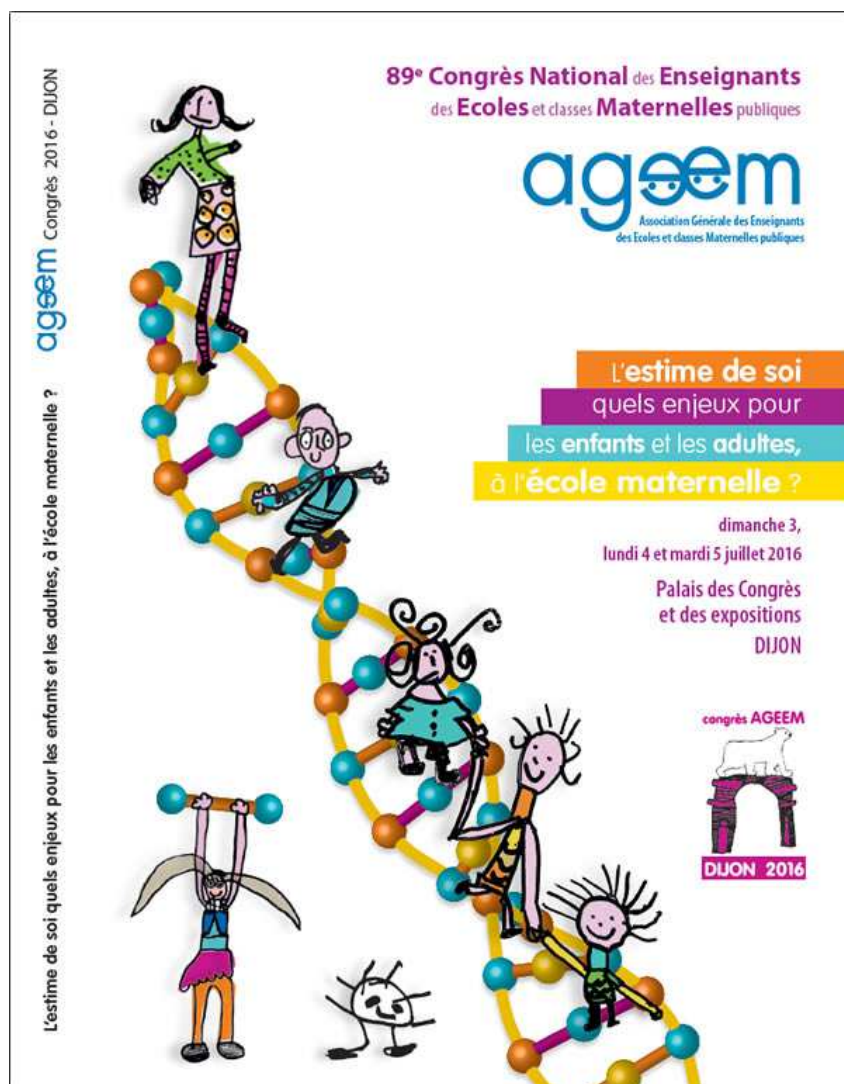


Ces extraits sont issus des outils de l'Ageem.

Vous pourrez retrouver les actes et expositions dans le Dvd du congrès de Dijon
« **L'estime de soi : quels enjeux pour les enfants et les adultes, à l'école maternelle** »

Vous trouverez le catalogue de nos outils sur notre site : <http://www.ageem.fr/>



Pour commander

Vous pouvez vous rendre sur notre site : <http://www.ageem.fr/>

Ou envoyer un courriel à : celine.larpin@ageem.fr

A - JE RESENS ET JE M'EXPRIME

A1 - Où, quand et comment chacun peut-il identifier, nommer et exprimer ses émotions, ses besoins par différents moyens ?



Section 2101 / Roselyne MEJEAN et Valérie DI RUSSO

Les couleurs des émotions



MS GS

Pourquoi un travail sur les émotions ?

Parce que de plus en plus d'enfants arrivent à l'école avec une estime d'eux-mêmes détériorée, un manque de confiance en eux. On note également de plus en plus de comportements agressifs et de situations conflictuelles et on pense que pouvoir exprimer, partager ses émotions et ses sentiments sont des moyens pour sortir des conflits corporels ou verbaux.

D'autre part, nous donnons très peu l'occasion à nos élèves de prendre un temps pour soi, un temps pour apprendre à être à l'écoute de son corps, de ses sensations, de ses pensées. Et nous sommes persuadées que c'est en aidant l'apprenant à mieux se connaître, en développant la conscience de ses talents et de ses valeurs, qu'on l'aidera à mieux entrer dans les apprentissages.

Arriver à faire exprimer son ressenti à un enfant, c'est aussi lui permettre d'accéder à la pensée de l'autre, et au mode symbolique, indispensable pour entrer dans l'abstraction nécessaire aux apprentissages fondamentaux.





Objectifs généraux :

A travers cette réflexion et ce travail engagés, nous recherchons à améliorer l'attention et la concentration de nos élèves, à renforcer l'intériorité de chacun grâce à la connaissance de soi, à activer et développer les qualités et les ressources personnelles, les talents et les valeurs propres à chacun. Ceci reste un idéal projeté, certes, mais vers lequel nous essayons modestement d'aller, en proposant quelques petites mises en situation dans nos classes.

Compétences visées eu égard aux nouveaux programmes :

Se construire comme personne singulière au sein d'un groupe :

- Développer la capacité des enfants à identifier et à exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments

Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions :

- Oser dire ce que l'on ressent et savoir l'argumenter
- Enrichir son vocabulaire pour exprimer le plus justement son ressenti
- Percevoir, accepter et comprendre le ressenti d'un camarade.
- Laisser une trace écrite d'un ressenti en utilisant le dessin, la couleur ou des mots.

Agir, s'exprimer et comprendre à travers une activité physique :

- Être capable de fermer les yeux et relâcher ses muscles pour être à l'écoute de soi.
- Se laisser envahir par une musique et la vivre corporellement.

Démarches pédagogiques :

1 Le travail mené par Roselyne avec ses élèves de grande section : J'éprouve de la fierté !

« La lecture n'est pas seulement un divertissement mais donne du sens au monde dans lequel nous vivons, donne du sens à notre expérience. »

Jean Hébrard

Un album comme point de départ: « **L'automne de l'ours brun** », Keizaburo Tejima, L'Ecole des loisirs (mai 1993)

Résumé : C'est l'automne. Dans les montagnes sauvages d'Hokaïdo, un petit ours et sa mère sont en quête de nourriture afin de préparer les longs mois d'hiver. Ils grimpent sur un arbre et se régalent de raisin sauvage. Au loin il y a une rivière. A la tombée de la nuit, la mère décide d'emmener son ourson pêcher des saumons à la lueur de la lune. Commence alors un apprentissage plein de surprises...



SÉANCE 1 : construire la compréhension en confrontant les représentations

Déroulement de séance :

- 1) Lecture de l'album jusqu'à « Si tu veux, attrapes-en toi-même »
- 2) Débat, discussion autour de l'attitude de la maman :
« **Pourquoi ne partage-t-elle pas son poisson avec son petit ?** »
« Elle est pas gentille », « Elle est méchante avec son petit ours, elle pourrait lui en donner quand même »
- 3) Lecture de la suite de l'album
- 4) Débat, discussion à partir de ce que fait le petit ours après le refus de sa maman : il essaie de pêcher un poisson tout seul, au début ça ne marche pas mais quand il réfléchit, qu'il essaie encore, il plonge comme sa maman et il y arrive. Il est content, fier : Il a pêché un poisson « tout seul » pour la première fois.
A la lecture, les élèves cherchent les expressions du texte qui montrent que le petit ourson est fier de lui : « Fier de lui », « un énorme saumon dans la gueule », « C'est son premier saumon. », « ... lui, tout seul ! »
- 5) Retour sur l'attitude de la maman : « C'était pour qu'il apprenne tout seul », « En fait elle est pas méchante »

SÉANCE 2 : Créer des liens avec sa propre expérience, son propre vécu :

Déroulement de séance :

- 1) Le travail est présenté aux élèves : « Vous allez vous installer le plus confortablement possible sur votre chaise. Je vous demanderai d'essayer de vous détendre, en ren-



dant votre tête, vos bras, vos jambes tous légers. Ensuite, à chacun de vous essaiera de réfléchir à quelque chose qui s'est passé en classe ou à la maison et qui vous a rendu fier. »

- 2) Installation des élèves ; ils sont invités à détendre leur visage, le haut du corps, le buste, les jambes... en fermant les yeux si possible, l'idée étant que les élèves se sentent bien dans cette posture.- « Descente » : attention, intérieur.
- 3) Les élèves doivent retrouver dans leur tête un moment au cours duquel ils se sont sentis fiers : « Réfléchir à quelque chose qui vous a rendus fiers, à l'école, à la maison. »
- 4) Les élèves sont invités à ouvrir les yeux et à dire, chacun à son tour, ce qui les a rendus fiers :
« Est-ce que tu peux nous parler de quelque chose qui s'est passé en classe, à la maison, dans la cour... et qui t'a rendu fier ? »

Différentes questions possibles :

- « Qu'as-tu envie de faire quand tu te sens fier ? »
 - « Quand cela t'arrive-t-il d'être fier ? »
 - « Que penses-tu dans ta tête à ce moment-là ? »
 - « Comment se sent-on à l'intérieur de soi quand on réussit ? »
- 5) Sur une feuille illustrée la maîtresse écrit sous la dictée « l'évènement » qui a provoqué un sentiment de fierté chez l'enfant.

2 Le travail mené par Valérie avec ses élèves de moyenne section : « Intériorisation »

Séance 1 : Ecoute de son corps et écoute musicale

(musique support : Durme-Durme extraite des comptines juives du jardin d'Eden)

Déroulement de séance :

- 1) J'explique aux enfants ce qu'on va faire : fermer les yeux, essayer de se détendre, faire entrer de l'air dans son ventre puis le faire sortir fort comme si on voulait se nettoyer dedans et enlever tout ce qui nous embête, écouter une musique en étant attentif à ce qu'elle procure en nous puis bouger avec la musique, sur place si on veut garder les yeux fermés ou en se déplaçant yeux ouverts.
- 2) Je demande aux enfants de choisir un endroit dans la pièce pour s'installer comme ils veulent, de manière confortable, assis ou allongés mais sans toucher un camarade.
- 3) Je les guide, yeux fermés, pour amorcer la descente : « on va essayer de relâcher ses yeux, sa bouche, sa tête, son cou, ses épaules,.....jusqu'aux pieds ».
- 4) Je leur demande de remplir une première fois leur ventre d'air puis de le chasser comme on voudrait chasser quelqu'un ou quelque chose qui nous embête, nous rend triste ou en colère. On le refait une fois et puis encore une dernière fois.
- 5) « On essaie de sentir ce qui se passe à l'intérieur de nous, comment on est, on est le seul au monde à pouvoir le faire, il n'y a que nous qui puisse savoir comment on est dedans. On profite de ce moment rien que pour nous... Je vais maintenant vous mettre une musique. Vous garder bien les yeux fermés. D'abord on la laisse nous remplir





(d'images, de sensations...) » J'attends quelques secondes..... « Maintenant, pour ceux qui le veulent, on peut bouger dessus, se déplacer, bouger avec elle ».

- 6) J'arrête la musique et je demande aux enfants de venir s'asseoir autour de moi pour parler de ce qu'on vient de vivre.
- 7) **Verbalisation** : « Je me suis senti serein », « c'était la sérénité », « Moi ça m'a fait tout doux », « C'était bien », « Moi la musique elle m'a rendu triste », « La chanson elle était trop belle ».

.....
Séance 2 : vivre intérieurement et corporellement une musique (musique support : Andante de Mozart)

Déroulement de séance :

- 1) Je demande aux enfants de fermer les yeux, d'essayer de se détendre, en s'allongeant et en s'éloignant les uns des autres.
- 2) Je leur demande d'inspirer en remplissant leur ventre d'air et d'expirer en faisant sortir l'air comme s'ils voulaient faire sortir tout ce qui les embête. On le fait trois fois.
- 3) Je leur dis : « On essaie de sentir ce qui se passe à l'intérieur de nous, comment on est, on est le seul au monde à pouvoir le faire, il n'y a que nous qui puisse savoir comment on est dedans. On profite de ce moment rien que pour nous... Je vais maintenant vous mettre une musique. Vous garder bien les yeux fermés. D'abord on la

laisse nous remplir (d'images, de sensations....). »

- 4) J'attends quelques seconde... « Maintenant, pour ceux qui le veulent, on peut bouger dessus, se déplacer, bouger avec elle ».
- 5) J'arrête la musique et je demande aux enfants de venir s'asseoir autour de moi pour parler de ce qu'on vient de vivre.
- 6) Verbalisation : « c'était trop rigolo », « la musique elle m'a fait rire », « c'était drôle »

.....
Séance 3 : se remplir d'une pensée positive

(musique support : Water, extraite du documentaire « Demain »)

Déroulement de séance :

- 1) Je lis aux enfants « A quoi penses-tu ? » de Laurent Moreau. Je leur dis : « Et bien nous aussi on a plein de choses qui peuvent venir dans notre tête. Des fois cela peut être des choses tristes, d'autres fois des choses rigolotes ou bien qui nous mettent en colère. Nous, aujourd'hui on va faire venir dans sa tête une image ou un moment très agréable, quelque chose qui nous rend heureux, qui nous fait plaisir, qui nous fait du bien. Pour que chacun puisse y arriver voilà ce qu'on va faire..... ».
- 2) Je demande à chaque enfant de choisir un endroit dans la pièce pour s'installer comme il veut, de manière confortable, allongé, loin d'un camarade et de fermer les yeux.



- 3 Je les guide pour la descente : « on va installer le calme dans tout son corps, profiter de ce moment pour se reposer, comme si on voulait s'endormir à la sieste, on se détend. »
- 4) Je mets la musique « Water » en sourdine et leur demande de penser à quelque chose de très agréable pour eux, un moment de joie ou un endroit qu'on aime ou une personne avec qui on est bien. Je demande à tous : « Est-ce que tout le monde a pu faire arriver dans sa tête ce quelque chose très positif ? Est-ce que tout le monde le voit dans sa tête ? Bien. »
- 5) « Maintenant on va se remplir de tout ce positif en inspirant, on respire en prenant de l'air et on fait entrer tout ce positif à l'intérieur de nous, tout cet agréable dans tout notre corps. » On profite de ce moment. C'est un moment qui nous appartient à nous seul, rien que pour nous, on prend le temps de le savourer.
- 6) « Ceux qui le souhaitent peuvent bouger avec la musique, chacun fait comme il le sent. »
- 7) « Quand vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux et venir vous asseoir autour de moi. Est-ce que certains veulent dire quelque chose sur ce qu'ils viennent de vivre ? ».

Remarques générales à l'issue des séances menées :

- De part le jeune âge de nos élèves, il peut être très difficile de verbaliser ce qu'ils viennent de vivre. Leur capacité à mettre en conscience ce qu'ils éprouvent, ressentent ou pensent, reste à ce stade encore réduite.
- L'idéal serait de mener ces séances avec de petits groupes de 5 ou 6 élèves pour favoriser l'écoute, le calme et l'échange entre pairs.
- L'enseignant doit être vigilant sur sa propre attitude et doit veiller à souligner ce qui a fonctionné ou qui est positif, ce que l'on a tendance souvent à oublier de faire lorsqu'on est en situation.
- Le fait de demander aux élèves de s'allonger facilite leur capacité à fermer les yeux, à trouver le calme et à se détendre.
- Le travail de respiration, même s'il reste délicat à cet âge-là, reste indispensable et bénéfique, car c'est dans l'enthousiasme profond et l'exaltation qu'on va pouvoir intérioriser.
- Il faut penser à être attentif à toutes les manifestations non verbales des enfants lors du temps de verbalisation (sourires, attitudes, crispations, postures...).
- L'entrée dans l'activité avec un album facilite l'attention et la participation active des élèves.





Conclusion

Ce travail mené, même embryonnaire, mérite à notre avis d'être poursuivi et reproduit sous différentes formes. Il pourrait même être ritualisé sous forme de petits moments « tournés vers soi » pour démarrer la journée ou l'après-midi. Cela peut faire suite à une activité proposée, un moment vécu ou en fin de journée, pour revivre un moment que l'on a aimé, qui a été positif.

Nous avons chacune utilisé un album de littérature jeunesse pour introduire l'activité de détente proprement dite. Il nous semble important de disposer d'un outil qui pourra servir d'amorce, de levier pour lancer la séance : album, vidéo, affiche, musique...

Ce que l'on peut constater, c'est que même si tous ne parviennent pas encore à « entrer » dans ce type d'exercices, certains en retirent un plaisir et un bien être immenses. On peut constater également que des enfants habituellement très agités arrivent, dans ces moments-là, à « lâcher prise » et à être, suite à la séance proposée, davantage à l'écoute et disponible pour les apprentissages.

Ceci nous encourage donc à poursuivre l'aventure, en nourrissant l'espoir que d'autres enseignants aient envie à leur tour de tenter l'expérience, pour qu'au fil de son parcours scolaire, chaque élève puisse avoir l'occasion d'être à l'écoute de lui-même et puisse explorer un peu cet inépuisable coffre à sentiments, sensations et émotions que constituent son corps, son cœur et sa tête !

Bibliographie

- *L'automne de l'ours brun* », Keizaburo Tejima, L'Ecole des loisirs (mai 1993)
- *Un bon point pour Zoé*, Peter H. Reynolds, MILAN Jeunesse
- *A l'intérieur de moi*, **Daud A.**, Acte Sud Junior
- *Parfois je me sens*, **Browne A.**, Ecole des loisirs
- *Aujourd'hui, je suis...*, **Mies Van Hou**, Minedition 2011
- *Quand je suis heureux*, Trace Moroney, Caractère, 2008
- *A quoi penses-tu*, **Laurent Moreau**, Hélium, 2011
- *La couleur des émotions*, **Anna Llenas** (Auteur), **Marie Antilogus** (Adapté par), Quatre Fleuves, 2014
- **D' Harcourt C.**, *Des larmes au rire : Les émotions et les sentiments dans l'art* Album – Le Funambule, 2006
- **La classe maternelle n° 208** : *Les sentiments dans l'art*
- **Lambert Y.**, *Instruire et Eduquer avec la Sophrologie Demain Deux Maîtres*, Editions L'Harmattan (2011)

Sitographie

« Répertoire d'outils favorisant/renforçant l'estime de soi et les compétences psychosociales » CLPS (Centre Local de Promotion de la Santé)

