La réglette des EMOTIONS

L'être humain est un être d'émotion. Etymologiquement « é » venant de « ex » : hors de notion de mouvement.

Ce qui fait bouger, évoluer, exister, être en dehors !

Plusieurs émotions comme la peur, la colère, la joie, la tristesse sont à notre service mais peuvent également nous nuire si elles sont en excès ou trop faibles. Les émotions influent sur notre santé tant physique que mentale. Cette influence dépend de nos apprentissages, de nos actions ou de nos réactions et de notre éducation.
Mettre des mots sur les émotions, apprendre à les reconnaître, à les partager permet de prendre du recul. Ce recul dépend de nos capacités réflexives qui assurent la fonction de régulation.
Evaluer l'intensité des émotions, connaître les facteurs pondérateurs et comprendre leur rôle, aident à leur gestion pour un meilleur bien-être.

La peur, la colère, la joie, la tristesse sont des émotions de base qui se complètent par des sentiments plus en rapport avec la culture à laquelle on appartient. Par exemple : la honte, l'impatience, l'ennui, la timidité…

Les émotions sont associées à des couleurs correspondant le plus souvent aux endroits du corps en réaction. On trouve ainsi la colère, la peur, la tristesse, la joie**.**

Les activités physiques sont riches en émotions et permettent des situations privilégiées pour apprendre à l'enfant à reconnaître, à mettre des mots, à évaluer l'intensité des émotions ressenties. Cet apprentissage et l'utilisation de facteurs qui peuvent pondérer le degré de la peur comme de la tristesse, de la colère ou de la joie, en favorisent une meilleure gestion.

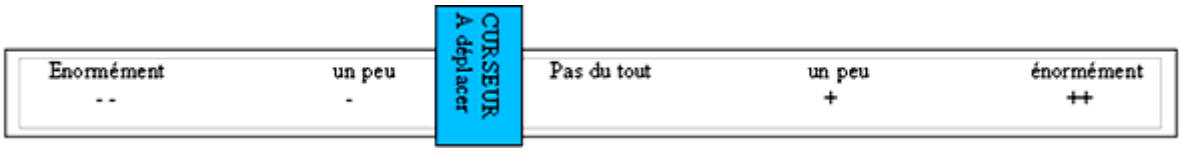
La réglette des émotions, présentée ci-dessous, est un support favorisant les échanges au sein du groupe. Chacun peut se situer quant au vécu, au senti et au ressenti générés par une situation, qui se révèleront différents en fonction de chacun. Ensemble, des objectifs pourront être fixés à partir des facteurs pondérateurs présentés à la suite. Par là, les enfants pourront exercer un partage, une solidarité, un accompagnement mutuel quant à la traversée des différentes émotions.

La réglette des émotions

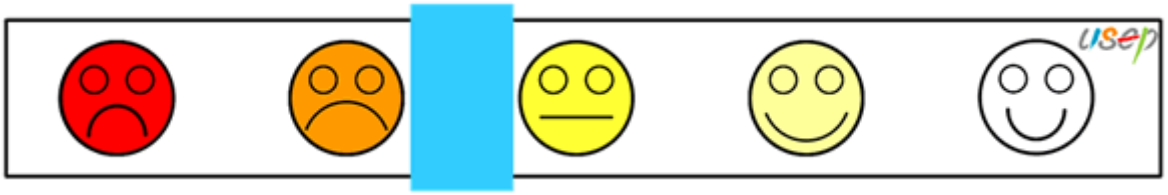
Image du thermomètre qui donne la graduation des émotions.

Réalisation

Exemple : ECHELLE DU PLAISIR ressenti ou de la peur…



Réglette du plaisir ou de la peur, tristesse, colère



Possibilité de dessiner l'échelle avec les enfants lors des séances de préparation à l'activité physique et d'illustrer les différents degrés d'émotion par des dessins d'enfants éprouvant plus ou moins de plaisir, de peur… et/ou des couleurs plus ou moins intenses…

Utilisation

Pour aider l'enfant, l'adulte peut le questionner :

Es-tu content ? Es-tu mécontent ? Eprouves-tu du plaisir ? As-tu peur ?
Comment te sens tu ?

Eprouves-tu autant de peur que quand… ? autant de plaisir que …. ? (à rapprocher d'autres évènements, d'autres moments, d'autres ateliers sportifs)

…

La réglette peut être individuelle ou collective (une réglette pour un petit groupe d'enfants qui manipulent tour à tour).

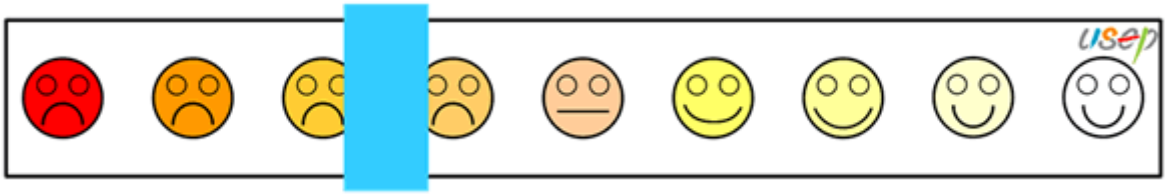
Evolution

Cette première échelle peut par la suite être affinée.

Exemple : ECHELLE DU PLAISIR ressenti ou de la peur…



Réglette du plaisir ou de la peur, tristesse, colère



Si le curseur est placé sur « Trop » par l'enfant, lui demander « Qu'est ce qui pourrait aider à revenir au niveau inférieur ? »...

Fonctionnement

Rôle des facteurs pondérateurs

Lorsque l'enfant a identifié l'émotion et évalué le degré de ressenti à l'aide de sa réglette, l'adulte peut alors lui faire prendre conscience des facteurs de pondération qui permettront, dans une approche dynamique, de progresser vers plus d'autonomie.

Ces facteurs sont :

LA CONNAISSANCE que l'enfant peut avoir d'une situation, d'un objet, des autres. Elle permet de relativiser et de diminuer l'intensité d'une émotion.

L'APPRENTISSAGE (par la parole, le geste, l'échange, la répétition), la prise de conscience des progrès et la valorisation qu'elle entraîne sont indispensables, même si elles ne sont pas suffisantes, pour entretenir la motivation et la curiosité de l'enfant, lui donner envie de dépasser une émotion, comme la peur par exemple.

L'ACCOMPAGNEMENT, qui consiste à donner la main, à accompagner du regard, à sourire, à encourager…, est une étape transitoire nécessaire pour certains enfants au dépassement d'une situation chargée de trop d'émotions pour eux. Cet accompagnement est celui d'un adulte ou d'un pair.

LA SOLITUDE : si le repli sur soi ne permet pas de dépasser une émotion vécue de manière négative par l'enfant, la solitude lui permet cependant de réfléchir, de faire le point sur ce qu'il vit, sur ce qu'il ressent. La réglette, à ce niveau, permet à l'enfant un décentrage temporaire, le temps d'assimiler, pour lui, ce qu'il vit. Pour autant cette solitude doit toujours être suivie d'un acte, d'une parole montrant le retour au collectif (besoin d'accompagnement, de répétition, de dépassement de la difficulté…).

Exemple de réalisation dans une classe de moyenne et grande section,
association USEP Du Morier de Joué les Tours, classe de Martine Dupuy



La réglette a été réalisée à partir d'une règle en plastique souple de 20 cm sur laquelle sont collés 5 pictogrammes. Le curseur est en papier épais coloré.

La réglette est utilisée au retour des séances de natation ainsi que lors de séances d'activités gymniques et donne lieu à un échange au sein du groupe.

Chaque enfant a sa propre réglette. Une progression est notée sur une fiche de route individuelle.

Pour progresser, l'enseignant s'appuie sur :

- les facteurs de pondération (« Connaissance, Apprentissage Accompagnement, Solitude »),
- les échanges entre pairs,
- l'accompagnement mutuel des enfants entre eux.

Repères

<u>« Un(e) train (émotion) peut en cacher un(e) autre »</u>

Un excès ou un manque d'émotion extériorisée révèle ou réveille une qualité d'émotion intérieure trop difficile à vivre; c'est pourquoi il est intéressant d'entendre l'émotion cachée derrière cette manifestation où se replie la difficulté intérieure. Afin d'aider l'enfant à extérioriser ce qu'il ne peut exprimer, la réglette des émotions sera une passerelle entre un « dit » (explicite) et un « non-dit » (implicite). A titre

d'exemple, une agressivité peut cacher une tristesse qui pourra s'exprimer dès lors qu'on ne focalisera plus sur l'émotion première.

L'enseignant engagera le dialogue avec l'enfant par un questionnement : « Qu'est-ce qu'il y a derrière ta colère, ta peur… ? Comment en es-tu arrivé à cette émotion ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider à sortir de cette émotion ? Quelle autre émotion ?... ».

Enjeux déontologiques :

En classe, si la réflexion sur l'éducation à la santé se mène au travers des savoirs, savoir-faire et savoir-être, le travail est toujours engagé au sein d'un groupe. La classe n'est pas le lieu pour faire émerger et se développer l'intime. Faire comprendre cela aux enfants c'est leur donner un moyen de protection. Par contre l'enseignant peut sentir qu'un enfant a besoin d'un relais et d'une écoute adaptée.

Champ lexical des EMOTIONS

Définition (Le Petit Robert) :

Etat affectif, plaisir ou douleur nettement prononcé.

Sentiments.

Le champ lexical des émotions (les sentiments) :

Pour aider les enfants à exprimer leurs émotions et sentiments

Je suis…,							
A bout Consterné Désemparé Agité Accablé	Agacé Amer Angoissé Anxieux Apeuré	Blessé Bouleversé Dépassé Déprimé Dégoûté	Embarrassé En colère Ennuyé Crispé Ecoeuré	Fâché Excité Exaspéré Epuisé Tremblant	Seul Triste Désespéré Atterré Fatigué	Honteux Méfiant Impatient Inquiet	Déçu Jaloux Fragile Furieux ...
Je ressens …,							
Du chagrin De l'ennui De la peur De la pitié							
Je suis…,							
Admiratif Surpris Etonné Emerveillé Consolé	Joyeux Satisfait Soulagé Optimiste Gai	Content Curieux De bonne humeur Emu	En sécurité Enchanté Enthousiaste Excité Confiant	Touché Reconnaissant Fier Calme Détendu	Amoureux Heureux Intéressé Rassuré Timide	Soulagé Surpris Sûr de moi Etonné	Vivant Tranquille …
Je me sens plein …,							
D'énergie D'espoir De tendresse D'amour De douceur De compréhension D'entrain							

Liste non exhaustive.s émotions C2