

# Le langage des émotions :

## Levier pour la reprise de l'enseignement en présentiel

## LE LANGAGE DES EMOTIONS, LEVIER POUR LA REPRISE DE L'ENSEIGNEMENT EN PRESENTIEL

### APPORT THEORIQUE : LES COMPETENCES PSYCHO-SOCIALES

*Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS):*

« Les compétences psychosociales sont la **capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne**. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son propre environnement. »

**Dix compétences** (présentées par binôme) :

- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre les décisions;
- Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique;
- Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans les relations interpersonnelles;
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres;
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

### LES EMOTIONS ET LES INSTRUCTIONS OFFICIELLES

#### Cycle 1

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques: vivre et exprimer des émotions, formuler des choix.

Les enfants apprennent à mettre des mots sur leurs émotions, leurs sentiments, leurs impressions, et peu à peu, à exprimer leurs intentions et évoquer leurs réalisations comme celles des autres.

L'enseignant les incite à être précis pour comparer, différencier leurs points de vue et ceux des autres, émettre des questionnements ; il les invite à expliquer leurs choix, à formuler ce à quoi ils pensent et à justifier ce qui présente à leurs yeux un intérêt.

## Cycle 2

### Enseignement moral et civique: culture de la sensibilité

<b>Connaissances et compétences associées</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier et partager des émotions et des sentiments</li><li>- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments</li><li>- Connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement</li></ul>	<b>Objets d'enseignement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Expérience de la diversité des expressions des émotions et des sentiments dans des situations d'enseignement</li><li>- Connaissance et reconnaissance des émotions de base(peur, colère, tristesse, joie)</li></ul>
---	--

### Enseignements artistiques: l'expression des émotions

<b>Connaissances et compétences associées</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Exprimer sa sensibilité et son imagination en s'emparant des éléments du langage plastique.</li><li>- Expérimenter les effets des couleurs, des matériaux, des supports... en explorant l'organisation et la composition plastiques.</li><li>- Exprimer ses émotions et sa sensibilité en confrontant sa perception à celle d'autres élèves.</li></ul>	<b>Exemples de situations, activités et ressources pour l'élève</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Repérer des matières et des matériaux dans l'environnement quotidien, dans les productions de pairs, dans les représentations d'œuvres rencontrées en classe.</li><li>- Agir sur les formes (supports, matériaux, constituants...), sur les couleurs (mélanges, dégradés, contrastes...), sur les matières et les objets : peindre avec des matières épaisses, fluides, sans dessin préalable ; coller, superposer des papiers et des images...</li></ul>
--	---

## Cycle 3

### Histoire des arts: donner un avis argumenté sur ce que représente ou exprime une oeuvre d'art

<b>Connaissances et compétences associées</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lexique des émotions et des sentiments.</li></ul>	<b>Exemples de situations, activités et ressources pour l'élève</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prise de parole, débat, jeux de rôles.</li></ul>
---	--

### Enseignements artistiques: l'expression des émotions

<b>Connaissances et compétences associées</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Exprimer sa sensibilité et son imagination en s'emparant des éléments du langage</li></ul>	<b>Exemples de situations, activités et ressources pour l'élève</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Repérer des matières et des matériaux dans l'environnement quotidien, dans les</li></ul>
--	--

<p>plastique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expérimenter les effets des couleurs, des matériaux, des supports... en explorant l'organisation et la composition plastiques.</li> <li>- Exprimer ses émotions et sa sensibilité en confrontant sa perception à celle d'autres élèves.</li> </ul>	<p>productions de pairs, dans les représentations d'œuvres rencontrées en classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agir sur les formes (supports, matériaux, constituants...), sur les couleurs (mélanges, dégradés, contrastes...), sur les matières et les objets : peindre avec des matières épaisses, fluides, sans dessin préalable ; coller, superposer des papiers et des images...</li> </ul>
---	---

## PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES

### DES RITUELS POUR S'OUVRIR AUX AUTRES

- **Le bonjour coopératif**

Chacun prend la parole et doit exprimer les 3 éléments suivants :

- 1 - Bonjour, comment il/elle s'appelle
- 2 - Son émotion du moment
- 3 - Se présenter.

*Note : avec les élèves, le 3<sup>ème</sup> point change à chaque séance (exemples : ma passion, le pays où j'aimerais voyager, mon plat préféré...); aussi, il peut être proposé par les élèves.*

- **La chaîne des regards**

En formation type cercle, les élèves échangent un regard avec leur voisin de droit ( ou de gauche). A travers e regard, l'humeur du moment est véhiculée et partagée.

## UNE ENTREE DANS L'UNIVERS DES EMOTIONS : LANGAGE ET VOCABULAIRE

Lister le plus d'émotions possibles que l'on connaît (en individuel, par 2, par 4....).

Possibilité de « ranger » les émotions par famille, au fur et à mesure qu'on les écrit au tableau; en fonction de ce que l'on souhaite faire émerger.



A partir de cette activité, plusieurs séquences de travail possibles (mise en place de rituels, production d'écrits...).

Avec l'enseignement à distance, on peut faire cette activité en classe virtuelle, ou demander de la faire individuellement (exemple: poursuivre avec un carnet des émotions).

## DES SUPPORTS





## ACTIVITE PEDAGOGIQUE : LA BOITE A EMOTIONS



Plusieurs possibilités : mettre les mots de la même « famille » dans la boîte, écrire ce qui m'a donné l'émotion, dessiner l'émotion ou la situation

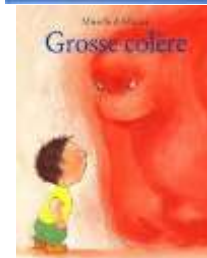
## LA LITTÉRATURE DE JEUNESSE ET LES ÉMOTIONS

De nombreux albums de jeunesse permettent de travailler le langage des émotions, pour tous les niveaux de classe.

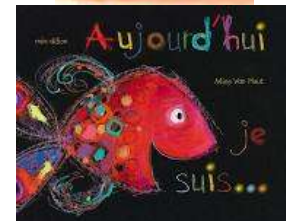
*Parfois je me sens*, Anthony BROWNE



*Grosse colère*, Mireille D'ALLANCE



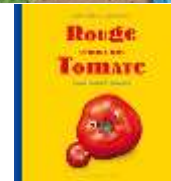
*Aujourd'hui je suis...*, Mies VAN HOUT



*La couleur des émotions*, Anna Llenas



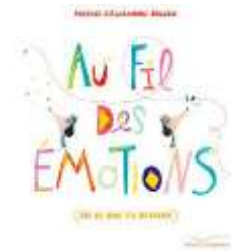
*Rouge comme une tomate*, Saxton FRYMANN et Joost ELFFERS



*Vat'en, Grand Monstre Verts !*, Ed Emberley



*Au fil des émotions, dis ce que tu ressens,*  
Cristina NUNEZ PEREIRA et Raphael R. Valcarel



*Le loup qui apprivoisait ses émotions,*  
Oriane LALLEMAND et Eleonore TULLIER



*P'tit Loup fait une colère,* Oriane LALLEMAND et Eleonore TULLIER



*Documentaire Les émotions (collection Mes premières questions réponses),* Cécile JUGLA et Caroline MODESTE



## ACTIVITES DE PRODUCTION D'ECRIT

- Le **carnet des émotions** (le carnet des 4 familles, se dessiner avec une émotion, dessiner ce qui provoque l'émotion).
- Le **cahier quotidien**, tenir un journal de bord avec une photo, un dessin ou un récit de son moment préféré de la journée.
- Ecriture de **poésies** : haïkus, acrostiches.
- Avec les maternelles, dictée à l'adulte. **Dessin + phrase**

Exemples : « Quand je suis en colère, je ..... »

« Ce qui me fait peur, c'est.... », « Je me sens joyeuse quand.... ».

Exemples de productions d'élèves :

Zen

Zen est le zèbre  
En route pour  
l'école  
Normal et calme

Collectif

Joyeuse

J'ai les larmes aux yeux,  
Oh ! La belle surprise !  
Y'a une balle,  
Et  
Une goutte d'eau  
Surgit de mon visage très joyeux,  
Et je me sens bien.

Collectif

Soulagé

Souvent je vais à l'école,  
Ou je joue dehors.  
Un pigeon mange des graines  
Le matin et le soir.  
Après je rentre chez moi,  
Garder ma soeur, et puis je dors sur mon lit.

Sélim, CM2 C



Peur

Parfois j'ai peur  
En faisant du foot.  
Un oiseau m'a inquiété,  
Regarder les poissons ça me fait stresser.

Mohamed, CM2 B

Surprise

Salut, ce soir je vais regarder un film  
Ukrainien.  
Rejoins-moi chez moi, je commande des  
Pizza: à la  
Ricotta.  
Ici, chez moi, j'ai le film en 3D  
Sur ma PS3.  
Es-tu chez toi ?

Selim, CM2 C



## ACTIVITES ARTISTIQUES

### L'approche par les arts :

- Approche cinématographique
- Approche par la musique
- Approche par les danses (pratique et spectacles)
- Approche par les arts iconographiques et picturaux (peintures, sculptures...)



*Murakami, Flower Ball, 2002*



*Pablo Picasso, La femme qui pleure, 1937*



*Edvard Munch, Le cri, 1893*



*Masque de Dionysos*