

Les visios de la maternelle

Une nouvelle formule pour parler et faire parler de la maternelle



Pour qui ?

- Pour les enseignants de maternelle ou
- Pour les enseignants qui s'intéressent à la maternelle

Quand ?

- Une visioconférence d'une heure
- Le lundi soir après la classe (5 dates dans l'année)

Comment ?

En visioconférence,

- Dans le cadre des 18h, choisir l'animation pédagogique au choix "Les visios de la maternelle" et participer, au moins, à 3 visioconférences.

ou

- Sur la base du volontariat, envoyer un mail à la CPD maternelle (daten50-cpd-maternelle@ac-normandie.fr) pour assister librement à une ou plusieurs visioconférences



Quels sujets ?



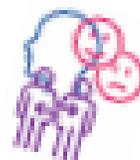
Visio n°1 : Compétences psychosociales : enjeux et présentation du kit

Visio n°2 : Compétences psychosociales : illustrations en classe

Visio n°3 : Les comptines : un support pour développer l'articulation

Visio n°4 : Découvrir un métier : psychomotricien(ne)

Visio n°5 : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : les équilibres



Conclusion

Les visios de la maternelle ce sont :

- 5 visioconférences d'une heure dans l'année
- une nouvelle thématique à chaque visioconférence
- la possibilité d'inscrire ce temps sur les heures obligatoires de formation
- la possibilité de s'inscrire librement à une ou plusieurs visioconférences

Compétences psychosociales

Les visios de la maternelle n°2

Lundi 9 décembre 2024

CONTENU

- Compétences psychosociales : Retour sur vos questions
- Mises en œuvre en classe :
 - Un projet sur les émotions
 - Une situation « Une chose dont je suis fier/ fière »
 - Autres propositions : *Nounha* et *courts métrages sans parole*

Vos questions suite à la visio n°1

- *Est-il possible de mettre en œuvre cette méthode en classe sur une seule journée par semaine ?*

Un projet
sur les émotions

Les compétences psychosociales liées à l'empathie à l'école

Mettre en œuvre un projet au cycle 1:

Le vocabulaire des émotions

pour communiquer de manière empathique

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa compréhension des émotions

- ↳ Accroître sa connaissance des émotions
- ↳ Identifier ses émotions
- ↳ Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)
- ↳ Réguler son stress
- ↳ Exprimer ses émotions de façon constructive

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE



Santé
publique
France



Les origines du projet :

Constat de classe : On ne sait pas toujours expliquer comment on se sent et pourquoi.

On doit décoder les signes extérieurs et nommer ces émotions + ses manifestations.

Légitimation : On va apprendre à parler de nos émotions pour mieux se connaître, bien vivre tous ensemble, limiter les disputes.

Les objectifs du projet :

- Prévention du harcèlement
- Créer un climat scolaire serein
- Développer le bien-être à l'école

(en continuité avec pHARe, messages clairs ...)

5 activités progressives pour :

- 
- découvrir ses propres émotions
 - apprendre à connaître les manifestations des émotions
 - exprimer ses émotions
 - développer sa capacité d'écoute et d'attention aux autres pour identifier leurs émotions et imaginer ce qu'ils ressentent
 - communiquer de manière empathique

Dans le kit :



Au début de chaque séance, l'enseignant explique les objectifs aux élèves et le déroulement de l'activité. Il rappelle aussi la charte de fonctionnement. Cette charte est à formuler de manière affirmative afin d'indiquer aux élèves les comportements attendus plutôt que d'énoncer ce qui est interdit. Elle peut être affichée dans la classe.

Les règles de cette charte (se limiter à trois ou quatre règles simples) peuvent être définies lors de la première séance avec les élèves. Elles peuvent se présenter ainsi :

- « On se respecte//J'ai le droit d'être respecté » ;
- « On s'écoute » ;
- « Tous les avis sont acceptés//J'ai le droit d'avoir un avis différent » ;
- « J'ai le droit de simplement observer//joker ».

Légitimation du projet, enseignement explicite



Dans le kit :



À la fin de chaque séance, un temps de retour sur l'activité est toujours proposé afin d'inviter les élèves à tirer des apprentissages de leur expérience et de verbaliser ce qui a été appris. Par son questionnement, l'enseignant oriente cette réflexion et valorise les éléments positifs à renforcer en fonction de l'âge des élèves.

Dans le kit :

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Il est possible de se focaliser, dans un premier temps, sur une seule émotion.

Étape 1 : demander aux élèves de trouver dans un album l'image d'un personnage qui est content ou joyeux.

Étape 2 : regrouper les élèves, montrer les images choisies, faire valider par le groupe et demander quels sont les indices sur l'image qui montrent que le personnage est content.

Conserver la trace de ces manifestations de la joie (exemples : sourire, sautillements, mouvements de bras, etc.)

Consigne phase 3 : recommencer la même activité avec la peur puis avec la colère.

En classe :

- Le lexique manque pour s'exprimer mais expression par gestes fonctionne (froncer les sourcils, sourire...)
- Le mot JOIE n'est pas connu.
 - **Un travail sur le lexique est nécessaire**
- Difficulté à repérer les émotions d'un personnage. Recherche trop difficile. Proposition pour le lendemain : distribuer des images et les placer sur l'affiche émotion qui convient.

Validation des propositions



Affiches réalisées



Les échanges lors de la réalisation

Pour l'affiche de LA PEUR :

1



2



Les échanges lors de la réalisation

Pour l'affiche de LA COLERE :



Nos constats lors de cette séance

- Les enfants semblent motivés.
- L'objectif de ce projet (Vivre mieux ensemble, limiter les disputes) n'est pas formulé par les élèves.
- Le mot JOIE est difficile à mémoriser et réinvestir.
- Les critères pour reconnaître une émotions sont remobilisés : sourire pour la joie, sourcils froncés pour la colère.
- Les élèves évoquent des situations, cherchent à expliquer l'émotion observée. Besoin de la « petite histoire » qui va avec l'émotion (parce qu'il veut son papa/sa maman, parce qu'il a peur du noir...).

Dans le kit :



Ressources à imprimer

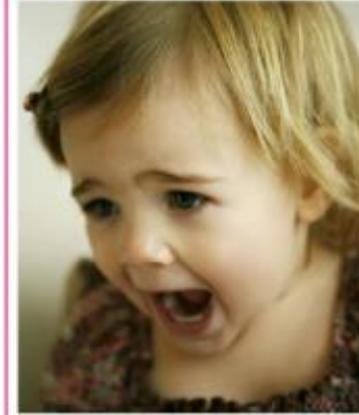
Cartes des émotions



La joie



La colère



La peur



La surprise



La tristesse



Le dégoût

Vocabulaire des émotions

Les ateliers proposés :

- ✓ Mime des émotions
- ✓ Comment je me sens ? (proposé dans le kit)
- ✓ Loto des émotions

Mime des émotions



RÈGLE DU JEU MIME DES ÉMOTIONS

Le but : mimer l'émotion qui est sur la carte.

Contrainte : Je n'ai pas le droit de parler, uniquement des gestes.

Critères de réussite :

- Pour l'enfant qui mime, c'est réussi si les copains reconnaissent l'émotion qui est sur la carte.
- Pour les autres joueurs, c'est réussi si vous donnez le nom de l'émotion et que vous expliquez pourquoi vous dites que c'est cette émotion.

Lexique attendu :

JOIE Il/elle est content(e)/joyeux(se). Il/elle sourit. Il/elle rigole
COLÈRE Il/elle est en colère. Il/elle n'est pas content(e). Il/elle fronce les sourcils.

PEUR Il/elle a peur. Il/elle tremble. Il/elle se cache.

TRISTESSE Il/elle est triste. Il/elle pleure.

Matériel :

Cartes émotion

Déroulement :

Un enfant pioche une carte. Il regarde la carte émotion. Aide : l'adulte peut faire verbaliser par l'enfant ou verbalise lui-même l'émotion.

Ensuite il mime l'émotion qui figure sur la carte.

Les autres élèves doivent nommer l'émotion mimée et justifier leur proposition.

C'est ensuite au tour d'un autre élève.



Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 2

Le mime des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : apprendre à reconnaître et exprimer des émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Matériel : des cartes émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves les émotions apprises lors de la séance précédente.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance d'atelier, prendre un petit groupe dans le coin regroupement. Présenter chaque carte émotion au groupe, lire le nom de l'émotion et demander aux élèves de dessiner le visage d'un personnage qui ressent cette émotion.

Étape 2 : chacun leur tour, les élèves tirent une carte avec une émotion et doivent la mimer pour la faire reconnaître par les autres élèves.
Faire verbaliser les signes qui permettent d'identifier l'émotion concernée.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles du visage.

Éléments de différenciation

Pour les élèves de petite section, le dessin des personnages de la phase 1 peut se faire par l'enseignant, selon les indications des élèves (exemple : « on fait des grands yeux, une bouche qui crie ... »).

Selon le niveau de classe, proposer de trois à sept émotions (peur, joie, colère, dégoût, amour, tristesse, surprise).

Loto des émotions



RÈGLE DU JEU LOTO DES ÉMOTIONS

Le but : Compléter sa planche avec les cartes émotion.

Contrainte : Pour gagner la carte, je dois nommer l'émotion ou dire comment est le personnage.

Critère de réussite : C'est réussi si vous reconnaissez l'émotion du personnage et la nommer.

Lexique attendu :

JOIE //elle est content(e)/joyeux(se).

COLÈRE //elle est en colère. //elle n'est pas content(e). //elle est furieux(se).
//elle est fâché(e).

PEUR //elle a peur. //elle est effrayé(e). //elle est terrorisé(e).

TRISTESSE //elle est triste.

Matériel :

Planche + cartes émotion

Déroulement :

Les cartes sont posées face cachée sur la table. Chaque élève reçoit une planche.

Chacun son tour, un élève prend une carte. Il nomme l'émotion. Si cette émotion est présente sur sa planche et s'il n'a pas encore cette carte, il la pose sur sa planche. Si la carte est déjà posée, il repose la carte, face cachée sur la table.

C'est ensuite au tour du prochain joueur.

Loto des émotions



Loto des émotions



Nos constats lors de cette séance :

- Quelques élèves miment l'émotion. Le critère de réussite est donc revu (pas seulement nommer/dire comment est l'enfant).
- Les élèves expriment l'action systématiquement. Le lexique des adjectifs est difficilement mobilisé (« Il sourit. » « Il tremble. » « Il fronce les sourcils. » « Il pleure. »)

Jeu d'association

RÈGLE DU JEU ASSOCIATION

Le but : Associer deux cartes émotion/situation et justifier son choix.

Contrainte : Pour gagner la carte, je dois dire pourquoi les deux cartes vont ensemble, s'associent.

Critère de réussite : C'est réussi si les copains sont d'accord avec mon association, si les deux cartes vont bien ensemble.

Lexique attendu :

JOIE Il/elle est content(e)/joyeux(se).

COLÈRE Il/elle est en colère. Il/elle n'est pas content(e). Il/elle est furieux(se). Il/elle est fâché(e).

PEUR Il/elle a peur. Il/elle est effrayé(e). Il/elle est terrorisé(e). Il/Elle tramble.

TRISTESSE Il/elle est triste.

Exemple de formulation :

La joie avec le manège parce je suis content(e) quand je fais du manège.

La peur avec le manège parce que j'ai peur des manèges.

La colère avec le manège parce que je suis en colère quand papa et maman disent non pour aller au manège...

Matériel :

cartes émotion + cartes situation

Déroulement :

Les cartes situation sont présentées aux enfants. Verbaliser.

Les cartes sont posées face visible en deux colonnes

ÉMOTIONS/SITUATIONS

Un élève choisit une carte de chaque colonne. Il dit pourquoi il associe les deux, pourquoi elles peuvent aller ensemble.

Les autres joueurs valident ou non la proposition. Si la proposition est validée, l'élève garde la carte situation. Si la proposition n'est pas validée, les deux cartes sont reposées sur la table.

C'est ensuite au tour du prochain joueur.



Jeu d'association





Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 1

Comment te sens-tu maintenant ?

Niveau : cycle 1.

Objectifs : permettre à l'élève d'identifier et d'exprimer la ou les émotions qu'il ressent.

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail en groupe classe puis en petits groupes.

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé aux émotions.

Matériel : émoticônes, feuilles, parties du visage prédécoupées, colle.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment lors de la séance sur la compétence « Accroître sa connaissance des émotions », à l'aide des supports utilisés lors de séances précédentes.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : en groupe classe, demander aux élèves comment ils se sentent tout de suite/en ce moment. Organiser la prise de parole afin de laisser le choix aux élèves de participer s'ils le souhaitent (solliciter la parole sans l'imposer).

Pour faciliter la prise de parole et/ou pour montrer que les adultes ressentent aussi des émotions, ne pas hésiter à exprimer son propre ressenti, par exemple : « ce matin je me sens enthousiaste parce que nous allons faire telle ou telle activité/je me sens stressé parce que je suis arrivé en retard... », etc.

Possibilité de laisser les émoticônes ou images d'émotions affichées au tableau.

Étape 2 : mettre les élèves en petits groupes et leur expliquer qu'ils vont réaliser un collage pour montrer ce qu'ils ressentent à ce moment.

Donner à chaque élève une feuille avec un dessin figurant un visage. Mettre à disposition des morceaux de papier prédécoupés représentant des yeux, des sourcils, des bouches... que les enfants vont coller sur le visage pour montrer comment ils se sentent.

Éventuellement, l'enseignant peut montrer comment placer les différents éléments sur le visage.

Étape 3 : dans chaque petit groupe, discuter avec les élèves pendant l'activité pour qu'ils verbalisent leur ressenti, en lien avec l'émoticône qu'ils sont en train de créer. Les encourager à discuter entre eux de ce qu'ils ont réalisé.

« Que se passe-t-il sur mon visage quand je ressens de la colère ? De la joie ? De la tristesse ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Proposer à celles et ceux qui le souhaitent de présenter leur collage et le décrire.
- Établir l'importance d'identifier ses propres émotions (sensation, ressentis à un moment donné), d'en percevoir les expressions corporelles, en particulier au niveau du visage afin de les comprendre pour soi, mais aussi chez les autres.

Modalités de différenciation

Les supports permettant d'identifier son état émotionnel du moment peuvent prendre une forme variée.

- L'utilisation des mots associés à la météorologie est une alternative aux émoticônes : grand soleil, soleil et nuages gris, nuages noirs, orage, pluie, vents, etc. Ils ont l'avantage de mettre en avant l'effet éphémère du ressenti de l'émotion. L'activité consistera à construire son ciel du moment.
- Une autre alternative est la possibilité de dessiner (pour les plus grands).

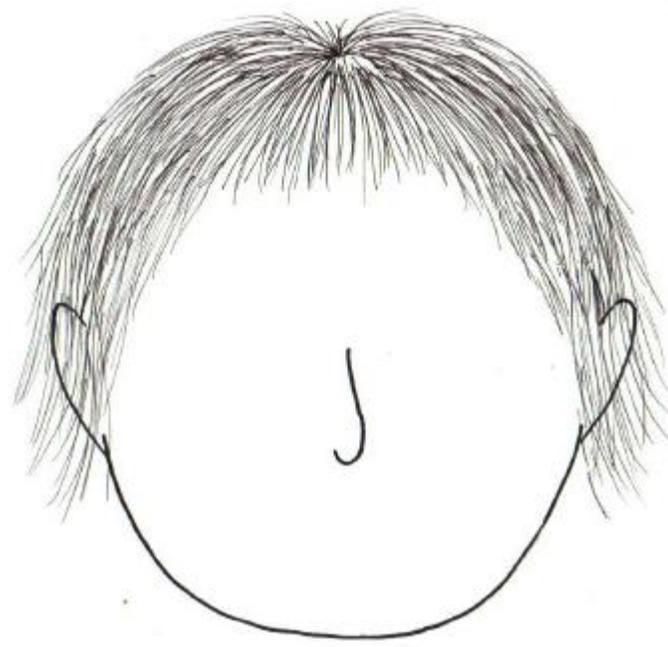
Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de questionner l'état émotionnel des élèves de façon ritualisée ou informelle.

- Rituels possibles : rituels du matin, de la fin de matinée, du début d'après-midi, de la fin de la journée.
- Lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :
 - activité sportive : essoufflement, tension musculaire, fatigue, détente, satisfaction, etc. ;
 - activité artistique : ressentis face à une œuvre.
- Lorsque des situations du quotidien de la classe déclenchent des émotions chez un ou des élèves (réflexions en groupe ou en individuel) :
 - quelle est l'émotion (ou les émotions) qui est vécue à cet instant ?
 - Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
 - Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

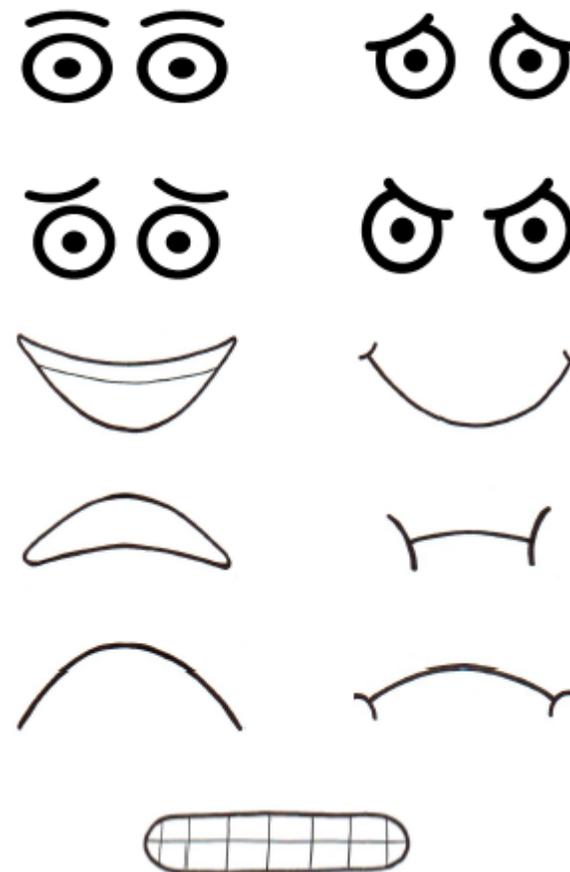
*Comment te
sens-tu
maintenant ?*

Activité proposée dans le guide,
volume 2, p 42 à 47

Ce que je ressens maintenant : je représente mon visage



Parties du visage à découper et fournir aux élèves pour l'activité



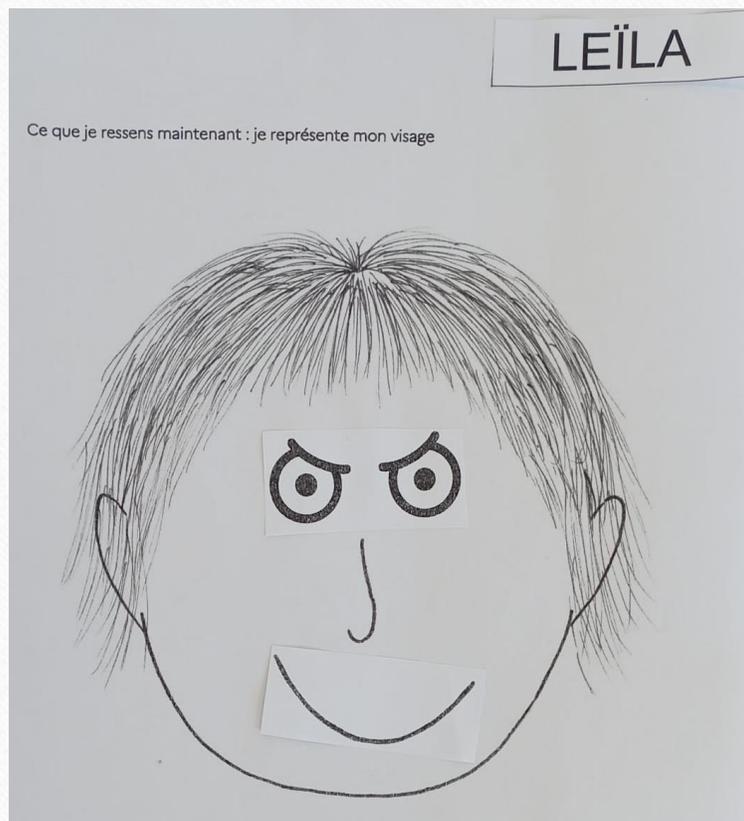
Les collages obtenus et la validation



C'est bizarre. Il a des yeux tristes et une bouche de joie.

En TPS-PS-MS

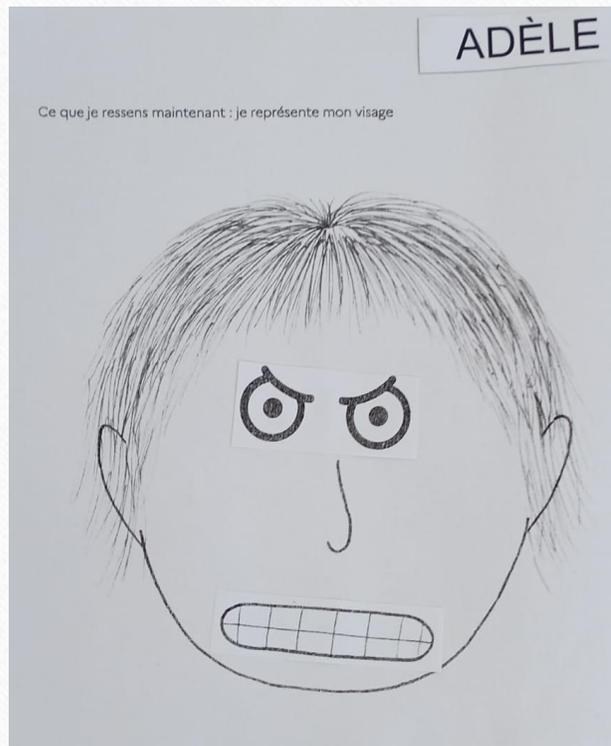
Les collages obtenus et la validation



*Il a des yeux « colère » et
une bouche de joie.*

En TPS-PS-MS

Les collages obtenus et la validation



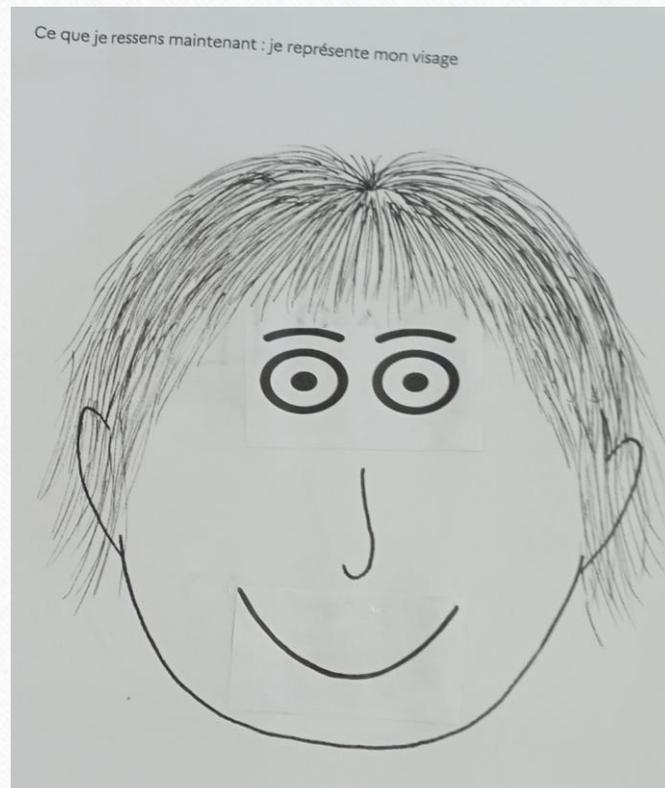
PE : « *Comment se sent Adèle ?* »

Élèves font des bruits de colère, grognements et font des gestes. Puis, « *Elle tape du pied. Colère.* »

PE : « *Oui elle est en colère, elle est fâchée.* »

En TPS-PS-MS

Les collages obtenus et la validation

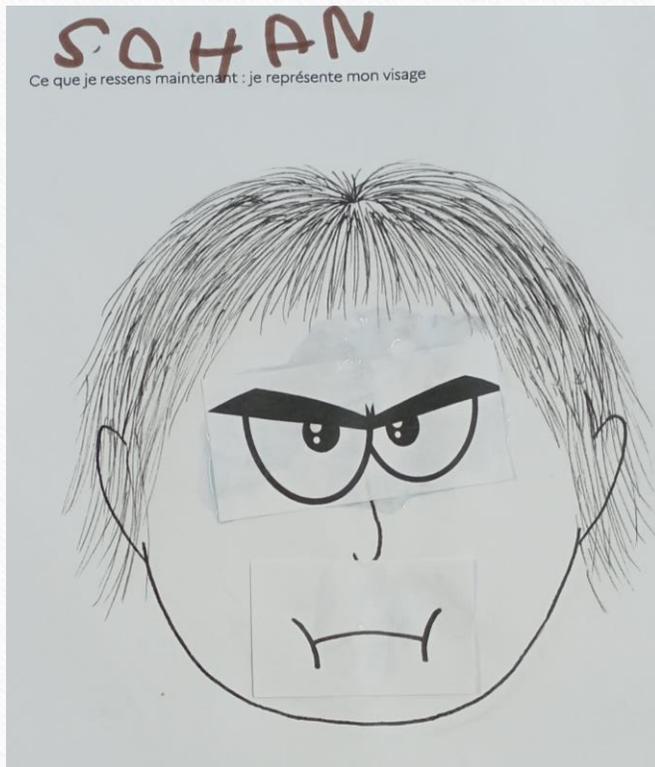


« Content, je suis content. Mes sourcils ils sont, euh, clairs et ma bouche elle est, euh, elle est, euh, heureuse. »

PE : *« Tu souris et tes sourcils ne sont pas froncés. »*

En GS

Les collages obtenus et la validation



Il est énervé parce que il a les yeux, il a les sourcils en bas et il a la bouche fermée. C'est pour ça je suis en colère.

PE : Et toi, pourquoi tu es fâché?

Parce que Ewen il fait des bruits.

PE : On essaie de ne pas nommer les copains, on dit qu'il y a des bruits qui t'embêtent.

Comment je me sens

Nos constats lors de cette séance :

- Les élèves sont capables de dire comment ils se sentent mais lors de la réalisation ils choisissent les éléments qui leur plaisent. Ne font pas en fonction de l'émotion annoncée.
- Lors de la mise en commun, les MS sont capables de dire que ça ne va pas « *Il a mis les yeux colère alors qu'il a mis un sourire.* »
- En GS, le vocabulaire manque pour décrire le visage. Un travail serait nécessaire.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 2

Histoires d'émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : imaginer ce que ressentent les autres.

Durée : 20 minutes.

Modalités : travail en groupes.

Matériel : les histoires à raconter par l'enseignant.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment lors du cercle de parole (apprendre à bien écouter) et lors des séances sur les émotions (rappeler le nom des émotions).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre les émotions des autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : Dire aux élèves qu'on va leur lire des petites histoires et qu'ils devront dire comment se sentent les personnages.

Lire une première histoire courte. Demander comment se sent le personnage. Utiliser si besoin les cartes des émotions.

Étape 2 : Recommencer avec l'histoire suivante, etc.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance de bien écouter pour comprendre les émotions des autres.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

- Pour les élèves de grande section, proposer aux élèves de raconter leur propre histoire puis demander aux autres comment ils se sentiraient s'ils étaient cet élève. Ensuite, demander à l'élève comment lui s'est senti.

- Pour les élèves de petite section : utiliser des situations dans des albums connus des élèves pour avoir une aide avec les images afin de deviner les émotions ressenties par les personnages.

Ressources pour l'enseignant

Histoires à raconter

Paolo téléphone à Nicolas et lui dit : « Je suis tout seul à la maison, je ne sais pas où est maman et j'entends un bruit bizarre. »

Selon toi, comment peut se sentir Paolo ?

Salomé raconte : « Je dois colorier un dessin sans dépasser et j'ai réussi à le faire. Maman m'a félicitée. »

Selon toi, comment peut se sentir Salomé ?

Imane raconte à sa maman : « Papa m'a donné une glace et je l'ai faite tomber par terre dans le sable, alors je ne peux plus la manger. »

Selon toi, comment peut se sentir Imane ?

Mateo raconte à son copain : « J'ai prêté mon jouet préféré à ma petite sœur et elle l'a cassé. »

Selon toi, comment peut se sentir Mateo ?

Inès raconte : « C'est mon anniversaire et ma cousine que je ne vois pas souvent est venue me voir alors que je ne m'y attendais pas. »

Selon toi, comment peut se sentir Inès ?

Louis raconte : « J'ai mis beaucoup de temps à construire une belle tour avec des cubes. Un autre élève de ma classe est venu et a mis un coup de pied dans ma tour qui s'est écroulée. »

Selon toi, comment peut se sentir Louis ?

Mathis raconte : « Ma maman est partie trois jours dans une autre ville pour son travail. Elle vient de rentrer et elle me fait un câlin. »

Selon toi, comment peut se sentir Mathis ?



Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 2

Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques (observer les effets produits par ses gestes)

Objectif spécifique : exprimer une émotion par la peinture

Durée : 20 minutes par séance

Modalités : activité en petit groupe

Prérequis : savoir identifier et reconnaître ses émotions

Matériel : un album de jeunesse sur les émotions, gouaches ou peinture pour doigts, feuilles de papier épais, outils ou objets divers pour peindre (pinceaux, rouleaux, éponges...)

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions. Rappeler, si besoin, leur caractère passager.
- Présenter l'objectif de la séance aux élèves : comprendre la nécessité d'exprimer ses émotions afin d'être compris par les autres et garder une trace des émotions par la peinture.

2 – Mise en activité

Les élèves sont en groupes de 6 au maximum.

Étape 1 : à partir des différents supports disponibles sur les émotions (les émoticônes proposées dans « Ressources à imprimer » à la fin de cette fiche, les cartes émotions p. 34 à 36 du volume 1 du kit empathie, les visages créés par les élèves lors de l'activité « Comment te sens-tu maintenant ? », p. 41 du volume 2 du kit empathie ou des extraits d'un album de jeunesse étudié en classe, demander aux élèves de choisir une émotion, de la verbaliser, puis de fermer les yeux et d'imaginer la/les couleur(s) que cette émotion représente pour eux. Il n'y a pas d'attendu de correspondance couleur / émotion. Il y a lieu d'accepter toutes les propositions.

Demander ensuite aux élèves de faire des gestes pour exprimer cette émotion (ex. : taper du pied, lever les bras, danser...). Les élèves justifient leurs choix avec leurs mots.

Ne pas hésiter à accompagner et encourager les élèves qui s'expriment peu à l'oral ou qui ont besoin d'être rassurés.

Étape 2 : avec l'aide de l'adulte, les élèves choisissent d'utiliser la partie de leur corps qui leur semble la plus adaptée pour ce geste.

Avec la peinture de la couleur choisie, les élèves s'expriment sur la feuille en s'inspirant des mouvements qu'ils ont associés à l'émotion (le support doit être assez grand pour permettre une amplitude du geste).

Par exemple le geste de repousser avec la main peut donner lieu à une impression de la paume de la main sur la feuille, un geste « virevoltant » peut s'exprimer avec un doigt qui se déplace, le geste du « non » peut s'exprimer avec un index qui se déplace de droite à gauche, la colère peut s'exprimer par le fait de taper du pied sur la feuille.

Les élèves « bloqués » peuvent être guidés dans leurs choix (parler de couleurs qui rendent gai ou triste par exemple).

Les productions des élèves peuvent former une œuvre collective en graduant les émotions vers les plus positives, par exemple.

3- Bilan de l'activité (5 minutes)

- Demander aux élèves s'ils ont trouvé facile de représenter l'émotion avec de la peinture et un geste, ce qu'ils ont ressenti quand ils ont réussi à bien représenter leur émotion.
- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris au travers de cette activité. Faire émerger l'idée que les émotions, agréables comme désagréables, peuvent s'exprimer de différentes manières, en fonction des personnes et de leurs ressentis, et notamment de manière constructive par l'art.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Exprimer et garder une trace des émotions peut s'effectuer de manières différentes :

- par la voix (crier, fredonner, etc.), à travers les enregistrements des élèves, qui peuvent être autonomes selon leur âge et le matériel disponible (pince enregistreuse, dictaphone, tablette, etc.) ;
- par le corps (mime, danse, etc.), à travers des photos ou de courtes vidéos ;
- par la musique, faire écouter aux élèves différents types de musique et indiquer aux élèves de dessiner les émotions ressenties.





Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 2

Travailler le vocabulaire des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectif : nommer des émotions en les associant à des mots, des adjectifs.

Durée : 45 minutes en deux temps de 20 et 25 min.

Modalités : travail de groupe.

Matériel : des images de visages exprimant des émotions (ex. : « émoticônes ») et des illustrations de situations déclenchant ces émotions ou des livres de jeunesse.

La lecture de l'album *Grosse colère* (L'école des loisirs, 2000) de Mireille d'Allancé peut être une introduction ou un prolongement à la séance.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Cette activité peut se faire soit en groupe classe, soit en groupes de 5 à 6 élèves.

Étape 1 : présenter aux élèves les visages choisis. Les questionner :

- « D'après vous, comment ce personnage se sent-il ?
- Quelle émotion vit-il à cet instant ?
- Quels sont les indices qui vous permettent d'identifier ce qu'il ressent ? »

Garder une trace de l'ensemble des mots utilisés par les élèves ainsi que les indices proposés afin d'en éditer des étiquettes de mots.

Étape 2 : présenter les supports des situations mettant en jeu les différentes émotions. Demander aux élèves d'associer un visage à une ou plusieurs situations. Inviter les élèves à commenter les appariements.

Questionnements possibles pour favoriser le transfert à des situations vécues par les élèves :

- « Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?
- À l'école, quand es-tu en colère ? Quand es-tu triste ? Quand es-tu joyeux ?
- Qu'est-ce qui se passe dans ton corps, dans ta tête dans ces situations ? »

3- Bilan de l'activité

Mettre en commun les réflexions des différents groupes (phase commune) si le choix a été fait de travailler en groupes réduits.

Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

En questionnant les élèves, établir l'importance de pouvoir mettre des mots sur les sensations et les ressentis associés à une émotion vécue afin de pouvoir l'identifier pour soi, de pouvoir l'exprimer et, en retour, comprendre celles des autres.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Pour favoriser le transfert d'une émotion connue vers une émotion vécue : faire mimer les émotions pour les éprouver dans son corps. Éventuellement, prendre des photos qui serviront de supports pour une activité ultérieure.

Pour garder des traces de l'activité :

- réaliser un livre des émotions avec les appariements effectués et/ou une affiche ;
- créer des étiquettes des mots découverts et utilisés.

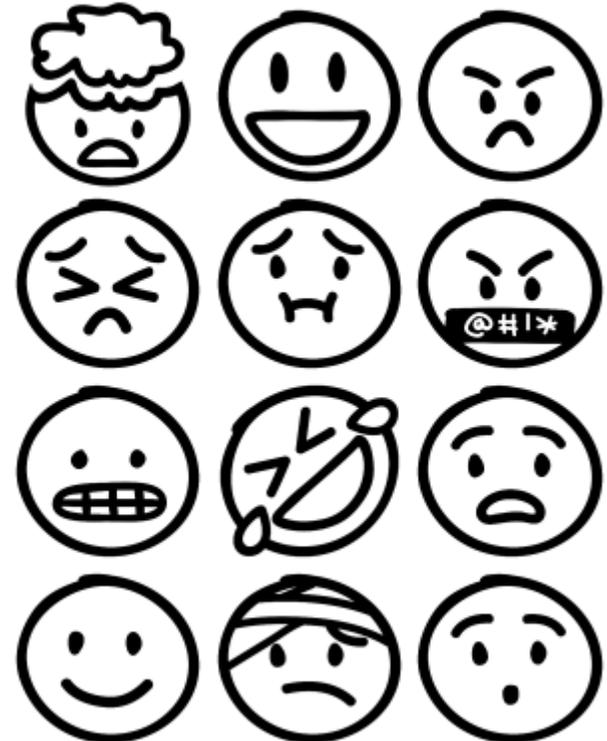
Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle est l'émotion (ou les émotions) vécue(s) à cet instant ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- De quels mots disposons-nous pour décrire ces sensations et ressentis ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Il est possible d'utiliser des illustrations de livres de jeunesse, en ne faisant apparaître que le visage du personnage à l'aide d'un cache. Laisser les élèves réagir, s'exprimer afin d'identifier et de qualifier l'émotion ressentie. Enlever le cache et observer l'illustration dans son intégralité. L'émotion perçue est-elle identique à celle imaginée lorsque seul le visage apparaissait ?

Ressources à imprimer

Emoticônes



Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 1

Je reconnais mes émotions !

Niveau : cycle 1 (à partir de la moyenne section)

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif spécifique : exprimer une émotion ressentie à partir d'une histoire courte

Durée : 20 à 30 minutes par séance

Modalités : activité en groupe

Prérequis : maîtriser les CPS « Accroître sa connaissance des émotions » et « Identifier ses émotions »

Matériel/dispositif : salle de motricité, affiches avec le nom des émotions et des pictogrammes associés, aménagement d'un espace par émotion (plots, cerceaux, etc.), histoires courtes

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Faire rappeler aux élèves quelles sont les différentes émotions : joie, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût, en appui sur des affiches émotions. Il est possible d'utiliser :
 - les cartes émoticônes proposées dans « Ressources à imprimer » à la fin de cette fiche ;
 - les cartes émotions (p. 34 à 36 du volume 1 du kit empathie) ;
 - les visages créés par les élèves lors de l'activité « Comment te sens-tu maintenant ? » (p 41 du volume 2 du kit empathie) ;
 - des extraits d'un album de jeunesse étudié en classe.
- Positionner sur le sol à différents endroits de la pièce ces affiches émotions (de taille A3) puis présenter aux élèves l'espace dédié à chacune des émotions.

2- Mise en activité

Étape 1 : les élèves sont rassemblés au centre de la salle de motricité.

Expliciter la consigne : « Je vais vous raconter plusieurs histoires. À mon signal, vous irez dans l'espace de l'émotion que vous ressentez. Si aucune émotion ne vient à vous, vous pouvez rester ici. »

Lire une première histoire (plusieurs histoires sont proposées ci-dessous dans les « Ressources pour l'enseignant »), offrir aux élèves un petit temps de silence, donner le signal puis laisser les élèves se diriger (ou non) vers l'espace émotion choisi. Les élèves peuvent ressentir des émotions différentes.

Étape 2 : une fois dans leur espace, demander aux élèves de se regrouper par deux ou trois. Chacun exprime, soit par une mise en mots soit par un mime, l'émotion ressentie devant son ou ses camarades.

L'enseignant commence par aider les élèves qui n'ont pas réussi à rejoindre un espace émotion, en s'appuyant sur ce que ces élèves ont compris de l'histoire.

Certains élèves peuvent ressentir plusieurs émotions. Ils se dirigent alors vers l'émotion de leur choix, l'émotion la plus forte ou bien la première émotion ressentie.

L'enseignant passe ensuite d'espace émotion en espace émotion et observe les élèves s'exprimer.

- Si certains n'y parviennent pas, il interroge l'émotion choisie afin de s'assurer que l'élève a bien cerné son émotion puis l'invite à regarder ses camarades et à imiter l'expression qui lui semble la plus proche de ce qu'il ressent. Pour les prochains passages, l'enseignant veillera à ce que ces élèves passent de l'imitation à leur propre expression.
- L'enseignant guide la verbalisation en posant des questions : quelle est l'émotion qui a été ressentie ? Pourquoi est-ce qu'on ressent cette émotion et qu'est-ce qui l'a provoquée ? Quel besoin pourrait venir suite à l'expression de cette émotion ? Éventuellement, quelle solution possible pourrait être envisagée ? (À la façon du message-je enrichi).

Recommencer ensuite l'activité avec une autre histoire.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves :
 - s'ils ont réussi à reconnaître leurs émotions ;
 - s'ils ont réussi à exprimer leurs émotions.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de savoir exprimer et mettre des mots sur les émotions ressenties afin de mieux les identifier pour soi-même et ainsi mieux les faire comprendre aux autres.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Pour les élèves de petite section, on proposera uniquement quatre émotions : joie, peur, colère, tristesse. En moyenne section, on pourra ajouter la surprise et en grande section le dégoût.

- Pour les plus jeunes, utiliser des histoires tirées du quotidien de la classe que les élèves ont vécues (ex. : ce matin, on a appris à faire du tricycle, qu'avez-vous ressenti ?).
- Dans la classe, aménager des coins dédiés aux émotions travaillées et y poser des outils de régulation. Par exemple :
 - colère → coussin pour avoir de la douceur, feuilles de dessins, crayons
 - joie → feuilles de dessin, paillette, crayons, etc.
 - tristesse → coin resserré avec des doudous, etc.
 - peur → petite lampe (de type lanterne magique), images rassurantes, albums avec un gentil fantôme, un gentil chien, loup, etc.
- L'activité peut également être réalisée, avec la même consigne, avec une œuvre d'art ou un extrait musical ou à partir d'une histoire issue d'un album de littérature de jeunesse.



Ressources pour l'enseignant

Exemples d'histoires courtes

Ploum est la mascotte de la classe. C'est un ours en peluche. La semaine, il est avec les enfants à l'école : certains lui font un câlin, d'autres lui racontent des secrets, d'autres l'installent avec eux pour jouer. Chaque week-end, il s'installe dans la maison d'un enfant. Ce week-end, c'est ton tour.

Que ressens-tu ?

Le samedi, Jonas propose à sa petite sœur Marion de jouer ensemble au ballon dans le jardin. C'est une journée avec du soleil. Ils jouent à se lancer le ballon le plus loin et le plus haut possible. Après plusieurs tentatives, Marion réussit un très beau tir mais le ballon arrive dans les rosiers plein d'épines. Marion et Jonas courent chercher le ballon.

Marion et Jonas te demandent de les aider à récupérer le ballon. Que ressens-tu ?

Aujourd'hui, en classe, la maîtresse demande à chaque élève chanter une chanson tout seul devant les autres. Tous les élèves te regardent et t'écoutent.

Que ressens-tu ?

Tu es en train de jouer dans le sable avec un seau et une pelle, mais un autre élève arrive et te prend la pelle.

Que ressens-tu ?

LA
COLÈRE



LA JOIE



LA
SURPRISE



LA
TRISTESSE



LE
DÉGOÛT



LA PEUR



Des progrès observés

- En langage

Robin, MS



8



Maïron, PS



9



Du mime aux mots

10



11



Le bilan : les élèves s'expriment, ne sont plus uniquement en réception.

12



- Meilleure identification des émotions

- Au niveau du climat scolaire

- *Le ressenti de l'enseignante de TPS-PS-MS : un peu tôt pour voir des effets sur le climat scolaire . En revanche, dans ma pratique au quotidien j'ai évolué en leur demandant plus régulièrement comment ils se sentent.*
- L'exemple de Sohan.

Une chose dont je suis
fier/ fière

Les compétences psychosociales liées à l'empathie à l'école

Une situation en GS :

Une activité dont je suis fier/fière
pour s'autoévaluer positivement



Accroître sa compréhension de soi

- ↳ S'autoévaluer positivement
- ↳ Connaître ses buts personnels
- ↳ Renforcer son attention
- ↳ Atteindre ses buts et gérer ses impulsions
- ↳ Résoudre des problèmes de façon créative et efficace



Dans le kit :

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à identifier ce dont on est fier pour renforcer l'estime de soi.

Durée : 15 minutes (cette activité est répétée tous les jours d'une semaine afin de permettre à tous les élèves de s'exprimer).

Prérequis : la séance s'effectue en fin de matinée, afin de permettre aux élèves d'avoir pratiqué plusieurs activités différentes.

Matériel : un appareil photo et une affiche.

Étape 1 : chaque jour, à la fin de la matinée, proposer aux élèves de regarder ensemble les photos qui ont été prises et leur demander de les commenter. L'élève qui est sur la photo la présente au groupe et explique ce qu'il a fait, pourquoi c'était difficile et ce qui le rend fier. L'enseignant questionne et peut aider à reformuler ce ressenti à partir des propos de l'élève. Par exemple : je me sens heureux, joyeux, fort, content, c'est agréable, etc. Les autres peuvent lui poser des questions et le féliciter.

Étape 2 : avec le groupe, faire le bilan des principaux mots utilisés par les élèves pour exprimer ce qu'ils ont ressenti quand ils ont parlé de ce qui les rend fiers.

Étape 3 : les photos des élèves sont collées sur une affiche avec le titre : « Je suis fier quand... ».

En classe :

- Activité menée 2 fois auprès des GS.
- Le mot « fier/fière » pose des difficultés.
- Estime de soi n'est pas connu.
- Plus sur des choses personnelles que scolaires. Lors de la seconde séance, imposer une activité scolaire met en difficulté certains élèves.

Une chose dont je suis fier/fière, extraits

- Séance 1

Sohan : « *Ce matin, à la maison, papa il m'a demandé d'aller chercher des trucs dans sa chambre. Mais moi je voulais pas.* »

PE « *Pourquoi c'était difficile ?* »

« *Parce que j'étais assis dans le canapé et je regardais un dessin animé.* »

PE : « *Tu l'as fait quand même pour faire plaisir à papa ? Et ça t'a rendu fier.* »

Rahyana : « *Une activité difficile, c'était à l'école, on a fait les lettres en script et j'ai retrouvé les lettres.* »

PE : « *C'était une activité difficile et tu as réussi. Tu étais fière.* »

Elena : « *Dessiner un cœur.* »

PE : « *C'était une activité difficile ?* »

« *J'ai pas réussi et après j'ai réussi.* »

- Séance 2

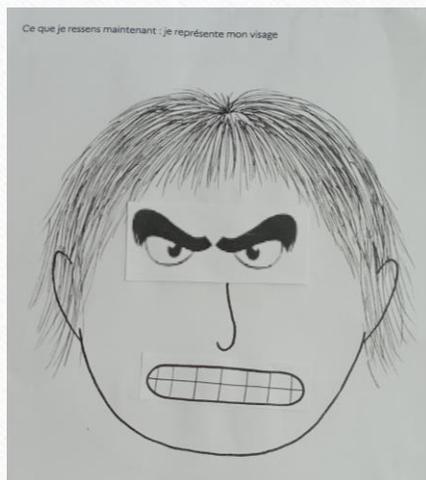
« *C'est difficile de faire les i.* »

« *J'ai gagné le concours de peinture à la maison.* »

« *Quand je fais la date.* »



Un élève à besoin éducatif particulier



« Colère. Les sourcils penchés. »



Autres propositions



Nounah : un outil pour apprendre à vivre ensemble.

Nounah est un outil qui permet de travailler avec les élèves de C1 et C2 le vivre ensemble. Comment accepter de dire non ? Accepter de partager, comprendre ses émotions et ceux des autres... Que faire quand je n'ai pas d'ami ? Voici une partie des thématiques que Nounah aborde à travers des jeux, des débats, des ateliers...

Si vous souhaitez le découvrir, un magistère a été ouvert pour vous accompagner.

<https://magistere.education.fr/ac-versailles/course/view.php?id=17069>

Et une petite vidéo explicative pour mieux comprendre.

<https://magistere.education.fr/ac-versailles/course/view.php?id=17069§ion=3>

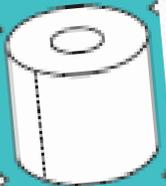
Un exemple de situation



Moi, j'aime pas aller aux toilettes à l'école.
D'abord, elles ne sentent pas très bon, ou bien elles sentent trop fort l'eau de javel. Beurk...
Et puis, même s'il y a une petite cloison entre chaque toilette, on entend tout et on voit tout.
Moi, j'aime bien être tranquille, tout seul : j'aime bien prendre mon temps. À l'école, il faut toujours faire vite car il n'y a pas assez de place pour tout le monde..
Et hier, Enzo s'est moqué de moi parce que j'avais un slip "pat patrouille", il m'a dit que c'était un slip de bébé !



En plus il faut aussi se presser pour se laver les mains et l'eau est toujours froide. C'est très désagréable d'avoir le bout des plumes froid et mouillé !



J'aimerais bien pouvoir me retenir toute la journée, mais maman dit que c'est très mauvais pour la santé.

Alors, comment je fais ?



Et toi, comment ça se passe quand tu vas aux toilettes à l'école ?



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| Nounah en maternelle : | |
| La séparation..... | 7 |
| Le rang..... | 8 |
| La cour de récré..... | 5 |
| Le partage..... | 10 |
| Les toilettes..... | 11 |
| L'intimité de Nounah..... | 12 |
| Le mensonge..... | 12 |
| Tous différents..... | 14 |
| Le handicap..... | 15 |
| En route pour le CP..... | 16 |
| La classe de Nounah : | |
| La rentrée C0..... | 18 |
| La rentrée C1..... | 19 |
| Le nouvel élève..... | 20 |
| L'évaluation..... | 21 |
| Nounah se prépare à la journée NAH..... | 22 |
| Le cyberharcèlement..... | 23 |
| Les droits de l'enfant..... | 24 |
| La fraternité..... | 25 |
| Le message clair..... | 26 |
| La cour de récré..... | 27 |
| Les Compétences socio-émotionnelles..... | 28 |
| Les stéréotypes..... | 29 |
| Le TTS..... | 30 |
| Le racket..... | 31 |
| Les excuses..... | 32 |
| Tous différents..... | 33 |
| Les émotions de Nounah : | |
| La fleur des besoins..... | 35 |
| 1 an de Nounah..... | 36 |
| Nounah, s'ennuie..... | 37 |
| La patience..... | 38 |
| L'oppression conformiste..... | 39 |
| Le mensonge..... | 40 |
| Les différences..... | 41 |
| Les jeux dangereux..... | 42 |

À partir de courts métrages

The Olive Branch, COLD



Des ressources à votre disposition

- Kit Empathie :
 - Volume 1 : <https://eduscol.education.fr/document/53961/download>
 - Volume 2 : <https://eduscol.education.fr/document/56436/download>
 - Volume 3 : <https://eduscol.education.fr/document/60960/download>
- NouNha : <https://nonauharcelement.ac-versailles.fr/sensibiliser/nounah/>
- Courts métrages « The Olive Branch »
 - COLD <https://www.youtube.com/watch?v=h8RoTy3Mat0>
 - FOOD https://www.youtube.com/watch?v=7tuvIU1kY_U
 - SLEEP https://www.youtube.com/watch?v=SIbGst1lT_Q

MERCI DE VOTRE ATTENTION