

Apprentissage des émotions par l'art-plastique et le théâtre

Objectifs : - reconnaître et repérer les différentes émotions,
- partager les représentations des émotions,
- constater qu'on ne ressent pas les situations tous de la même façon.

Mots-clés : écoute du corps, émotion, sentiment, arts plastiques, théâtre.

Type de fiche : activité.

Niveau scolaire : troisième cycle du primaire, collège

Durée : 3h.

Nombre de séances : deux ou plus.

Matériel : ruban adhésif ou chaises, tables, cartons, feuilles de papier affiches, magazines, journaux, ciseaux, vernis, colle.

Source :

Cette fiche est présentée par Claire Chéné, animatrice et directrice de l'association « [Graine de citoyen](#) ». Il s'agit de la présentation détaillée des deux premières séances d'un module qui en comprend cinq et qui concerne l'apprentissage des émotions. Ces deux séances utilisent les arts plastiques et l'expression théâtrale.

Préparation :

Installer la salle avant l'accueil du groupe :

- Une partie de la salle pour l'expression théâtrale en délimitant un espace scénique rectangulaire avec une bande de ruban adhésif ou avec des chaises pour marquer les quatre coins.
- Une partie de la salle pour les arts plastiques : deux tables, un espace sur le mur et un espace au sol « protégés ».

Déroulement :

- Accueillir les enfants dans l'espace scénique, les inviter à s'asseoir en cercle.
- Se présenter.
- Poser les règles. En ce qui nous concerne, nous proposons la charte de base des activités Graine de Citoyen.
- Présenter les objectifs de la séance.

Première séance : expression théâtrale

Durée : 1 h 30

Objectif : reconnaître et repérer les différentes émotions.

Apprentissage de l'écoute du corps : Fiche n°2

Le jeu théâtral va permettre de prendre confiance en soi, de se concentrer, de faire attention aux autres et de reconnaître les différentes émotions.

1- La balance : en guise d'échauffement, inviter les enfants à occuper l'espace scénique en se répartissant bien. Pour cela, vous utilisez l'image de la balance. La scène est en équilibre, comme une balance. Si tous les enfants sont du même côté, elle risque de basculer. Il faut l'équilibrer en se répartissant correctement. Vous demandez ensuite aux enfants de se déplacer sans se toucher les uns et les autres et sans rire. Dès que vous frappez dans les mains les enfants s'immobilisent. Ils doivent constamment veiller à l'équilibre du plateau.

2- Le secret : partagez le groupe en deux sous-groupes. Une partie devient spectatrice pendant que les autres enfants restent sur la scène. Vous accrochez une feuille de couleur sur un mur, derrière les spectateurs en expliquant qu'elle représente ce que vous appellerez « le secret ». Reprendre l'exercice précédent, mais maintenant, quand vous frappez dans les mains, les enfants devront non seulement s'immobiliser, mais ils devront aussi fixer le « secret » sans être déconcentrés par la présence de leurs camarades, assis devant.

Vous refaites à nouveau l'exercice en permutant les deux groupes : les spectateurs deviennent acteurs et les acteurs deviennent spectateurs.

Réunir ensuite tous les enfants et leur demander leurs impressions. Vous expliquerez que le « secret » est un élément qui les aide à se concentrer. Ils pourront utiliser cette méthode en classe lorsqu'ils auront une poésie ou un exposé à présenter.

3- Le cercle des émotions : les enfants, debout, forment un cercle. Demandez-leur quelles émotions ils connaissent. Puis vous leur dites que le travail va porter sur les quatre émotions principales : la joie, la colère, la tristesse et la peur.

Choisir une phrase informative, par exemple « aujourd'hui c'est lundi » et une émotion. À tour de rôle, chaque enfant va devoir traverser le cercle pour aller dire cette phrase à un autre enfant en manifestant cette émotion. Puis il prend la place de cette personne qui à son tour se dirige vers quelqu'un d'autre, etc. L'animateur commence le premier pour mettre les enfants en confiance ; tout le monde participe à l'exercice ; le dernier revient s'adresser à l'adulte qui avait commencé.

Vous renouvelez le jeu avec chacune des quatre émotions de base puis vous faites asseoir les enfants.

Vous les remerciez de leur participation et leur demandez de dire ce qu'ils ont remarqué.

Ce retour réflexif portera sur quatre points : expression du visage, attitude du corps, démarche et ton de la voix.

Les éléments le plus souvent observés sont décrits dans le tableau suivant :

	Visage	Corps	Démarche	Ton
Colère	Sourcils froncés Bouche crispée Les yeux fixent droit devant Le haut de la tête peut être baissé comme pour une confrontation	Tendu « on sent les muscles contractés » Les poings peuvent être serrés	Décidée Saccadée Directe et rapide	Fort Ferme
Joie	Sourire Yeux qui pétillent Regardent vers	Détendu Ouvert à l'autre (éventuellement avec les bras)	Souple Légère Sautillante	Chantant Clair

	l'avant			
Tristesse	Yeux baissés Sourire « à l'envers »	Mou Les bras pendant Epaules affaissées, Dos vouté Tête penchée	Lourde Lente Pieds traînants	Bas Faible Parfois sanglotant
Peur Plus complexe peut avoir des expressions opposées	Yeux écarquillés ou qui regardent partout ou clos Bouche crispée ou grande ouverte	Crispé, voire tremblant « Regroupé » Les « bras nous protègent »	Hésitante Changement de rythme Rapide voire course ou des reculs, zigzags pétrifié	Chevrotante Tremblante Peut-être faible inaudible ou très aiguë

Insistez sur le fait que sur la même émotion, on ne fait pas tous la même chose. Il ne s'agit pas d'imiter. L'intensité de l'émotion peut être différente selon les personnes et les situations vécues.

4- Retour au calme, relaxation : demandez aux enfants de s'allonger sur le sol en fermant les yeux, de se concentrer sur leur respiration : « Je sens mon ventre qui se gonfle quand j'inspire et qui se dégonfle quand j'expire ». Puis invitez les enfants à se remémorer la séance, toujours les yeux fermés. Demandez-leur de rechercher dans quelle émotion ils se trouvent dans l'instant présent. Quand ils se sentent prêts ils peuvent ouvrir les yeux, s'étirer, bâiller et se redresser doucement pour venir former un cercle, assis sur le sol.

Essayez de retrouver ensemble la composition de la séance et l'utilité de chaque exercice. Les enfants volontaires peuvent exprimer leur ressenti.

Deuxième séance : arts plastiques, gestuelles et représentations

Durée : 1 h 30

Objectif : partager nos représentations des émotions ; constater qu'on ne ressent pas les situations tous de la même façon.

L'animateur a positionné quatre cartons au sol et quatre feuilles de papier-affiche sur le mur sur les espaces préalablement protégés. Sur les tables quatre feuilles de papier affiches et des magazines, journaux, ciseaux, vernis, colle.

1- Réflexion.

Faire asseoir les enfants en cercle sur la scène. Leur demander de fermer les yeux.

Vous choisissez une des quatre émotions et vous les invitez à réfléchir à la couleur (ou aux couleurs) qu'évoque pour eux cette émotion, puis de réfléchir aux gestes qu'ils feraient pour la représenter.

Demandez ensuite aux enfants de dire les couleurs qui leur sont venues à l'esprit ; préparez au fur et à mesure des récipients avec la gouache de la couleur citée ; puis demandez-leur de montrer les gestes qu'ils associeraient à cette émotion. Ceux qui le veulent pourront développer un petit mime.

Vous leur demandez enfin comment ils feraient s'ils devaient associer le geste avec de la peinture.

Vous recommencez le processus avec les trois autres émotions de base.

2- Réalisation

Séparer le groupe en deux. Les enfants vont circuler sur les deux espaces (tables, espace pictural).

Apprentissage de l'écoute du corps : Fiche n°2

- Aux tables, les enfants cherchent dans les journaux des images ou photos qui représentent la joie, la colère, la tristesse et la peur et des mots ou groupes de mots associés. Ils les découpent, puis ils vont les coller sur une des affiches prévues, chaque affiche correspondant à une émotion.
- A l'espace pictural, les récipients de gouache correspondant à une émotion sont disposés devant l'affiche murale, le carton au sol correspondant à cette émotion et identifié avec son nom écrit dessus au crayon. Proposez aussi des récipients avec de l'eau, quelques pinceaux et outils variés (éponges, couteaux plastiques, etc.). Mettez de la musique (classique, tzigane, flamenco, etc.) en demandant aux enfants de se laisser imprégner par cette musique et de rechercher quelle émotion elle évoque pour eux. Quand ils le souhaitent, ils se saisissent de la gouache (avec un outil ou avec la main) et la répandent sur l'affiche au mur ou sur le carton au sol avec la gestuelle qu'ils lui ont associée : trembler, projeter, griffer, faire couler, etc. Ils peuvent ne pas utiliser d'autres outils que leur corps (mains, pieds, ongles).

Quand l'exercice est terminé, accompagnez les enfants pour se laver et nettoyer les outils. Vous leur demandez d'aider au rangement.

3- Demandez aux enfants d'aller voir les différentes réalisations en les invitant à réfléchir à ce qu'ils voient, ce qu'ils en pensent. Leur demander d'observer ce qui les questionne, ce qu'ils ne comprennent pas, mais d'attendre qu'on se regroupe pour en parler.

Regrouper les enfants sur l'espace scénique. Les remercier et les féliciter.

Puis leur demander de dire ce qu'ils ont vu et qu'ils n'ont pas compris, sans jugement. Par exemple « Je ne dis pas "Il y a un chien dans la peur ; c'est faux un chien c'est dans la joie", mais plutôt "Je ne comprends pas pourquoi le chien est dans la peur ; moi je l'aurais mis dans la joie parce que... ; est-ce que celui qui l'a mis peut m'expliquer pourquoi ?" ».

Après le temps de parole, finir la séance de retour au calme comme dans la première séance.

Autres séances :

Sur des projets longs les séances suivantes sont consacrées

- à enrichir le vocabulaire pour exprimer les ressentis
- à s'exercer à reconnaître les émotions, à les accueillir
- à apprendre à gérer la colère.