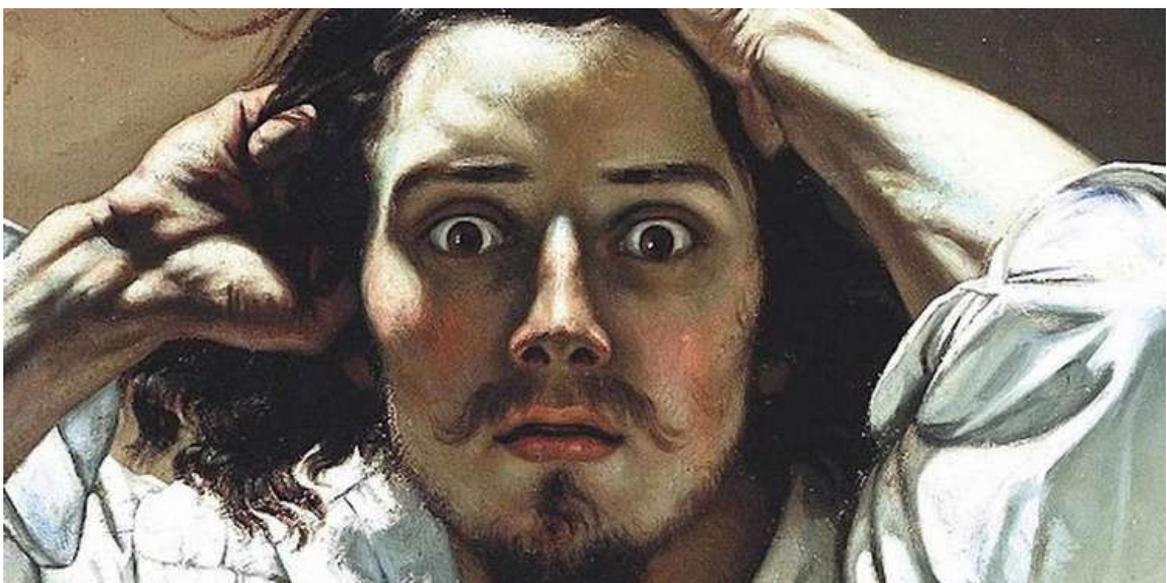
Illustrations des émotions - Œuvres 4/4



Méduse,
Le Caravage, vers 1597



Le cri,
Edvard Munch, 1893



Le désespéré,
Gustave Courbet, 1843-1845

Illustrations des émotions - Monstres



Illustrations des émotions - Exemples du tableau des émotions



Silhouette et visage

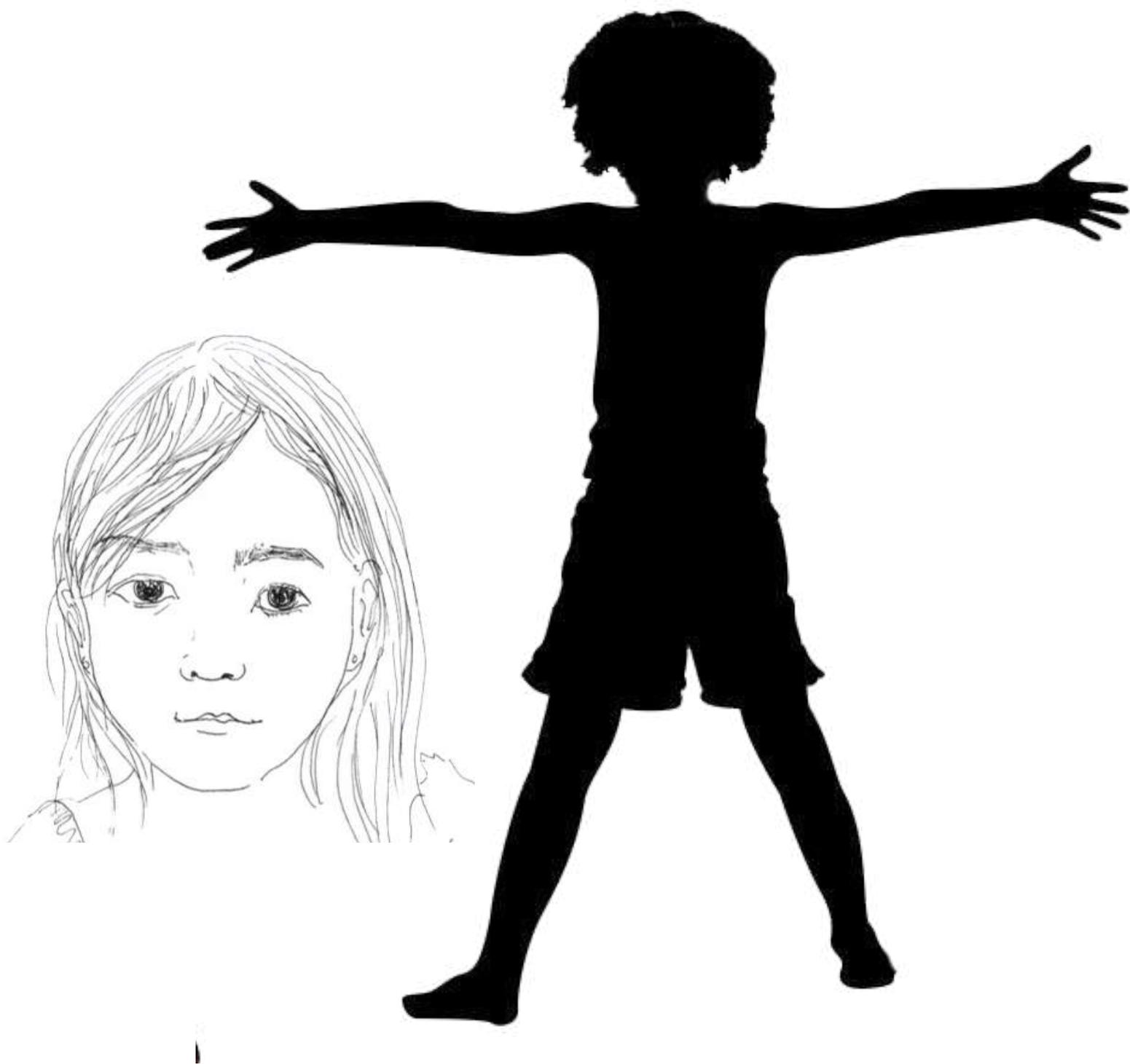
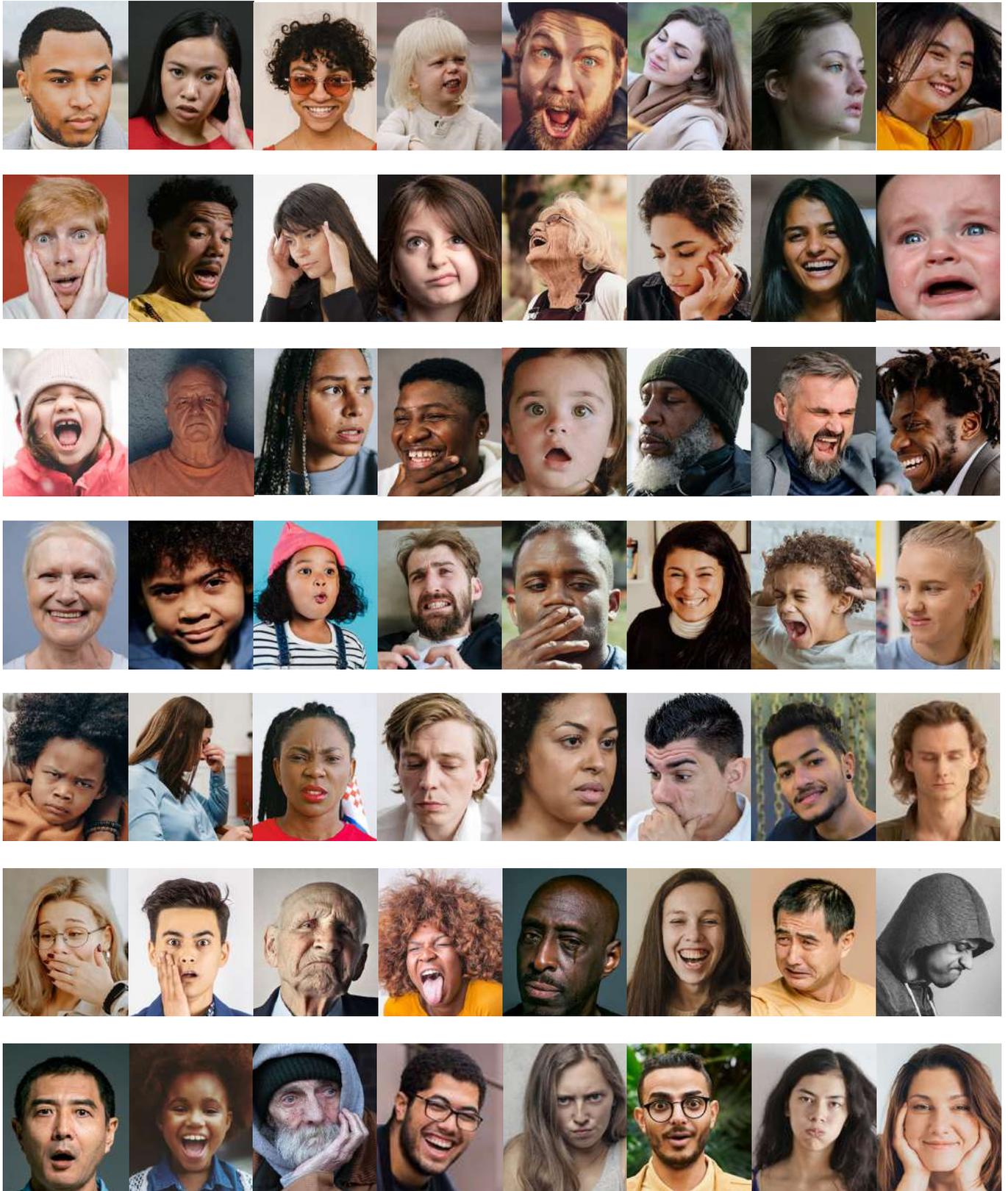


Planche de visages

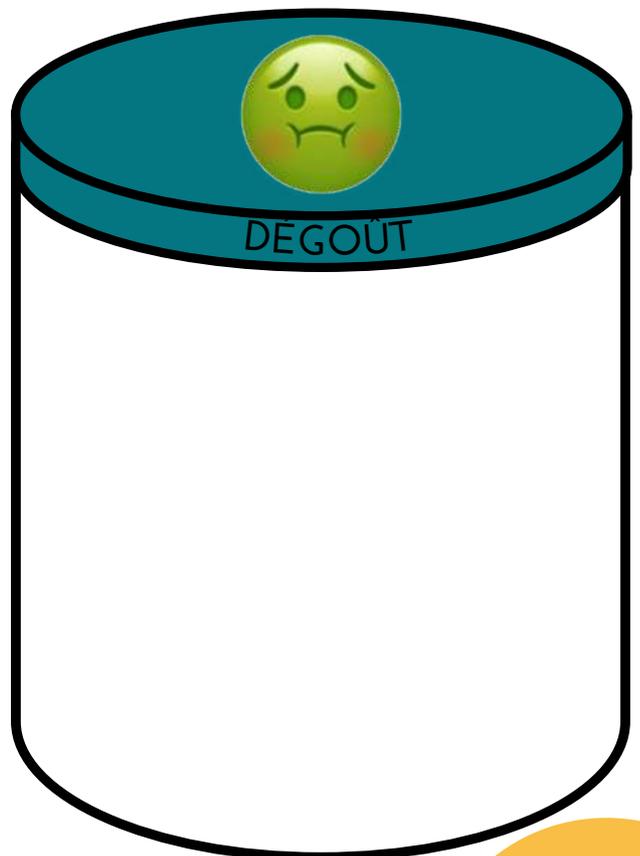
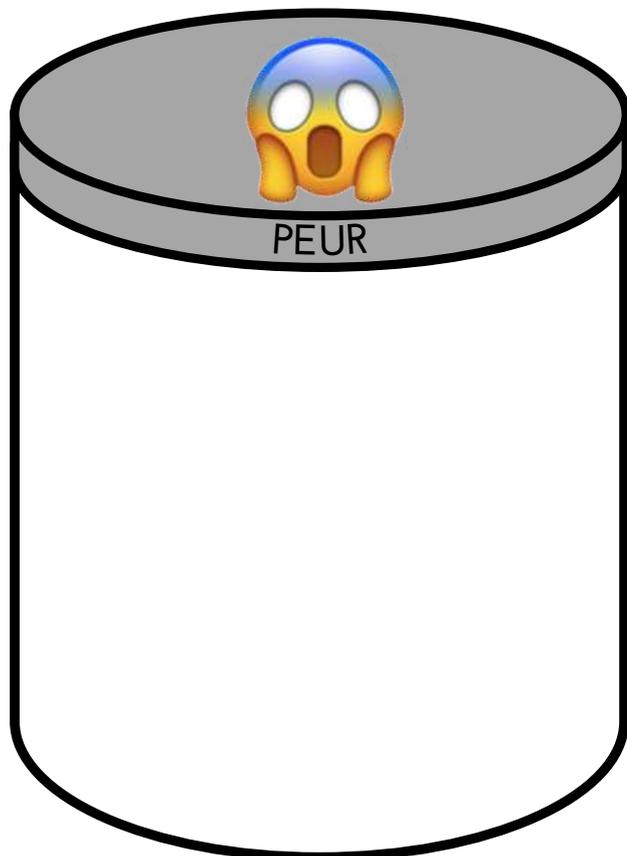
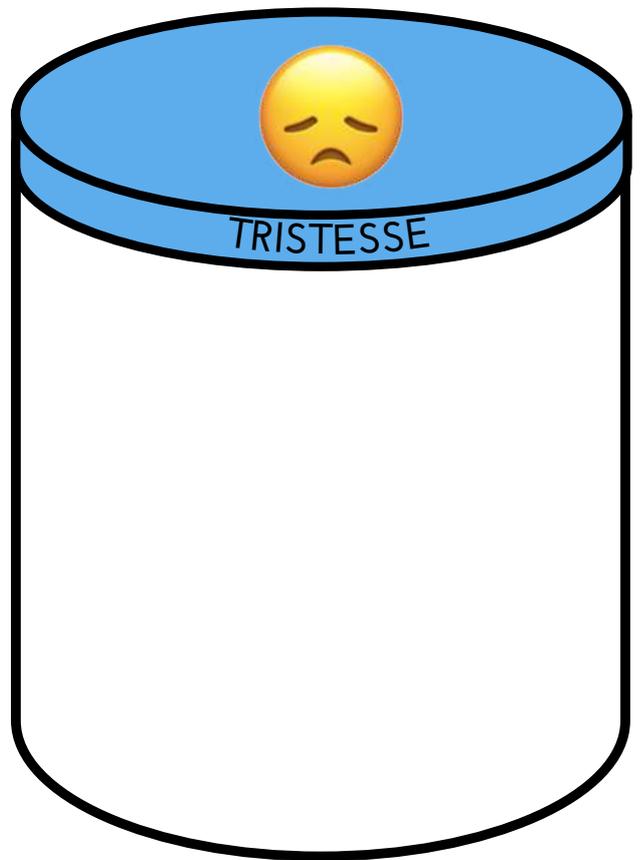
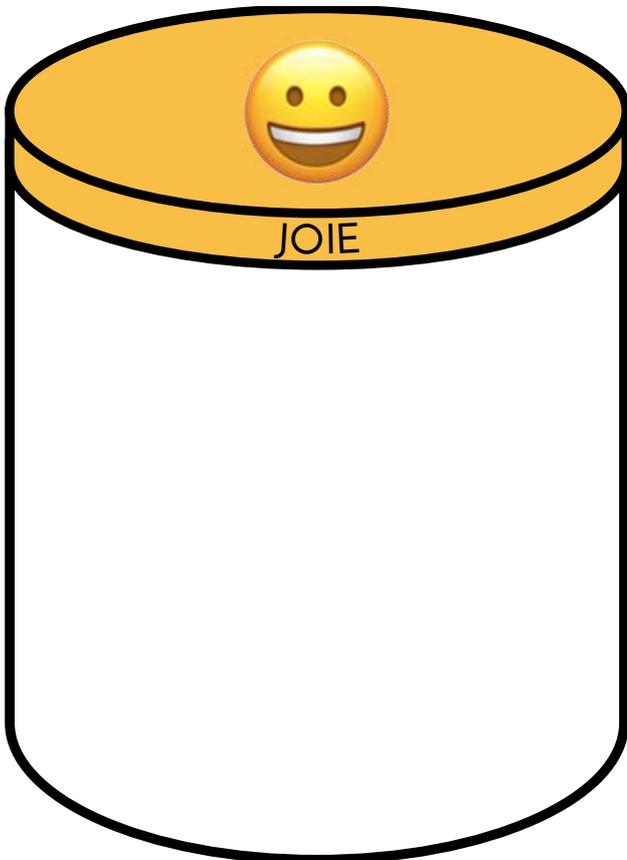


Récit pour l'activité "Devine l'émotion"

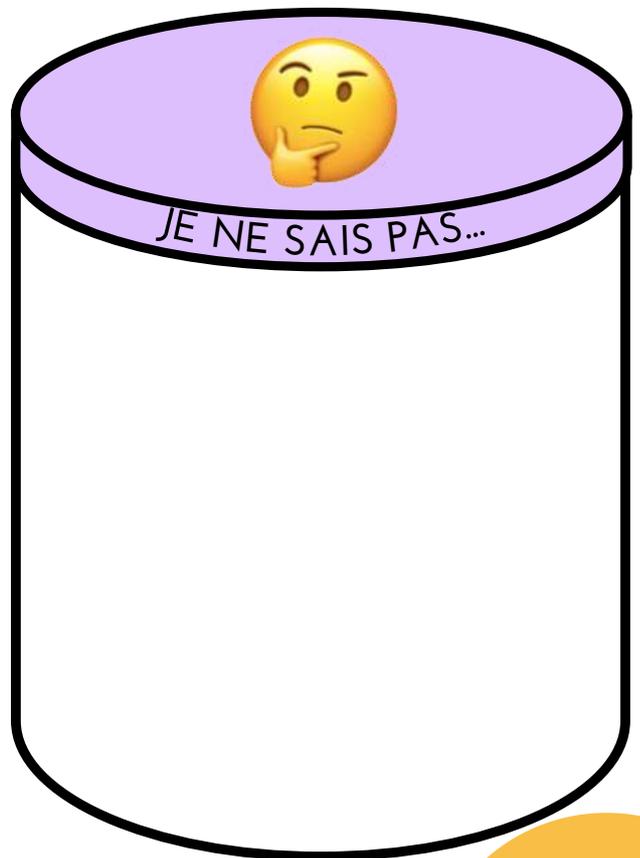
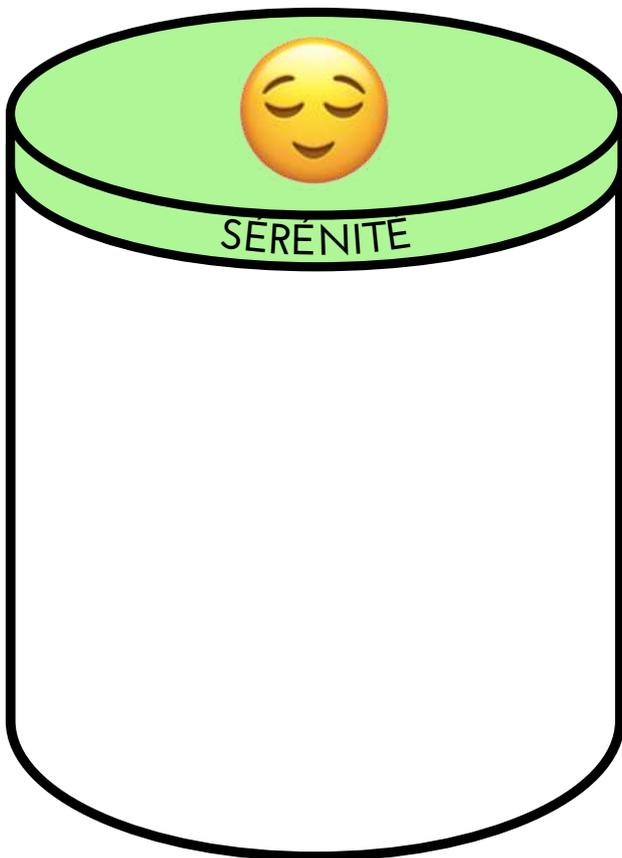
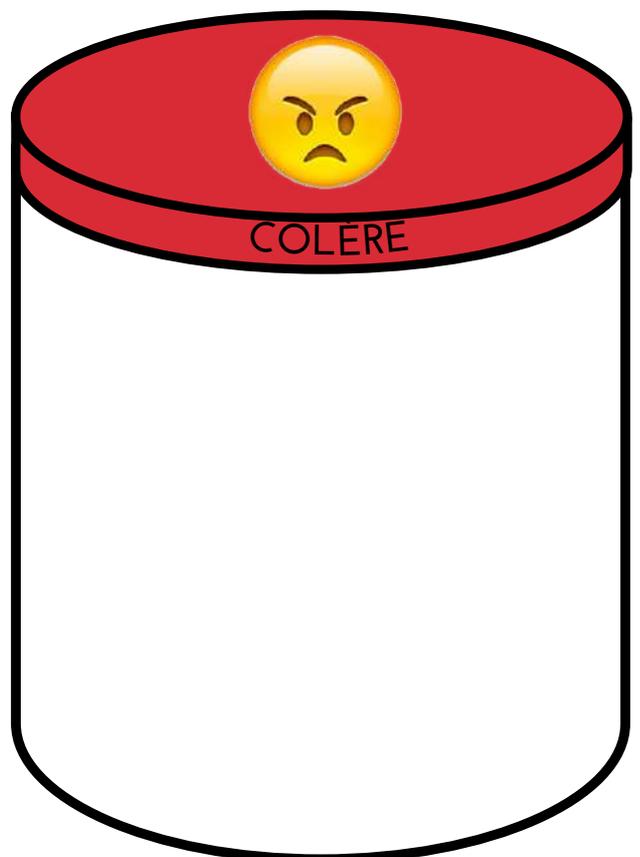
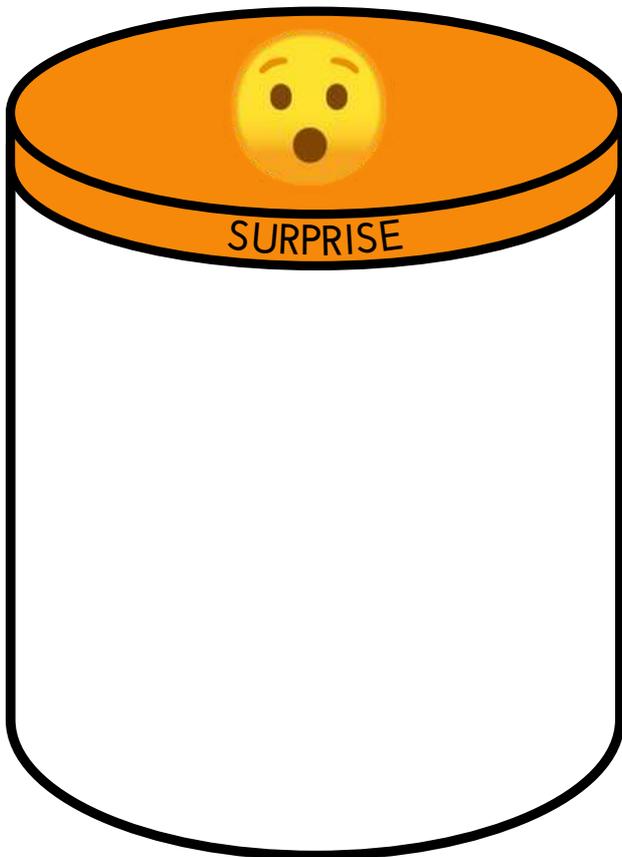
Ce matin Sara s'est levée de mauvaise humeur, elle est grincheuse. Quand son papa lui demande de se dépêcher, elle répond qu'elle n'a pas envie d'aller à l'école. Son papa fronce les sourcils et hausse la voix « Dépêche-toi de mettre tes habits Sara, sinon tu n'auras pas le temps de pendre ton petit déjeuner ! ». Sara est très contrariée et elle enfle ses habits à contre cœur. Pendant le petit déjeuner, elle remarque les yeux tout rouges de son petit frère Ryan : « qu'est-ce que tu as ? », le petit garçon ne répond pas, c'est comme s'il n'entendait pas ce qui se passe autour de lui. Son visage et son corps sont penchés vers le bas, il est tout mou. Comme Ryan ne réagit pas, Sara se tourne vers son papa pour obtenir une réponse « Il a perdu son doudou » lui explique t-il. « Oh mince alors ! » s'exclame Sara, puis elle se tourne vers son petit frère « Je suis désolée, je sais à quel point tu l'aimais ce doudou... Tu veux un câlin ? ». Elle lui tend les bras et Ryan se blottit dedans, des larmes coulent sur ses joues mais c'est parce qu'il se sent compris et en sécurité et qu'alors il peut laisser aller tout son chagrin. Ce câlin fait du bien à Sara aussi, elle se sent plus calme et puis elle est heureuse de voir que son frère va mieux. En plus, c'est un peu grâce à elle et ça la rend fière. Dans la voiture, quand papa les conduit à l'école, à la radio c'est la chanson préférée de Sara alors pour lui faire plaisir, son papa augmente le volume. « C'est trop cool ! », elle chante et remue au rythme de la musique. Ça fait beaucoup rire Ryan qui sautille sur son siège et tape dans ses mains. À ce moment précis, dans la voiture, tout le monde est d'excellente humeur.



Boîtes à émotions



Boîtes à émotions



Comptines sur les émotions 1/2

"Écoutez-moi", Jackie Navarro *

*J'ai dans ma tête et dans mon corps,
Des milliers de petites bulles.
Elles roulent, elles sautent comme des ressorts,
Mais qu'est-ce donc ces trucs bidules !*

*Je ris, je pleure, j'suis triste, j'ai peur,
Je n'arrive pas à me calmer.
On m'dit souvent « Ah ça suffit ! »
Moi j'me sens pas du tout compris.*

*Et mes parents me disent :
« Ces bulles dans ton corps,
Font partie de ta vie,
Ce sont tes émotions !
À toi d'les reconnaître,
Le chef des bulles tu es !
À nous de t'accompagner,
Tu vas y arriver. »*

*Je suis le Chef des Émotions,
C'est moi le gardien de mon cœur,
C'est vous qui me comprenez le mieux,
C'est sur vous que je peux compter !*

* <https://www.youtube.com/watch?v=ltJBFA-ug3l>

*Ma vie est faite d'émotions,
C'est à moi de les réguler,
Mais à mon âge c'est difficile,
Pour vous aussi c'est pas facile !*

*Et je vois que la vie,
Est faite d'émotions.
Moi celle que je préfère,
Elle ressemble à l'amour.
C'est elle qui nous unit,
Comme l'amitié aussi.
Viens entre dans la danse,
Sauvons la TOLÉRANCE.*

*Je suis le Chef des Émotions,
C'est moi le gardien de mon cœur,
C'est à moi de les surmonter,
C'est à vous de les apaiser.*

*Mais à mon âge c'est difficile,
C'est pourquoi il faut s'entraider.
Dans la vie tout n'est pas gagné,
C'est pour ça qu'vous devez m'aider !*

"La colère", Monique Müller **

*Ce matin, j'ai mangé de la colère
à la petite cuillère.
J'ai mis plein de mauvaise humeur
sur ma tartine au beurre.
Toute la journée, je l'ai passée à
grogner,
à donner des coups de pieds,
et à dire. « C'est bien fait ! ».*

*Mais maintenant, ça suffit,
J'ai envie que ce soit fini.
Et avant d'aller me coucher,
Je voudrais vous apporter
une salade de baisers
bien frais, bien doux, bien sucrés.
C'est très facile à préparer.
Qui veut la goûter ?*

** <https://www.youtube.com/watch?v=l2KUe-06wjg>

Comptines sur les émotions 2/2

Les émotions de petit loup *

*Petit loup est en colère et tape des pieds,
Petit loup est en colère et tape des pieds,
Petit loup est en colère, petit loup est en colère,
Petit loup est en colère et tape des pieds.*

*Petit loup a eu très peur et il se cache,
Petit loup a eu très peur et il se cache,
Petit loup a eu très peur, petit loup a eu très peur,
Petit loup a eu très peur et il se cache.*

*Petit loup est un peu triste et il pleure,
Petit loup est un peu triste et il pleure,
Petit loup est un peu triste, petit loup est un peu triste,
Petit loup est un peu triste et il pleure.*

*Petit loup est très content et tape des mains,
Petit loup est très content et tape des mains,
Petit loup est très content, petit loup est très content,
Petit loup est très content et tape des mains.*

* <https://www.youtube.com/watch?v=QikahEllyTU>

Sur le pont des émotions **

*Sur le pont des émotions,
On y danse, on y danse,
Sur le pont des émotions,
On y danse tous en rond !*

*(Mimer la joie)
Les enfants sont joyeux,
Et puis encore joyeux...*

*Sur le pont des émotions,
On y danse, on y danse,
Sur le pont des émotions,
On y danse tous en rond !*

*(Mimer la colère)
Les enfants sont fâchés,
Et puis encore fâchés...*

*Sur le pont des émotions,
On y danse, on y danse,
Sur le pont des émotions,
On y danse tous en rond !*

*(Mimer le chagrin)
Les enfants sont très tristes,
Et puis encore très tristes...*

*Sur le pont des émotions,
On y danse, on y danse,
Sur le pont des émotions,
On y danse tous en rond !*

*(Mimer la peur)
Les enfants ont très peur,
Et puis encore très peur...*

*Sur le pont des émotions,
On y danse, on y danse,
Sur le pont des émotions,
On y danse tous en rond !*

** <https://www.youtube.com/watch?v=T8ly1PIyI6Y>

Cube des émotions - Patron 1/3

Ce qui m'a
donné de la joie
aujourd'hui



Ce qui m'a fait
peur
aujourd'hui



Cube des émotions - Patron 2/3

Ce qui m'a
rendu·e triste
aujourd'hui



Ce qui m'a
mis·e en colère
aujourd'hui



Cube des émotions - Patron 3/3

Ce que j'ai aimé
aujourd'hui



Ce qui m'a
rassuré-e
aujourd'hui



Grille d'évaluation de séance

Activité Date

Élève	Participe	S'exprime lorsque sollicité·e	S'exprime spontané- ment	Remarques éventuelles



**ANNEXE 2. MISE EN PERSPECTIVE
DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET DES DOMAINES DU SOCLE**

	Langages Méthodes et outils pour penser et pour apprendre communiquer		Formation de la personne et du citoyen	Systèmes naturels et systèmes techniques	Représentations du monde et activité humaine
	Apprentissage Enseignement de la langue explicite des française, moyens d'accès des langages à l'information et scientifiques, à la conduite de informatiques, des projets individuels médias des arts et et collectifs. du corps.		Vise un apprentissage de la vie en société, de l'action collective et de la citoyenneté, respectueux des choix personnels et des responsabilités individuelles.	Développer la curiosité, le sens de l'observation, la capacité à résoudre des problèmes.	Compréhension des sociétés, à l'interprétation de leurs productions culturelles et à la connaissance du monde social contemporain.
Savoir résoudre les problèmes Savoir prendre des décisions		L'élève sait identifier un problème, s'engager dans une démarche de résolution, mobiliser les connaissances nécessaires, analyser et exploiter les erreurs...	L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation.	Il s'agit d'éveiller la curiosité de l'élève son envie de se poser des questions, de chercher des réponses et d'inventer. L'élève sait mener une démarche d'investigation.	
Avoir une pensée créatrice Avoir une pensée critique	Ce domaine permet l'accès à d'autres savoirs et à une culture rendant possible l'exercice de l'esprit critique.	L'élève identifie les différents médias (presse écrite, audiovisuelle Web) et en connaît la nature. Il en comprend les enjeux et le fonctionnement général afin d'acquérir une distance critique et une autonomie suffisantes dans leur usage.	L'élève fonde et défend ses jugements en s'appuyant sur sa réflexion et sur sa maîtrise de l'argumentation.	L'élève connaît l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé et comprend ses responsabilités individuelle et collective.	L'élève implique une réflexion sur soi et sur les autres, une ouverture à l'altérité, et contribue à la construction de la citoyenneté.



	Langages pour penser et communiquer	Méthodes et outils pour apprendre	Formation de la personne et du citoyen	Systèmes naturels et systèmes techniques	Représentations du monde et activité humaine
<p>Savoir communiquer efficacement</p> <p>Être habile dans les relations interpersonnelles</p>	L'élève parle, communique, argumente à l'oral de façon claire et organisée.	L'élève apprend à utiliser avec discernement les outils numériques de communication et d'information en respectant les règles sociales de leur usage.	L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres.		Dans le cadre d'activités et de projets collectifs, l'élève prend sa place dans le groupe en étant attentif aux autres pour coopérer ou s'affronter dans un cadre réglementé.
<p>Avoir conscience de soi</p> <p>Avoir de l'empathie pour les autres</p>		La maîtrise des méthodes et outils pour apprendre développe l'autonomie et les capacités d'initiative ; elle favorise l'implication dans le travail commun, l'entraide et la coopération.	L'élève est capable de faire preuve d'empathie et de bienveillance Il comprend que la laïcité garantit la liberté de conscience et permet de vivre ensemble pacifiquement.	L'élève sait que la santé repose sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels.	Ce domaine implique une réflexion sur soi et sur les autres, une ouverture à l'altérité, et contribue à la construction de la citoyenneté.
<p>Savoir gérer son stress</p> <p>Savoir gérer ses émotions</p>	L'élève s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.		L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis.		L'élève mobilise son imagination et sa créativité au service d'un projet personnel ou collectif. Il développe son jugement, son goût, sa sensibilité, ses émotions esthétiques.

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

GRANDE SECTION & CP

UNE BOÎTE À OUTILS À DESTINATION DES ENSEIGNANT·ES

1 - LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

L'œil du loup est une association basée à Marseille. Elle travaille sur la prévention des violences et des discriminations par la promotion du bien-être et du vivre-ensemble. Ses actions s'adressent à tous les publics et agissent sur la qualité de relation à soi et à l'autre.

Les Cités Éducatives sont un dispositif de promotion de l'éducation dans les Quartiers Prioritaires de la Ville. Dans et hors de l'école, elles favorisent l'émancipation des enfants et des jeunes par la continuité pédagogique.

