



9^e Quinzaine de la paix et de la non violence

21 septembre — 2 octobre

LIVRET PEDAGOGIQUE

Pour les éducateurs, animateurs, enseignants en école maternelle, élémentaire, collège et lycée.

Dans la marmite de mes émotions !

Je ressens
J'accueille
J'en tiens compte ...



Une activité d'éducation à la Non-Violence et à la Paix



9^e Quinzaine

de la paix et de la non violence

2014-2018 : « Je déclare la Paix », 5 ans d'aventure.



2018



Ensemble, sensibilisons les enfants à la paix

Livret réalisé par : Anne Férot-Vercoutère, Annie Ghiloni, Annick Menuet, Mylène de Sainte Marie

La Quinzaine de la Non-Violence et de la Paix

Présentation

Qu'est-ce que la Quinzaine de la non-violence et de la paix ?

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix est une association qui a pour objectif de promouvoir l'éducation et la formation à la culture de la non-violence et de la paix. Dans une société du spectaculaire où la violence est sans cesse sur le devant de la scène, les valeurs et les pratiques d'écoute, de coopération, de médiation, de régulation non-violente des conflits et de solidarité, sont à mettre en avant et à enseigner car une autre voie est possible.

L'expérience nous montre que l'éducation à la non-violence et à la paix permet d'**améliorer durablement le climat général des établissements scolaires** et ainsi de réduire les phénomènes de micro violences et de violences plus sévères, d'apporter sécurité et disponibilité aux apprentissages.

Depuis 2009, la Coordination organise la Quinzaine de la non-violence et de la paix proposant son lancement entre la journée internationale de la paix (21 sept.) et la journée internationale de la non-violence (2 oct.) en proposant chaque fois une série d'activités sur une thématique spécifique.

En 2014, la paix a été déclarée : 5 années d'aventure ont commencé. Des enfants, des jeunes, des classes, ont émis des vœux de paix qu'ils ont accroché dans leur arbre à souhaits, en ont gardé précieusement le double dans leur boîte à trésor....

Nombre d'entre eux ont réussi à réaliser leur vœu. L'écart entre l'intention et la réalisation a demandé à chacun-e réflexion, motivation, persévérance et accompagnement de la part de l'adulte.

En 2015 et 2016, nous avons gardé le cap, continué à déclarer la paix... chacun pouvant continuer ou commencer l'aventure avec un nouveau défi ! L'important étant de permettre à de plus en plus d'enfants, de jeunes, "**de penser la paix autrement que comme l'absence de conflit ou de guerre**", comme le résultat d'une attention toute particulière à la qualité de nos relations aux autres et au monde. Le défi est ambitieux dans le contexte du monde actuel : offrir à nos jeunes la possibilité de :

- pouvoir **agir autrement** que par peur face aux événements,
- s'ouvrir à des comportements nouveaux motivés par **l'empathie**
- prendre pouvoir sur sa vie par **la communication et l'expression des émotions**,
- renforcer **l'estime de soi** pour être capable de résister aux extrémismes,
- **s'équiper d'outils** qui leur permettent de choisir d'autres chemins en adéquation avec les valeurs humaines universelles.

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix appelle tous les acteurs adultes de l'Éducation à responsabiliser, éduquer et former les générations nouvelles à des postures, comportements, savoirs, clairement tournés vers la paix et la résolution non-violente des conflits.

La formation et l'éducation est sont pour nous l'antidote à la violence.

Quel est l'objectif de ces 5 années d'aventure ?

- ◇ **Éduquer aux valeurs** de paix et de non-violence ;
- ◇ Amorcer un changement de regard sur le conflit, lié à un changement de regard sur l'autre
- ◇ **Sensibiliser** chacun à la résolution non-violente des conflits.
- ◇ **Agir au quotidien** pour l'améliorer
- ◇ **Acquérir de nouveaux outils** pour de nouveaux comportements

Quel est l'intérêt didactique et pédagogique de l'activité proposée ?

La Coordination invite chacune et chacun à envisager la Paix pour ce qu'elle peut être, la résultante des relations apaisées entre les personnes. Elle appelle à apprendre à accueillir et écouter ses désirs profonds et ceux des autres, et à considérer les conflits en partenaires plutôt qu'en « ennemis ».

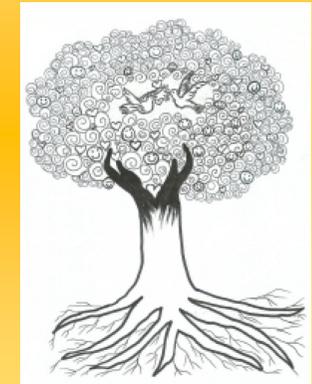
Cinq quinzaines de 2014 à 2018, ce n'est pas trop pour réussir ce changement de regard et cette transformation des comportements ! Trois étapes ont déjà été vécues...





Depuis 2014, notre Quinzaine « Je déclare la paix » a de plus en plus de succès.

Après des vœux forts, émis en 2014, sur les **arbres à vœux**, dans la logique de faire la paix avec un ami, un voisin, un frère, une sœur,



La Quinzaine **2015**, 2^{ème} pas, s'est transformée pour beaucoup en projet d'année.

Le thème de l'empathie, par l'invitation au changement de **regard sur l'autre**, a enchanté nombre d'enseignants et éducateurs grâce à toutes les possibilités qu'elle offrait.



De même, la Quinzaine **2016**, 3^{ème} pas, a aussi été vécue en projet d'année car son invitation à développer les 3 piliers de **l'estime de soi** répondait à de vrais besoins chez les enfants, les adolescents, ou les adultes, sur du long terme.





Nous vous invitons en 2017 à vivre une 4^{ème} étape qui va permettre à chacun, petits et grands, d'explorer le monde des émotions.

Nous irons à la **rencontre de nos émotions**, sentiments, ressentis, impressions, sensations, perceptions ... qui nous emmèneront vers nos besoins : nos besoins propres, comme ceux des autres.

Une invitation à la connexion avec soi-même, à la rencontre et au dialogue pour trouver des solutions ensemble, développant au mieux le potentiel de chacun et renforçant ainsi l'estime de soi.

Un nouveau défi pour tous !

Faites-nous parvenir vos réalisations !

Prenez des photos

Merci de penser à prendre des photos de vos moments importants d'activités, d'échanges/débats, de vos réalisations, de vos écrits, ... et de nous les faire parvenir... en nous les envoyant à notre adresse postale, ou courriel.

Elles nous permettront de réaliser un compte-rendu illustré de cette 9^{ème} Quinzaine de la non-violence et de la paix sur le site Internet de la Coordination (www.education-nvp.org) et lors de notre Forum de novembre.

Identifiez vos photos

Pensez à les accompagner de : nom et adresse de l'établissement, du niveau de classe - ainsi que le nom et les coordonnées de la personne-contact avec son adresse de messagerie.

Envoyez-nous aussi

Ajoutez à votre envoi de photos, des textes individuels et/ou collectifs, des panneaux réalisés, votre questionnaire d'évaluation rempli

Soit par courrier à : Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix
148, rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris

Soit par mail : secretariat@education-nvp.org

Vos écrits/photos seront affichés lors de notre forum de novembre et édités dans notre Lettre pour éduquer à la non-violence et à la paix.

La Coordination les mettra aussi en ligne sur son site et sa page facebook.

BAE de participation

Tout groupe qui nous enverra des réalisations (photos, témoignages, histoires et fresques réalisées, etc..) recevra un modèle de BAE, Brevet d'Aptitude Emotionnel, rempli et signé par la Coordination pour attester de la participation à cette quinzaine 2017 « Dans la marmite de mes émotions : 1-Je les ressens, 2-Je les accueille, 3-Je m'en saisis ».

Bilan de cette aventure 2017 et orientations 2018

Bilan 2017 :

L'intention pour cette année est d'accéder à une meilleure connaissance de soi par la connaissance des émotions. Des émotions me prennent, m'envahissent à chaque instant. Que signifient-elles ? Comment les accueillir ? Que vais-je pouvoir en faire ? Nous vous proposons, de multiples pistes et activités pour vous faire découvrir les émotions, leur nécessité, ce qu'elles véhiculent, expriment ... et permettre à chacun enfants, jeunes, adultes, d'accueillir l'autre pleinement et sereinement avec ses émotions.

C'est pour nous un pas de plus vers la paix.

Les enseignants, les éducateurs, les animateurs... sont invités à faire réfléchir les enfants, les jeunes... après chaque activité puis à remplir ce questionnaire à l'issue de toutes les activités grâce à tous les retours des enfants (réponses de ceux-ci transmises à nous par ces questions) :

1. Etait-ce facile d'utiliser le sous-main ? Les chaudoudoux ? Les Top-outils ?
2. Cela m'a-t-il apaisé ? Ai-je changé ? Sur quel point ? Suis-je devenu plus convivial, plus attentif, plus attentionné, plus chaleureux ?
3. Ai-je plus osé prendre la parole, parler de moi, me lancer dans les activités avec plus d'assurance ?
4. Est-ce que je m'accepte mieux dans mes forces comme dans mes limites ?
5. Ai-je développé mes capacités à observer, à écouter ?
6. Suis-je plus capable d'accepter les différences ?
7. Quelles difficultés ai-je rencontré pour y arriver ?
8. Quels ont été mes freins ?...

Pour orientations 2018 :

Merci de répondre à toutes les questions du questionnaire pour nous permettre de décider de la dernière étape de cette aventure « Je déclare la paix » qui court sur 5 ans. Vos retours nous éclaireront sur la dernière étape à mettre en place en 2018, afin de répondre à vos besoins d'éducateurs et de finir l'aventure en beauté avec vos groupes d'élèves, de jeunes, d'enfants.

Merci à vous pour votre collaboration enthousiaste !

Repères théoriques

Les émotions : Pourquoi apprendre l'intelligence émotionnelle ?

Le terme «**émotion** » se compose du verbe latin *mo-tere*, voulant dire « mouvoir », et du préfixe *é*, qui indique un mouvement vers l'extérieur. Cette étymologie suggère bien une tendance à agir. **Les émotions incitent à l'action** et c'est visible particulièrement chez les enfants !

Pourquoi est-ce si visible ? **Le cerveau d'un enfant** n'a pas encore atteint sa pleine maturité (pas avant 25 voire 30 ans !) Chez l'adulte, le cortex contrôle et tempore l'amygdale (pas celle qui se trouve dans notre pharynx, mais sa cousine du cerveau limbique !), alors que chez l'enfant, son cortex préfrontal étant immature, le processus de temporisation des émotions est peu fonctionnel. Ses réactions auront tendance à être régies par le cerveau archaïque, reptilien, qui choisit comme action : l'attaque, la fuite ou l'immobilisation.

C'est pourquoi, avant l'âge de 7 ans (qu'on appelle à juste titre l'âge de raison), l'enfant est incapable de prendre du recul sur ses réactions, de les analyser, de les justifier et de se calmer par lui-même.

Les émotions sont des indices sur soi qu'il faut apprendre à connaître, ce sont des guides fidèles, nous dit [Jeanne Siaud-Fachin](#). Une émotion est une énergie qui transporte de l'information et demande un certain temps de réception et de compréhension.

Le travail de l'éducation émotionnelle sera donc de capter les sensations corporelles pour reconnaître et nommer l'émotion, adapter son comportement et agir en fonction. Quand un enfant apprend à repérer ses émotions ainsi que le message envoyé par son corps, il arrive mieux à s'adapter et à comprendre ce qui compte pour lui, comme pour les autres.

Il n'existe pas à proprement parler d'émotions négatives ou positives. Toutes les émotions ont une fonction, une valeur importante, sans connotation. On parlera donc plutôt d'émotion agréable ou désagréable.

Verbaliser ce que nous ressentons est un moyen de mieux vivre, de diminuer l'affect désagréable ou de sublimer un affect agréable, d'éviter que les émotions ne reviennent plus tard, avec plus de force et surtout, d'identifier le besoin qui se cache sous l'émotion.

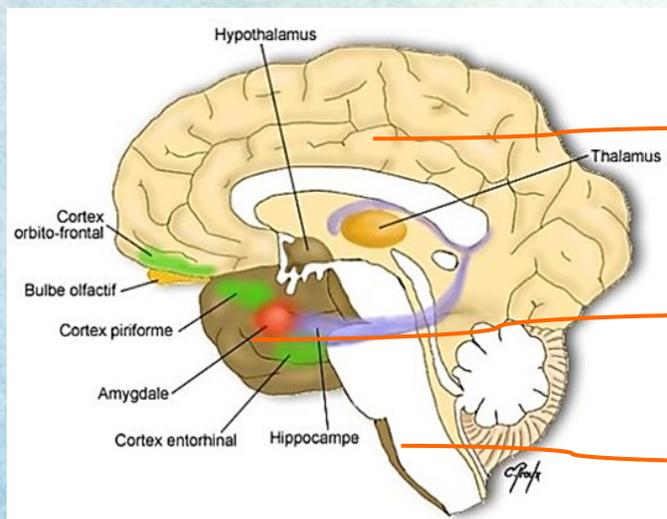
Exprimer ses émotions est bénéfique à plus d'un titre :

- Cela nous **apaise** en calmant l'amygdale cérébrale qui provoque la sécrétion de molécules de stress : **le cortisol**.
- Cela permet de **donner sens** à cette émotion.
- Cela **produit la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine, l'endorphine** : neurotransmetteurs essentiels au bien-être, à la motivation, à la créativité, à la production de défenses immunitaires...

L'enfant gagne en **autonomie émotionnelle**.

« Exprimer ses émotions, celles des autres, comprendre leurs causes, renforcent la sociabilité, l'empathie le souci des autres, l'entraide. »

[Catherine Gueguen](#).



3- Le cortex orbito-frontal et préfrontal : correspond à la conscience, à la raison, au langage. Il permet de réfléchir, planifier, raisonner, il nous aide à tempérer nos émotions, à prendre du recul. Il permet à l'humain de développer le sens moral, éthique, l'aptitude à prendre des décisions, à contrôler, temporer ses émotions. Il mature progressivement de l'arrière vers l'avant et termine son processus de maturation autour de 25-30 ans. Auparavant, c'est bien souvent le cerveau reptilien qui prend le relais.

2- Le cerveau limbique : composé de **l'hippocampe** : siège de la mémoire et de **l'amygdale** : siège des émotions. c'est lui qui traite les émotions, il est plus rapide.

1- Le cerveau reptilien ou cerveau archaïque : il est lié à la **SURVIE**, soit l'attaque, la fuite, l'immobilisation : fonction primaire. Il se charge des sensations et des informations émotionnelles transmises par le cerveau limbique. C'est le plus rapide et comme il se charge de la survie, il a la priorité.

A partir de l'idée d'intelligence émotionnelle, les chercheurs de Yale et du New Hampshire ont défini un "quotient émotionnel" permettant de la mesurer, autour de quatre fonctions essentielles :

- l'aptitude à **identifier** son état émotionnel et celui des autres
- l'aptitude à **comprendre** le déroulement naturel des émotions
- l'aptitude à **raisonner** sur ses propres émotions et celles des autres
- l'aptitude à **gérer** ses émotions et celles des autres



David Servan-Schreiber

Guérir - le stress, l'anxiété et la dépression.

Ces 4 aptitudes sont les **fondements de la maîtrise de soi et de la réussite sociale**. Elles sont à la base de la connaissance de soi, de la retenue, de la compassion, de la coopération et de la capacité à résoudre les conflits. Tout cela semble élémentaire. "L'intelligence émotionnelle" qui semble expliquer, mieux que tout autre, le succès dans la vie, est assez largement indépendante du quotient intellectuel.

Lors des premières années de vie, l'amygdale, siège des émotions, parfaitement mature dès la naissance, déclenche chez l'enfant de nombreuses réactions qu'il n'est pas capable de gérer seul. L'enfant a peur, sans être capable, comme les adultes, de se raisonner et de se calmer.

Le cortex, peu développé, et les connexions entre le cortex et le système limbique peu opérationnelles, l'enfant a besoin d'un adulte qui le rassure et l'apaise. L'amygdale est déjà capable de stocker des souvenirs, mais ces souvenirs sont inconscients, même si l'enfant en garde une empreinte durable. L'amygdale stocke et n'oublie pas... Ces souvenirs agissent sur l'enfant sans qu'il en ait conscience et peuvent le perturber.

Nommer ce que nous ressentons calme l'amygdale. L'adulte propose des mots qui vont aider l'enfant à prendre conscience de ce qu'il vit. « J'imagine que tu es en colère, non ? » Et l'enfant en grandissant acquerra alors une intelligence émotionnelle, indispensable, pour réguler ses émotions et créer des relations harmonieuses avec les autres.

Catherine GUEGUEN

Pour une enfance heureuse



Isabelle FILLIOZAT

L'intelligence du Cœur



**C'est le QE,
l'intelligence du
cœur,
l'intelligence des
rapports sociaux,
qui fait la
différence. »**

« Ce n'est pas la raison qui guide le monde, ce sont les émotions. Il est temps de s'en préoccuper.

A l'intelligence de la tête, joignons celle du cœur. La démocratie est à ce prix.

Les émotions qu'on ne veut pas écouter prennent le pouvoir : réponses émotionnelles à des peurs, des souffrances qui n'arrivent pas à se dire.

La raison seule ne peut faire obstacle ... analphabétisme émotionnel.

Quand les pulsions débordent, elles inquiètent. Et les émotions qui ne s'expriment pas, se soumettent et se retournent vers l'intérieur.

Faute de gérer adéquatement nos émotions, véritables infirmes relationnels, nous nous heurtons les uns aux autres.

Les émotions sont notre langage commun. Aujourd'hui, pour réussir, nos capacités à gérer nos émotions comptent autant qu'un QI élevé et des compétences techniques.

La Communication Non-Violente

On ne peut pas parler des émotions, sans évoquer la Communication NonViolente. (CNV). C'est un processus de communication où le ressenti et la clarté, que l'on peut avoir sur les sentiments qui se jouent pour chaque personne dans une relation, sont une des phases à part entière du processus.

L'intention de la Communication NonViolente est de créer une qualité de relation et d'empathie, avec soi et avec les autres, qui permet de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun, de manière harmonieuse et pacifique.

Elle a été mise au point par **Marshall B. Rosenberg**, docteur en psychologie, élève et collaborateur de **Carl Rogers**, rédacteur de nombreux livres dont «Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs».

La communication NonViolente au service de l'éducation c'est :

⇒ **Accompagner chaque enfant à s'épanouir pleinement, dans le respect des autres**
La Communication NonViolente© (CNV) est une approche basée sur la compréhension et la prise en compte des besoins de chaque être humain, quels que soient son âge et son statut. Dans l'éducation, cette prise en compte des besoins de l'enfant, favorise l'estime de soi et le respect des autres.

⇒ **Vivre une éducation bienveillante**

La CNV propose un processus de communication, utilisé pour l'expression de soi et l'écoute de l'enfant, qui permet de vivre, concrètement au quotidien, ses intentions éducatives bienveillantes.

⇒ **Une autorité basée sur le respect mutuel**

Cette approche permet de vivre une autorité, qui n'est pas basée sur des rapports de pouvoir, mais sur le respect des besoins de chacun.

⇒ **Gestion constructive des conflits**

En passant du pouvoir « sur » au pouvoir « avec », il devient possible de vivre les conflits d'une manière constructive, et d'offrir une éducation sans punitions, ni récompenses.

⇒ **Coopération et plaisir dans la relation**

La CNV favorise une qualité de relation avec soi-même et avec les autres, et des relations de coopération entre adultes, avec les enfants et entre enfants.

⇒ **Eduquer à l'autonomie et la responsabilité**

Cette manière d'être dans la relation avec les enfants leur transmet naturellement la notion du respect de soi, des autres, de la vie. Elle favorise l'autonomie et la responsabilité, ainsi que la créativité et la capacité d'initiative.

Plus qu'un processus ou un langage, la CNV devient au fil du temps une invitation à concentrer notre **attention** sur ce qui est en jeu chez nous et chez l'autre, à réfléchir à notre **intention** : continuer à jouer à « qui a tort, qui a raison ? » ou bien (r)établir le lien ?

Pour les familles, la CNV propose :

- des ateliers réguliers pour les parents
- des stages et séjours pour enfants et jeunes
- des séjours en famille
- des médiations

Pour les professionnels : *petite enfance, milieu scolaire, animation, éducation spécialisée nous proposons :*

- des formations spécifiques pour les professionnels de l'éducation
- des cycles de formation, avec un accompagnement sur plusieurs mois
- des stages intensifs pendant les vacances scolaires
- conférences-spectacles de sensibilisation des équipes éducatives, des jeunes
- formation et accompagnement des équipes de direction
- formation des personnels, accompagnement des équipes et analyse des pratiques
- conception de projets globaux, concernant les personnels, les enfants/jeunes et les parents
- médiations (entre adultes, adultes et jeunes, entre jeunes)
- mise en place de systèmes restauratifs pour la gestion des conflits

OSBD

La CNV s'appuie sur un processus appelé OSBD :

Observation
Sentiment
Besoin
Demande

Prenons un exemple pour plus de clarté :

Situation : Alexis est assis à sa table en classe. Son voisin, Rémi, n'a pas de stylo. Il en prend un dans la trousse d'Alexis pour pouvoir écrire. Alexis est très en colère et lui crie dessus que c'est un voleur.

En CNV, on accompagnerait Alexis afin qu'il dise :

- 1) **Son Observation** : Rémi a pris un stylo dans ma trousse. Il n'a pas demandé.
- 2) **Ses Sentiments** : Je me sens furieux, non respecté, comme si je n'existais pas.
- 3) **Son Besoin** : J'ai besoin de confiance, en étant rassuré de savoir où sont mes affaires.

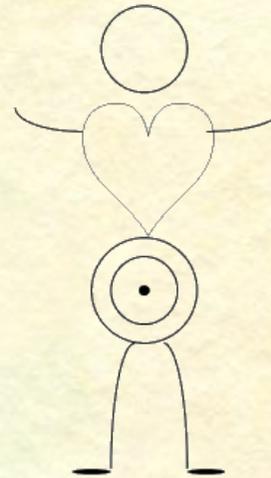
Pour aboutir à

- 4) **Une Demande** : Je voudrais, Rémi, que tu me demandes la prochaine fois que tu veux que je te prête quelque chose.

Ensuite Alexis est capable avec le travail préalable d'expliquer à Rémi pourquoi c'est important pour lui et quel besoin est touché dans cette situation.

A la lecture de cet exemple, ressentez-vous la différence ? Avec la situation première ? La CNV permet d'apporter de la clarté dans une situation : Pourquoi le comportement de l'autre nous stimule ? Quel besoin n'est pas nourri ? Et ensuite de pouvoir faire une demande à soi ou à l'autre avec de la clarté sur ce qui se joue, afin que le lien relationnel soit préservé.

Le bonhomme OSBD



Faire une **Observation** et non un jugement

Exprimer un **Sentiment** et non une évaluation

Exprimer son **Besoin** et non une stratégie

Faire une **Demande** et non une exigence

Page 7 - © Kaley Group - www.kaleyconsulting.com - 28 rue du Docteur Finlay 75015 PARIS, Tel +33 (0)1 80 48 26 20

KELEY group

Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie clinique, a créé et développé le processus de la Communication Non-Violente il y a plus de 35 ans. Il a énormément voyagé aux Etats-Unis et dans de nombreux pays du monde, en faisant connaître le processus de la CNV et en contribuant à la construction de la paix et aux efforts de réconciliation dans des régions déchirées par la guerre.



Depuis son enfance, Marshall a cherché une réponse à **deux questions fondamentales** :

- *si nous, les êtres humains, aimons tellement prendre soin les uns des autres, pourquoi certaines personnes génèrent-elles tant de violence et de souffrance dans leurs interactions, même avec ceux qu'elles aiment ?*
- *et, inversement, comment cela se fait-il que des personnes parviennent à rester bienveillantes, même dans des circonstances horribles et violentes ?*

C'est à partir des réponses qu'il trouva à ces deux questions que Marshall développa la Communication Non-Violente : **une autre façon de penser, de s'exprimer et d'exercer son pouvoir**, qui se différencie nettement de l'éducation que la plupart des gens dans le monde, ont acquise en termes de communication ou d'interactions.



Dans la marmite de mes émotions, j'accompagne ...



Et j'ajuste la flamme de mes besoins

Prendre conscience, entendre, accepter, respecter, reconnaître ses propres émotions, et agir en conséquence...

Apprendre à s'écouter et se comprendre soi-même, **ça commence par les sensations**, vous savez ces petits signes que l'on ressent au fond de soi et auxquels on ne prête pas souvent attention : j'ai le cœur qui bat très vite, je remue le pied rapidement, j'ai envie d'hurler, j'ai comme un nœud à l'estomac ... Ce sont **des sensations** !

Nos sensations sont très étroitement liées à nos émotions car elles **nous informent sur nos émotions**. Parfois même elles s'expriment avant même que nous ayons compris pourquoi : oui, souvent notre corps réagit avant notre cerveau !

Quand je ressens mon émotion, que je la laisse se développer, alors je peux l'exprimer, la poser en mots.

Je remarque que cela diminue mon émotion désagréable, et de ce fait, j'évite de transmettre aux autres ma colère, mes peurs, mes frustrations... je la gère mieux, mon cortex parvient à temporiser, j'évite de descendre dans mon cerveau reptilien !

Petit rituel de retour à soi permettant aux enfants de verbaliser leurs émotions proposé par Mylène de Sainte Marie (rituel complet à lire dans la Lettre 35 : <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2016/06/La-Lettre-35.pdf>)

- Je m'installe confortablement
- Je libère mes mains.
- Je suis en lien avec moi, avec rien, avec personne.
- Je choisis, si je ferme les yeux ou si je fixe un point en bas : c'est à dire que je ferme les yeux si je peux, ou que je fixe un point sur la table ou par terre.
- Je prends un instant pour me mettre à l'écoute de mon corps : « que ressens-tu ? Est-ce que tu as chaud, froid, chaud aux pieds, tu as la gorge sèche, tu ressens des fourmillements dans l'épaule, dans les mains, tu sens ton cœur battre. »
- Je cherche un mot qui dit comment je me sens-là maintenant.
- Après une respiration profonde, je réouvre les yeux.

Ensuite chacun peut partager son ressenti à tout le groupe. C'est un très joli moment de partage à vivre.

« Tu peux renouveler cette écoute de toi régulièrement, chaque jour, pour te permettre de reprendre contact avec tes ressentis, avec les signaux que ton corps t'envoie. »

Je ressens sans juger, j'écoute simplement ce qui se passe en moi et je peux, peu à peu, identifier et nommer mes émotions.

Une émotion s'éveille en moi, me permettant de prendre conscience d'un ou plusieurs besoins satisfaits ou non satisfaits

Cela peut être :

un besoin physiologique de survie : manger, boire, aller aux toilettes, dormir, respirer, froid, chaleur, orage ...

un besoin de sécurité, de protection, de soins : séisme, inondation ou autre danger naturel, abri, logement, problème de santé, blessure, violence physique ou morale

un besoin d'appartenance : famille, amis, groupe ...

un besoin affectif et social : être accepté, aidé, aimé, reconnu

un besoin d'estime de soi (prolongement du précédent) : confiance, respect, liberté, sens, autonomie

un besoin pour s'épanouir : développer son empathie, créer, imaginer, comprendre, participer, réaliser des projets

Quelle émotion je ressens ?

Joie ?

Colère ?

Tristesse ?

Peur ?

Dégoût ?

Surprise ?

Honte ?

A quel degré ? ou je ressens une coupure avec mes émotions ?



Présentation générale
La Quinzaine 2017 :

« Dans la marmite de mes émotions : ① Je ressens, ② J'accueille, ③ J'en tiens compte »

Son but :

Aider chacun à accueillir, observer et comprendre ses propres émotions et celles de l'autre pour permettre :

- Une meilleure connaissance de ses besoins et de ceux des autres
- Une attitude empathique envers soi et envers l'autre
- La possibilité d'une rencontre authentique avec soi et avec l'autre : un dialogue et un lien, pour tendre vers un apaisement des relations

Niveaux scolaires :

- Les activités proposées dans ce livret s'adressent à un public de la maternelle au collège / lycée. N'hésitez pas à adapter les activités et les Top-outils selon l'âge et les besoins de chacun et du groupe. Le projet est une invitation à un travail par entrées multiples, à vivre :
- de manière transversale pour les niveaux maternelle et primaire
- dans un projet à plusieurs enseignants pour les collèges et lycées

Ses objectifs

- Découvrir et mettre en pratique des moyens et outils pour accueillir, écouter, comprendre les émotions de soi et de l'autre, afin d'améliorer les relations en bienveillance et authenticité ;
- Continuer à développer les compétences d'écoute empathique vers soi et vers l'autre ;
- Renforcer l'estime de soi ;
- Changer d'attitude face à ce qui nous dérange, nous choque, nous fâche, nous interpelle, chez soi, chez l'autre ;
- Favoriser la connaissance de soi et le développement de son intelligence émotionnelle ;
- Faciliter le respect de soi et de l'autre dans la résolution non-violente des conflits ;
- Favoriser la responsabilisation ;
- Permettre que les demandes à l'autre reposent sur les besoins de chacun et soient bienveillantes ;
- Prévenir le harcèlement ;
- Comprendre le lien entre les émotions et les besoins ; apprendre à décrypter, reconnaître tout ceci en soi, en l'autre ;
- Apprendre à reconnaître, exprimer par oral et par écrit, les ressentis, émotions et besoins satisfaits et insatisfaits qui les provoquent ;
- Découvrir nos approches différentes des mêmes vécus, nos points de vue différents face à une même situation ;
- Apprendre à écouter les points de vue des autres, différents des siens et à les prendre en compte sans que cela atteigne notre intégrité ;
- Enrichir son vocabulaire ;
- Développer sa capacité à s'exprimer à l'oral et à l'écrit, à développer sa pensée ;
- Développer ses compétences en communication relationnelle ;
- Développer entraide et coopération, reconnaître la richesse des différences.



Le déroulement de la Quinzaine :

Chaque enseignant, éducateur, animateur... qui se lance dans le projet est invité à être vigilant afin que les enfants progressent sans se sentir jugés ou moqués et puissent « regarder » leurs émotions comme des amies pour vivre plus sereinement. L'écoute empathique est essentielle dans cette approche.

1. Approche par le corps :

Nous vous proposons de commencer par une approche par le corps pour une identification plus facile des émotions ressenties.

Les possibilités sont diverses et variées : Temps de méditation, d'écoute de soi, Yoga des émotions, Mime et théâtre, Ecoute musicale, Danse ...

2. Lecture commentée :

Par la lecture de contes, d'albums, l'observation d'images ou affiches ... vous pouvez inviter les enfants à des échanges et débats autour des émotions et des réactions que l'on peut avoir. Les enfants petits comme grands pourront s'aider les uns les autres à développer entre eux, l'intelligence émotionnelle pour se rendre compte des similitudes et différences dans leurs ressentis et identification dans des situations diverses.

3. Activités de fabrication d'outils :

Nous vous proposons de fabriquer un "sous-main des émotions", que les enfants auront toujours à portée de main.

4. Temps de « météo » quotidien :

Cette activité renforce la connaissance de soi et favorise l'attention à soi-même et à l'autre. Ainsi, dans une dynamique interactive, les enfants prennent conscience de leurs ressentis et besoins satisfaits et non satisfaits. Ils apprennent à se regarder, à s'écouter, à ressentir. L'adulte, quant à lui, a une représentation à un instant T de l'état émotionnel de son groupe. C'est aussi l'occasion pour les enfants d'exprimer leurs joies, leurs peurs, leurs colères, leurs tristesses ... Attention, chaque prise de parole se fera sur la base de la liberté de s'impliquer, ce qui contribue à la sécurité et à la confiance dont chacun a besoin pour exprimer une idée intime. Ce temps est très bénéfique car après avoir verbalisé ce qu'il se passe en eux, les enfants sont plus disponibles pour les activités scolaires d'apprentissage, car plus sereins.

5. Temps d'échanges : prévoir des moments (par exemple des conseils d'enfants, de coopération, de vivre ensemble...) où les enfants pourront se donner des idées entre eux pour mieux accueillir, gérer leurs émotions, et prévenir les tempêtes émotionnelles.

Propositions de démarche pour la Maternelle et le Cycle 2

Le cerveau reptilien de l'enfant est mature dès la naissance. Le cerveau limbique (cf. page 4, schéma du cerveau) est quant à lui « prêt à servir » et le cortex frontal et orbito-frontal totalement immature.

L'enfant a besoin de bienveillance et de multiples découvertes pour stimuler son cerveau limbique et son cortex frontal. Il développera alors les connections à l'intérieur de chacun et également entre eux. L'attitude de l'adulte est essentielle et même déterminante, dans cette construction : accompagner l'enfant dans ses émotions lui permet de se sentir en sécurité affective, de développer et stimuler ainsi le cortex et ses fonctions de réflexion, de raisonnement, de créativité, d'imagination, de résolution de problèmes, de planification, de conscience de soi, de prise de décision, de moralité, d'empathie grâce à l'affection donnée par l'adulte et l'ocytocine que cela génère.

Sans cet accompagnement, l'enfant vit des crises, des « tempêtes émotionnelles » qu'il ne peut gérer seul. Ce stress entraîne une production de cortisol et deadrénaline.

Les enfants victimes de négligence présentent une forte activation de leur amygdale et les enfants blessés par des traumatismes précoces tels qu'abandon, maltraitance, deuil, maladie... gardent en mémoire une trace organique de l'évènement qui trouble leurs ressentis. Pour en savoir plus, voici 3 liens : [l'attachement vu par les neurosciences](#), [comprendre et accompagner les émotions de l'enfant](#), [la bienveillance est fondamentale](#)

Accompagner les jeunes enfants dans la compréhension de leurs émotions, peut se faire par le vécu d'activités multiples et variées, comme au quotidien. Cela lui permet de les comprendre, de les accueillir, de mettre des mots dessus et de s'apaiser.

Déroulement et activités possibles :

Il est important que l'adulte organise chaque temps avec beaucoup de douceur, de précautions et bienveillance, en évitant tout jugement, obligation, moralisation, comparaison... permettant ainsi le développement des neurones (neurones miroirs compris) et connexions des cerveaux ainsi que les compétences et capacités spécifiques à chacun.

1. Créer les conditions :

- Placer un grand miroir dans la classe et inviter les enfants à venir s'y regarder, seul, à plusieurs, pour découvrir leurs spécificités physiques, se voir exprimer des émotions en action, leur suggérer de parler à leur reflet comme à un copain/une copine : l'enseignant peut écrire sous la dictée de l'enfant une petite lettre à ce reflet : « Bonjour Lilou, j'ai envie de te dire que, je voudrais te raconter, te dire
- Installer des marionnettes très expressives des émotions qui peuvent devenir les amies, les confidentes des enfants.

2. Fabriquer collectivement le coin "météo intérieure" en référant chaque émotion au personnage d'un livre, album, conte ... en lien avec la marionnette mascotte correspondante.

3. Alimenter le projet selon les besoins des enfants

Proposer des activités spécifiques, des temps d'expression orale par groupes, tout en profitant aussi des découvertes réalisées lors des activités quotidiennes, des moments vécus où les émotions fortes ont besoin d'écoute, de compréhension pour permettre la mise en lumière de chaque émotion dans ses divers degrés.

Des activités à privilégier :

• **Littérature : lectures de livres, albums, contes** : activités essentielles pour s'enrichir, comprendre, intégrer les émotions ensemble par un partage des points de vue des ressentis

a) **découverte de l'histoire** : discussion sur les ressentis des personnages, le pourquoi, le comment, la situation avec complément collectif quand l'histoire est bien connue: « si j'étais lui, je réagisrais.... », « il a réussi à grâce à », « il n'a pas réussi à à cause de »

b) **séance de dessin, représentation** invitant chacun à exprimer ce qui est important pour lui, ce qui fait écho en lui/elle dans cette histoire, des paroles en dictée à l'adulte seront ajoutées en bas du dessin.

c) **jouer l'histoire en théâtre/expression** en direct ou avec marionnettes pour permettre aux enfants d'accéder à l'étape de l'expression des émotions, ressentis : histoire du livre théâtralisée dans laquelle chacun choisit d'entrer dans la peau du personnage de son choix (jouer théâtralement permet d'aller plus en profondeur, permet de vivre les ressentis avec son corps entier).

d) **Rencontre-dialogue avec l'une des marionnettes mascottes**: histoire créée par eux et jouée en direct.

• **Expression corporelle** :

a) Musicothérapie et/ou danse sur musique classique ou autre pour exprimer diverses émotions

b) Mime et Expression verbale face à des images, photos, reproductions de tableaux...

c) Yoga pour enfant en appui sur une histoire par exemple comme avec ce livre : **Qui a volé le soleil ?, un conte et des postures pour vaincre ses peurs**, Thérèse Dufouret Marie-Claire Hamon, Editions Hatier. Vivre des moments de yoga, de relaxation permet à l'enfant de s'arrêter, d'être à l'écoute de lui-même, de ses ressentis, de se recentrer, de pouvoir faire des choix.

• **Expression artistique** :

a) Gestuelle sur une musique (voir fiche pédagogique)

b) Par un « travail » sur les couleurs des émotions (cf. **La couleur des émotions**, Annellenas, Editions Quatre Fleuves)

c) « Travail » sur l'expression du visage mais aussi du corps (dessin, découpage/collage, ...)

• **Jeux coopératifs** :

Les jeux coopératifs sont précieux pour vivre ensemble des moments privilégiés. En stimulant l'émergence des idées, en favorisant l'entraide, en permettant la mise en œuvre de spécificités de chacun, l'adulte permet à tous d'avancer sur la compréhension de lui-même, de découvrir des possibilités de réaction très diverses, de développer son empathie et sa créativité.

a) vivre le jeu coopératif,

b) faire le point des découvertes de chacun en compétences, savoir-faire, savoir-être, qu'elles soient naissantes ou déjà intégrées.

• **Coin pour apaiser mes émotions fortes** (cf. fiche pédagogique) :

On pourra y trouver : un petit banc à grandir près d'un aquarium, une caisse à éléments à malaxer, des fidgets à triturer avec les mains, la marmite à « touiller » ! etc.

• **Temps d'expression orale en plénière** :

Ces temps, en appui sur des situations vécues ensemble dans le quotidien, permettent de stimuler chaque enfant, d'aider à la prise de conscience des besoins satisfaits/insatisfaits qui provoquent les émotions, de faciliter leur gestion... Notamment pour les enfants inhibés, peu aventureux, pour qui l'éducation à la maison ne le permet pas.

Propositions de démarches du cycle 3 au lycée

Accompagner le pré-ado, l'adolescent, le jeune, dans la compréhension de ses ressentis, émotions est très important aussi. Car s'il ne se sent pas pris en compte dans ses ressentis, ses réactions peuvent être violentes envers un ou d'autres (adulte ou camarades de classe ou du groupe) ou envers lui-même, générant des problèmes de cohésion de groupe de toutes sortes.

Un vécu d'activités multiples et variées tout comme un accompagnement dans son vécu quotidien peut lui permettre d'oser s'écouter, mieux comprendre ses émotions et ressentis, de les accueillir, de mettre en mots et de s'apaiser.

Il est important que l'adulte agisse en bienveillance, avec beaucoup d'empathie, en évitant tout jugement, obligation, moralisation, comparaison... permettant ainsi la connexion des neurones (neurones miroirs compris) et la connexion entre les cerveaux ainsi que la prise en compte des compétences et capacités spécifiques à chacun.

1. Créer les conditions :

- * Permettre un temps de mise en condition pour commencer la journée ou le cours ensemble : courte méditation ou autre toute simple, petit mot sympa, attention envers l'un ou l'autre dont on sent un besoin (en privé en s'approchant de lui peut être très important)
- * Commencer par un petit moment météo intérieure lors duquel l'un ou l'autre pourra exprimer un besoin particulier, poser une question importante ...
- * Disposer d'un espace au fond de sa salle (ou devant) pour un élève qui aurait un besoin particulier d'apaisement, d'isolement (cf. fiche pédagogique)

2. Alimenter le projet selon les besoins des jeunes

Proposer des activités spécifiques, des temps d'expression orale par groupes, tout en profitant aussi des découvertes réalisées lors des activités quotidiennes, des moments vécus où les émotions fortes ont besoin d'écoute, de compréhension..... pour permettre la mise en lumière de chaque émotion dans ses divers degrés. **Dans notre prochaine Lettre vous trouverez des ressources visant à enrichir votre boîte à outils pour apaiser les émotions.**

Pensez à vous abonner sur notre site pour la recevoir ! ;o)

Des activités à privilégier :

♦ Expression corporelle :

Diverses possibilités d'approche permettront aux jeunes de vivre directement les émotions avec leur corps tout entier pour mieux échanger ensemble et aider à la cohésion du groupe dans des situations variées :

- a) **Danse sur musique classique ou autre** (zen, musique du monde...) pour exprimer diverses émotions : vivre ces moments en graduation, d'une simple écoute et partage/décryptage de ressentis à une création de courtes expressions collectives en improvisation.
- b) **Mime et Expression verbale** en appui sur des images, photos, reproductions de tableaux, ... ou en proposition directe de l'un ou l'autre : des défis de lisibilité des émotions exprimés en deux groupes tournants (un acteur, l'autre observateur) ; des bravades expression/réaction en duos ; des jeux de mimes à plusieurs ; cette forme d'expression des émotions peut ouvrir à une belle créativité
- c) Yoga des émotions pour vivre des moments intenses de relaxation, écoute de soi, permettant de s'arrêter, d'être à l'écoute de soi-même, de ses ressentis, de se recentrer, de pouvoir faire des choix : moments de rendez-vous avec soi très importants

◆ **Lecture partagée de livres, albums, contes, romans :**

- a) Activité essentielle pour s'enrichir les uns les autres, comprendre et intégrer l'accueil des émotions, partager ensemble les points de vue de chacun
- b) **Découverte de l'histoire** : discussion sur les ressentis des personnages au cours des situations, le pourquoi, le comment ... avec complément collectif quand l'histoire est bien connue: « si j'étais lui/elle, je réagisrais... », « il a réussi à ... grâce à ... » « il n'a pas réussi à ... à cause de ..." »
- c) **Séance de dessin, représentation de moments choisis** collectivement ou individuellement invitant chacun à exprimer ce qui est important pour lui, ce qui fait écho en lui/elle dans la situation particulière de cette histoire
- d) **Jouer l'histoire en théâtre/expression en direct ou avec marionnettes** pour permettre aux jeunes d'accéder à l'étape « expression des émotions, ressentis »: théâtralisation de l'histoire du livre dans laquelle chacun peut choisir d'entrer dans la peau du personnage de son choix (jouer théâtralement permet d'aller plus en profondeur, permet de vivre les ressentis avec son corps entier pour mieux comprendre les situations, entrer en empathie avec les personnages). Vivre cette activité en théâtre-forum peut être un prolongement de l'activité de grand intérêt, chaque participant étant invité à essayer d'autres possibilités, ouvertures à certaines situations spécifiques de l'histoire (pour en savoir plus sur la technique du théâtre-forum, vous pouvez consulter notre Lettre 27 [en suivant ce lien](#)).

◆ **Expression écrite :**

Temps important en prolongement des activités de lecture partagée ou en créativité directe où l'expression de soi peut se faire sous diverses formes : journal, texte en prose, poésie, calligramme, texte de fiction ...

◆ **Expression artistique :**

Une étape supplémentaire dans l'expression de soi qui peut se vivre de différentes manières :

- a) Gestuelle sur une musique avec création individuelle ou collective d'une « œuvre » (voir fiche pédagogique)
- b) « Travail » sur l'expression du visage mais aussi du corps (dessin, découpage/collage, ...)

◆ **Jeux coopératifs**

Les jeux coopératifs sont des jeux précieux pour vivre ensemble des moments privilégiés. En stimulant l'émergence des idées, en favorisant l'entraide, en permettant la mise en œuvre des spécificités, l'adulte permet à chacun d'avancer sur la compréhension de lui-même, de découvrir des possibilités de réaction très diverses, de développer son empathie et sa créativité, la cohésion du groupe, ...

- a) vivre le jeu coopératif
- b) faire le point des découvertes de chacun en compétences, savoir-faire, savoir-être, qu'elles soient naissantes ou déjà intégrées

◆ **Temps d'expression orale en plénière ou binôme**

Ces temps, en appui sur des situations vécues ensemble dans le quotidien, permettent

- a) de stimuler chaque enfant, d'aider à la prise de conscience des besoins satisfaits/insatisfaits qui provoquent les émotions, de faciliter leur gestion notamment pour les enfants inhibés, peu aventureux, pour qui l'éducation à la maison ne le permet pas.
- b) de monter des projets ensemble qui vont permettre à chacun d'oser être soi, en respect pour les autres.

Le sous-main des émotions

Fiche pédagogique

But :

L'enfant a un outil à disposition qui peut l'aider à avoir de la clarté sur ses émotions et être un soutien pour un retour au calme.

Objectifs :

- Évaluer son état intérieur
- Être à l'écoute de soi
- Mettre en mots les sentiments ressentis
- Trouver à quels besoins ils correspondent
- Avoir des outils pour calmer la tempête émotionnelle
- Favoriser l'autonomie dans la gestion des émotions

Déroulement :

Avant de remettre son sous-main des émotions à l'enfant, l'adulte aura dû faire un travail autour :
 la météo intérieure
 le vocabulaire et les familles d'émotions
 la représentation d'un visage avec différentes émotions
 la notion de besoins
 avoir discuté avec les enfants sur les façons de retrouver un calme intérieur

Ensuite, seulement, l'enfant peut recevoir son sous-main. L'adulte s'assurera que chaque espace est bien compris. au début, il pourra aider l'enfant à l'utiliser, pour ensuite le laisser avec en autonomie. Il est important que l'enfant soit libre de l'utiliser à sa convenance et que ce soit un objet personnel ou l'intimité de l'enfant est respecté.

Chez les 3-5 ans	Chez les 6-8 ans	Chez les 9-12 ans	Au collège
<p>Au lieu de l'avoir en sous-mains individuel, il est possible d'en avoir par exemple 5 exemplaires dans la classe que l'enfant, suivant son besoin, pourra aller chercher.</p> <p><u>Côté recto :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un espace émotiomètre : permet d'évaluer l'état intérieur • Un espace bonhomme : permet à l'enfant d'exprimer graphiquement comment il se sent à travers la représentation du visage. • Un espace « familles d'émotions » avec des mots classés en fonction de leur intensité pour chaque famille d'émotion. <p><u>Côté verso :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un mandala à colorier de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer. • Un espace pour gribouiller • Une tortue où l'enfant peut dessiner les écailles pour recentrer son attention. • Des personnages « Monsieur – Madame » joyeux à colorier. 	<p><u>Côté recto :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un espace émotiomètre : permet d'évaluer l'état intérieur • Un espace besoins (bonhomme) : permet d'interpeller l'enfant sur la recherche du besoin qui n'est pas nourri dans cette situation. • Un espace « familles d'émotions » avec des mots classés en fonction de leur intensité pour chaque famille d'émotion. <p><u>Côté verso :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un mandala à colorier de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer. • Un espace pour gribouiller • Un espace pour écrire tous les mots qui me viennent sous l'effet de l'émotion. • Des personnages « Monsieur – Madame » joyeux à colorier. <p><i>Vous pourrez télécharger ces sous-mains en recherchant le lien que nous téléchargerons sur notre site de la Coordination pour une éducation à la non-violence et à la paix: http://education-nvp.org/</i></p>	<p><u>Côté recto :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un espace émotiomètre : permet d'évaluer l'état intérieur • Un espace besoins (bonhomme) : permet d'interpeller l'enfant sur la recherche du besoin qui n'est pas nourri dans cette situation. • Un espace « familles d'émotions » avec des mots classés en fonction de leur intensité pour chaque famille d'émotion. <p><u>Côté verso :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un mandala à colorier de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer. • Un espace pour gribouiller • Un espace pour écrire tous les mots qui me viennent sous l'effet de l'émotion. • Une frise avec les jours de la semaine où l'enfant peut entourer son état émotionnel dominant de la journée (on peut faire un bilan en chaque fin de journée) pour ensuite voir qu'est-ce qui a prédominé chez lui pour la semaine. 	<p><u>Côté recto :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un espace besoins : permet d'aider l'enfant sur la recherche du besoin qui n'est pas nourri dans cette situation. • Un espace émotiomètre : permet d'évaluer l'état intérieur • Un espace « familles d'émotions » avec des mots classés en fonction de leur intensité pour chaque famille d'émotion. <p><u>Côté verso :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un mandala à colorier en partant de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer. • Un espace pour gribouiller • Un espace pour écrire tous les mots qui me viennent sous l'effet de l'émotion. • Une frise avec les jours de la semaine où l'enfant peut entourer son état émotionnel dominant de la journée (on peut faire un bilan en chaque fin de journée) pour ensuite voir qu'est-ce qui a prédominé chez lui pour la semaine.

Mon sous-main des émotions (Cycle 1)

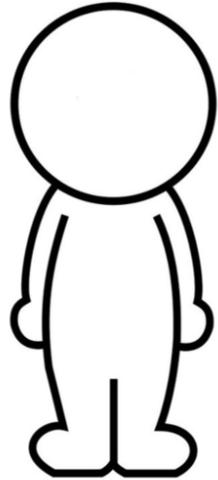
Je complète le visage suivant mon émotion actuelle.



Mon émotiomètre : Je peux noter tout au long de ma journée l'évolution de mon état émotionnel. Je peux utiliser différentes couleurs pour avoir conscience de mes changements émotionnels.

Les 4 familles d'émotions :

<p>JOIE</p> <p>↑ Fou de joie Content Tranquille</p>	<p>PEUR</p> <p>↑ Effrayé Apeuré Inquiet</p>	<p>COLÈRE</p> <p>↑ Furieux Fâché Contrarié</p>	<p>TRISTESSE</p> <p>↑ Malheureux Triste Mélancolique</p>
------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------



Mon sous-main des émotions (Cycle 2)

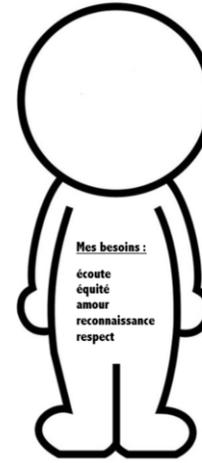
Je complète le visage suivant mon émotion actuelle.



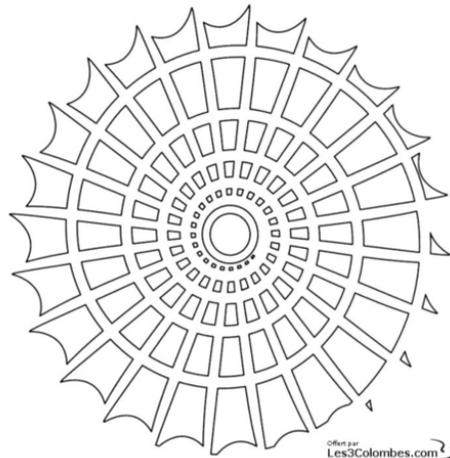
Mon émotiomètre : Je peux noter tout au long de ma journée l'évolution de mon état émotionnel. Je peux utiliser différentes couleurs pour avoir conscience de mes changements émotionnels.

Les 4 familles d'émotions :

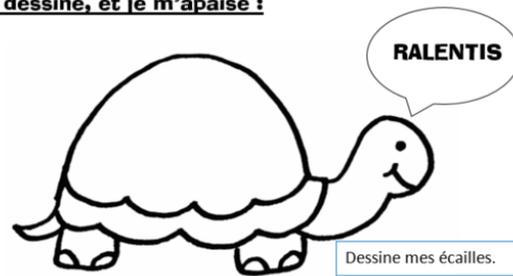
<p>JOIE</p> <p>↑ Fou de joie Ravi Content Tranquille</p>	<p>PEUR</p> <p>↑ Effrayé Apeuré Inquiet Intimidé</p>	<p>COLÈRE</p> <p>↑ Furieux Énérvé Fâché Contrarié</p>	<p>TRISTESSE</p> <p>↑ Désespéré Malheureux Triste Mélancolique</p>
---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------



J'écris, je colorie, je dessine, et je m'apaise :



Offert par Les3Colombes.com

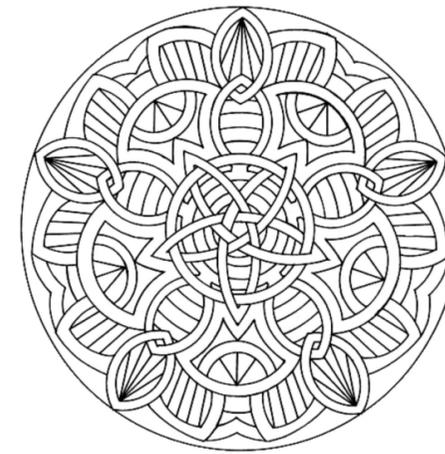


Dessine mes écailles.

Je suis énervé et je peux utiliser cet espace pour me défouler.



J'écris, je colorie, je dessine, et je m'apaise :



Je suis énervé et je peux utiliser cet espace pour me défouler.



Ici je peux écrire tous les mots qui me viennent et qui me font du bien d'exprimer.



Mon sous-main des émotions (Cycle 3)

Je complète le visage suivant mon émotion actuelle.



Mes besoins :
amour
confiance
écoute
équité
estime de soi
joie
justice
reconnaissance
respect
rire



Mon **émotiomètre** : Je peux noter tout au long de ma journée l'évolution de mon état émotionnel. Je peux utiliser différentes couleurs pour avoir conscience de mes changements émotionnels.

Les 4 familles d'émotions :

JOIE	PEUR	COLÈRE	TRISTESSE
↑ Fou de joie Rayonnant Ravi Enchanté Joyeux Gai Satisfait Content Paisible Tranquille	↑ Mort de peur Epouvanté Effrayé Tremblant de peur Apeuré Plein d'appréhension Inquiet Insécurisé Intimidé	↑ Fou de rage Hors de moi Furieux Exaspéré Energé En colère Fâché Mécontent Contrarié	↑ Triste à en mourir Désespéré Démonté Démoralisé Malheureux Triste Maussade L'âme en peine Mélancolique

Mon sous-main des émotions (Collège)

Quelques besoins fondamentaux :

- Amour
- Confiance
- Écoute
- Équité
- Estime de soi
- Joie
- Justice
- Reconnaissance
- Respect
- Rire
- Repos
- Mouvement, exercice
- Harmonie
- Paix
- Sécurité (affective et matérielle)
- Soutien
- Autonomie
- Récréation
- Ressourcement
- Appartenance
- Attention
- Empathie
- Intimité
- Partage
- Honnêteté, sincérité
- Authenticité
- Évolution
- Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi et de l'autre.



Mon **émotiomètre** : Je peux noter tout au long de ma journée l'évolution de mon état émotionnel. Je peux utiliser différentes couleurs pour avoir conscience de mes changements émotionnels.

Les 4 familles d'émotions :

JOIE	PEUR	COLÈRE	TRISTESSE
↑ Fou de joie Rayonnant Ravi Enchanté Joyeux Gai Satisfait Content Paisible Tranquille	↑ Mort de peur Epouvanté Effrayé Tremblant de peur Apeuré Plein d'appréhension Inquiet Insécurisé Intimidé	↑ Fou de rage Hors de moi Furieux Exaspéré Energé En colère Fâché Mécontent Contrarié	↑ Triste à en mourir Désespéré Démonté Démoralisé Malheureux Triste Maussade L'âme en peine Mélancolique

J'écris, je colorie, je dessine, et je m'apaise :

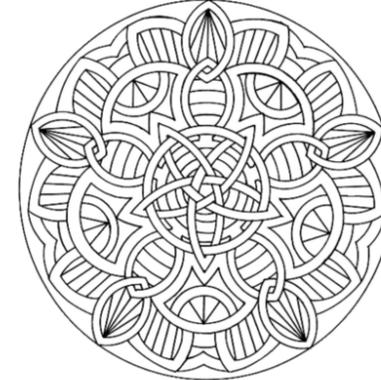


Je suis énervé et je peux utiliser cet espace pour me dévouler.

Ici je peux écrire tous les mots qui me viennent et qui me font du bien d'exprimer.



J'écris, je colorie, je dessine, et je m'apaise :



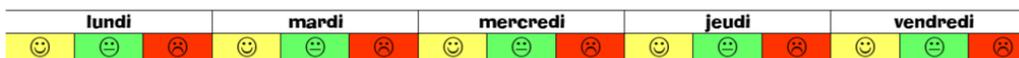
Je suis énervé et je peux utiliser cet espace pour me dévouler.

Ici je peux écrire tous les mots qui me viennent et qui me font du bien d'exprimer.



Sollicite un camarade en qui tu as confiance pour écouter ce qui se passe en toi. Précise lui bien en quoi tu as besoin de lui : si c'est juste qu'il t'écoute sans rien dire, qu'il te donne un conseil, un avis... Comme ça tu auras l'écoute dont tu as besoin !!

Comment était ma semaine ?



Comment était ma semaine ?



L'espace d'apaisement, d'accueil de soi : « Je calme mes émotions »

Fiche pédagogique

But :

Répondre au besoin passager de l'enfant, du jeune, de s'isoler un petit temps pour s'apaiser et/ou pouvoir retrouver sa disponibilité envers les autres et dans les apprentissages

2 possibilités : il choisit lui-même d'y aller en ressentant son besoin ou nous l'invitions à s'y rendre pour un temps de repos, de recentrage sur soi, d'apaisement d'une « crise »,

Objectifs :

- Favoriser l'accueil et l'écoute des émotions chez chacun
- Développer les capacités au respect de sa personne, à l'auto-empathie
- Permettre une prise de recul face à une crise pour une meilleure prise en compte, écoute de soi, responsabilisation...
- Favoriser la disponibilité aux apprentissages, à la concentration

Il est important que cet espace soit bien pensé, bien organisé, que sa mise en place soit effectuée avec les idées de tous pour répondre au mieux aux besoins de chacun. Le prévoir petit, beau, accueillant, apaisant, en accès pour une voire 2 personnes mais qui soient chacune isolée l'une de l'autre et du groupe

1. Un tapis ou canapé avec coussins (un personnage habillé fabriqué collectivement, des coussins avec smiley sur une face)
2. Du matériel pour se défouler, se déstresser, s'apaiser, s'écouter, se comprendre (dans un coffre et une petite étagère)
3. Un joli décor pour se sentir bien (rideaux, paravent, photos de paysages...)
4. Une roue des choix affichée pour donner des idées

Chez les 3-6 ans

Matériel pour les 3-6 ans :

Une marmite avec sa cuiller en bois à poser sur un feu fictif pour faire mijoter son petit plat... près de petits pots et flacons « d'épices » (nourrir cette idée collectivement avec le livre *la couleur des émotions* d'Annellenas)

Un petit banc à grandir (cf. livre d'Elisabeth Maheu *Sanctionner sans punir* : inventer une histoire avec un magicien qui va déposer des paillettes magiques dessus pour le rendre efficace)

De quoi boire un verre d'eau à la paille

Musique relaxante par écouteurs

Un coffre avec des balles anti-stress de toutes sortes (dont des fabriquées maison avec ballons et farine), 2 dragons (un en colère, rouge, et un apaisé, vert), de la pâte à modeler et bâton pour la taper, la sculpter, un kaléidoscope, une ficelle à tirer, une boule à neige pailletée, une petite bouteille emplie de gel avec paillettes, des balles en mousse smileys émotions, un personnage en matière à tirer, déformer, des lunettes (cœur, soleil, étoile, papillon, ...) et un petit miroir, ...

De quoi dessiner, gribouiller

Chez les 7-11 ans

Une peluche à qui l'on peut faire des câlins, que l'on peut caresser pour se calmer.

Des balles anti-stress ou petit coussin que l'enfant peut manipuler, écraser pour lâcher son énergie.

De la pâte à modeler que l'on façonne pour y mettre sa colère, sa tristesse, sa joie, sa peur.

Un miroir afin que l'enfant puisse s'observer, voir l'expression émotionnelle de son visage.

Des crayons de couleur avec des feuilles blanches sur lesquelles l'enfant peut gribouiller, exprimer son émotion, faire un dessin...

Des mandalas à colorier en partant de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer.

Un livre avec des animaux, des paysages, pour apporter de la découverte, de la beauté.

Un livre de blagues pour rigoler et retrouver le sourire.

Et un sablier de 10 minutes qui permet de gérer le temps et d'éviter que l'enfant n'y reste toute la matinée !

Activités manuelles telles scoubidou, bracelets d'élastiques, bracelets brésiliens...

Chez les 12-15 ans

Laisser à disposition BD, mangas sur des grandes figures de paix (cf bibliographie)

Donner la possibilité d'écouter avec oreillette de la musique zen, des méditations guidées adaptées aux jeunes. Mettre à disposition des mandalas à colorier en partant de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer. Bien choisir pour que ce ne soit pas vécu comme une proposition « bébé » !

Laisser des feuilles blanches sans lignes pour que le jeune puisse écrire et s'exprimer comme on écrit un journal.

Proposer de boire un verre d'eau ou de croquer dans une pomme !

Mettre casse-tête, Rubik's cube à disposition.

Mettre des feutres-pinceaux, de la peinture

Mettre des livres de poésies pour lire, écrire de la poésie

Permettre aux mains de s'occuper avec concentration par des activités manuelles telles scoubidou, élastiques, bracelets brésiliens.

Le but est que le jeune puisse faire baisser la tension et retrouver accès à son cortex et aux fonctions de ce cortex : raison, tempérance, logique, empathie ...

Découverte des émotions avec son corps

Fiche pédagogique

Objectifs :

Prendre conscience des ressentis de chaque émotion dans son propre corps
Favoriser leur accueil, leur écoute
Comprendre ce qui est similaire et ce qui est différent en chacun dans l'expression des émotions, ressentis
Capter les émotions dans toutes leurs particularités, par tous les sens

Moyens :

L'art plastique menant à l'écriture collective, la poésie, ...
La danse, l'expression corporelle pour comprendre ce qu'il se passe dans son corps et pouvoir faire les liens, l'exprimer ensuite pour reconnaître ses divers ressentis, différencier ses envies de ses actes réels

Chez les 3-6 ans	Chez les 7-11 ans	Chez les plus de 12 ans
<p>•Approche par la peinture de tableaux collectifs Chaque enfant reçoit un pinceau et le fait danser sur le rythme de la musique écoutée (leur faire fermer les yeux pour le faciliter). Puis chacun fait ensuite danser le pinceau sur la feuille collective (1 feuille pour 6 à 8 enfants) puis le trempe dans son pot de peinture et continue sa danse. Ils peuvent se déplacer pour que les couleurs soient toutes un peu partout. Ensuite, les tableaux, un à un, sont affichés et chacun exprime ce qu'il y voit, ce qu'il y imagine : mots, phrases, idées sont notées</p> <p>•Par la danse, l'expression corporelle Choisir des musiques (classiques) qui expriment très fort soit la tristesse soit la joie soit la colère soit la peur. Après un petit temps de relaxation pour faire le calme, faire écouter chaque extrait choisi tour à tour aux enfants en leur faisant deviner puis danser, exprimer avec tout leur corps l'émotion du morceau. Discuter des ressentis dans leur corps de suite après ce 2^{ème} temps pour décrypter ensemble comment chaque émotion se ressent dans chaque partie du corps, par tous les sens et à l'intérieur. Ils peuvent ensuite la revivre et aller encore plus loin dans les explications, créer des jeux d'expression dansée ensemble...</p>	<p>•Approche par la peinture de tableaux collectifs Vivre « l'aventure » comme les 3-6 ans pour le temps peinture gestuelle Aller plus loin dans l'écriture en lien avec chaque tableau pour créer une œuvre poétique à partir de tous les mots sortis en brainstorming. Expression orale ensuite sur les tableaux pour échanger sur les différences et les similitudes entre eux et le pourquoi de celles-ci.</p> <p>•Par la danse, l'expression corporelle Commencer également par un temps de relaxation pour disponibilité de chacun. Prendre du temps pour chaque extrait : bien écouter et ressentir pour deviner avant d'échanger. Prendre le temps pour bien faire émerger tous les ressentis (à l'intérieur du corps comme avec les 5 sens) pour chaque émotion à tableau en 4 colonnes pour chacune : Sensations, Ressentis - Ce qui les provoque – Réactions en pensées et paroles – Réactions physiques (ce qui permettra de différencier les envies des actes réels)</p>	<p>Idem que pour les 7-11 ans En allant encore plus loin avec la peinture des tableaux collectifs Ainsi que dans l'expression corporelle sur musique Possibilité de créer des sketches avec mise en vie de toutes les découvertes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * mime à deux ou trois avec masques neutres pour que le corps est encore plus de force dans l'expression (un est triste, un autre s'approche et réagit ; un est en colère et fonce sur un autre qui réagit, un a peur, un autre s'approche et réagit,) * théâtre avec beaucoup de gestuel * théâtre gestuel avec musique * etc....



EMOTIONS ET YOGA

Fiche pédagogique

Le yoga nous aide à relier et harmoniser les dimensions physique, mentale et émotionnelle de notre être, pour un mieux-être avec soi et avec les autres. C'est une pratique qui contribue à l'épanouissement global de la personne, à l'éducation relationnelle et à l'éducation émotionnelle. La pratique régulière du yoga nous aide à mieux percevoir et à accepter nos états intérieurs variables. Porter l'attention à notre intérieur permet de mieux cerner nos besoins du moment et d'être en mesure d'y répondre. Le yoga nous propose de développer nos perceptions et sensations, de les accepter et d'apprendre à réguler nos émotions qu'elles soient agréables ou pas.

Dès le plus jeune âge, je propose d'accueillir sans jugement les différentes émotions des enfants, de les aider à mettre des mots, de leur permettre de les exprimer de différentes façons et d'apprendre à les gérer notamment par le yoga.

Ce qui suit sont des propositions à adapter selon les âges, les besoins du moment et votre créativité ... ! Il est vivement conseillé de pratiquer soi-même pour utiliser ces techniques.

1. Apprendre à observer le langage du corps tout entier : les attitudes extérieures, les sensations extérieures et intérieures :

- se promener et au signal sonore, s'arrêter en statue et montrer quand « on est en colère » quand « on est content » quand « on a peur » quand « on est triste » ... (utiliser des situations vécues ou imaginées : « on dirait que ... » « comme si ... » ou bien encore s'appuyer sur des récits, des contes ... et pourquoi pas des œuvres d'art ...)
- bien laisser le temps au temps d'explorer, même plusieurs fois le même type de situations (il faut du temps pour éduquer, développer, exprimer ses ressentis intérieurs et avoir une prise dessus rester « maître de soi »)
- aider à mettre des mots sur les observations, perceptions, ressentis
- encourager à exprimer aussi par le dessin, la peinture, le modelage ...
- utiliser des éléments déclencheurs si besoin : des peluches, des images ... des fabrications papier ou carton ou ... loups, crocodiles avec de grandes dents pointues ... gros bonbons, gâteaux factices ...
- inviter à ressentir, observer sur soi et faire observer sur les autres ; certains feront et d'autres observeront (penser aux photos pour prolonger le travail)

2. Faire travailler par deux ou trois ou plus :

Les uns jouant un rôle, exprimant une certaine émotion, les autres étant en situation de réagir face à cela, un troisième groupe observera les différentes réactions : pour les dire (enregistrer pour y revenir peut être utile), les dessiner, les symboliser...

Ce groupe pourra aussi proposer d'autres réactions.

3. Des postures, des exercices de yoga, des situations à expérimenter, ressentir, pour prendre conscience des mouvements intérieurs pour ensuite mieux gérer les émotions :

à utiliser très progressivement, adapter selon âges, contextes, besoins, de façon ludique avec un « habillage » sous forme de situations, de récits ..

EMOTION	EXPERIMENTER	COMMENT
<p>JOIE des propositions pour cultiver cet état ; le plaisir d'enrouler et de dérouler la colonne vertébrale, axe du corps</p> <p>BONNE HUMEUR pour la garder ... évacuer</p> <p>L'ENVOL LIBRE</p>	<p>- faire « le chat » : posture de base, travaillant beaucoup sur le ventre, siège des émotions « plaisir du chat à s'étirer, se détendre »</p> <p>- « le grand soleil » « rayonner » ...</p> <p>- « la marche du grand méchant » ... peut être un lion, un loup, un monstre ...</p> <p>- « l'oiseau »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • à quatre pattes, rentrer ventre en premier (sur expiration) et arrondir progressivement le dos jusqu'à rentrer et laisser pendre tête, revenir sur l'inspiration • les bras et les doigts deviennent les rayons du soleil, ils s'étirent sur l'expiration vers le haut, le bas, devant, derrière ... • - marche « lourde » les jambes légèrement écartées, accompagnée des doigts en « griffes » et de sons « grognements » • les bras montent et descendent en suivant la respiration • plus difficile : idem avec monter et descendre sur pointes • encore plus difficile : avec le buste qui se penche en avant et se redresse
<p>COLERE la faire sortir pour l'évacuer</p>	<p>- « le lion rugit » ou « le loup grogne »</p> <p>- « le bûcheron coupe son bois »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • assis sur talons, inspirer et monter bras et doigts « en griffes », tirer la langue et rugir bouche ouverte - debout jambes écartées, bien ancrés sur pieds, bras et doigts entrelacés montent sur inspiration, et descendent sur expiration (sons possibles : ah!)
<p>PEUR ou « je me défends »</p>	<p>- « le cobra » ... « c'est moi qui fait peur »</p> <p>- « je m'en moque » ou « même pas peur »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • allongé sur ventre, jambes serrées, gros orteils et talons joints, front au sol, mains près des épaules et coudes relevés, inspire et monter tête et buste et retour en expire (sifflement possible en ouvrant les lèvres) - sur inspiration, monter les épaules et sur expiration redescendre



CALME TRANQUILLITE intérieure	- « le rocher » ou « la graine en terre » ou « dans ma bulle » ...	- assis sur talons (garder les fesses les plus près possible des talons, descendre dos et tête jusque sol, s'organiser avec ses bras et ses mains pour gagner en confort)
TRISTESSE pour la laisser partir	- toutes les postures favorisant l'ouverture de la poitrine comme : « le cobra » - « l'arc » (beaucoup plus difficile)	- voir ci- dessus - allongé sur ventre, il s'agit d'attraper les pieds avec les mains ... il est possible de s'aider avec des sangles ou ceintures ... attention : bien rétroverser bassin pour protéger les lombaires

EXEMPLE / RECIT / POSTURES YOGA

inspiré du livre « la grosse colère » de Marie Tibi, éditions : langue au chat

(les trois petits points signifient de faire une pause avec la voix qui raconte afin de mettre en valeur les groupes de souffle et de sens)

SCENARIO : MISE EN SCENE YOGA

« Dans le bois de Coin Joli, rien ne va plus ... Nono est très en colère ... sa petite sœur Suzon a déchiré le livre ... que son ami Jules lui avait offert ... »	- marcher debout sans jamais se toucher, sans se parler (autoriser sons grognements, claquements dents ...)
« Je ne te parlerai plus jamais dit Nono » ...	- devenir tous des « Nono » : arrêter la marche, posture debout, montrer aux enfants (bien inspirer avant de dire) et faire dire à chacun : « je ne te parlerai plus » (avec ton)
« Il a envie de frapper sa petite sœur ... il ne le fera pas mais est très en colère ... Alors il cache le doudou de sa petite sœur pour se venger ... »	- faire semblant de frapper (prendre les distances suffisantes d'un enfant à l'autre, en général une longueur de bras) avec les bras, les pieds ...
« Elle cherche partout ... personne n 'a rien vu ... »	- faire mettre les mains devant les yeux et faire circuler

« le lapin sort même sa lampe de poche pour mieux voir ... »	- fermer poings (pouce à l'extérieur) et ouvrir doigts sur l'expiration (comme si les doigts devenaient rayons de lumière)
« Pauvre Suzon, elle pleure à chaudes larmes ... »	- mains et bras souples vers les yeux, les bras vont s'ouvrir sur l'expiration comme si des torrents de larmes sortaient de ses yeux
« Nono commence à regretter ... quand il la voit dans cet état ... sa colère s'envole, il lui rend son doudou ... hum hum ... hum , hum ... hum hum ... il dit que c'est la pie qui l'a volé ... »	- postures des oiseaux (voir ci-dessus) pour faire la pie
« ce n'est pas possible ... les pies ne volent pas les jouets ... Nono se sent mal ... il avoue son mensonge ... « j'étais très en colère alors je l'avais caché » « je regrette de t'avoir fait pleurer »	- posture du « rocher » voir ci-dessus pour être recentré, calme et attentif, prêt à l'écoute ...
Suzon sèche ses larmes et dit : « je regrette d'avoir déchiré ton livre »	- automassages sur visages pour sécher les larmes, voir sur d'autres parties du corps et notamment ventre et thorax (faire semblant de s'essuyer)
Le soir venu Nono peut lire une histoire à sa petite sœur qui s'endort contre lui en serrant son doudou	- postures à deux « calins-calins » (contact corps à corps ou avec objets intermédiaires genre coussins, peluches) de toute façon avec le DOUDOU
Ce matin Nono était très en colère et maintenant il est très heureux d'être un grand frère ...	- terminer en exprimant la joie par posture soleil qui envoie ses rayons en toutes directions



Le memory coopératif des émotions

[Télécharger les images de bougribouillons](http://www.didacto.com/jeux-de-memoire/2865-memory-des-emotions.html) ou se procurer ce jeu <http://www.didacto.com/jeux-de-memoire/2865-memory-des-emotions.html> ou fabriquer vous-mêmes les cartes avec des photos/images-mimes d'émotions des enfants de votre groupe ou découpées ici et là ou autres. Les plastifier

Étaler les cartes à l'envers sur la table ; chacun son tour retourne 2 cartes ; si elles sont différentes, elles sont retournées et le suivant retourne 2 cartes ; si elles sont identiques, elles restent visibles et chacun exprime une situation où il/elle a ressenti cette émotion (ce qui le/la met en colère, le/la rend fier, triste, etc...)

Le dé des émotions

Chacun son tour lance le dé des émotions et, selon la face sur laquelle il/elle tombe dit ce qui le met le plus en colère, lui fait ressentir une grande joie, une tristesse, une peur, Ou exprime un extrait d'histoire où l'un des personnages a ressenti cette émotion et dans quelle circonstance

La marmite des émotions

Matériel : une marmite – une pince – une quarantaine d'étiquettes (chacune étant un mot exprimant une émotion à un degré différent- 6 assiettes/émotions avec chacune son smiley et son nom (colère, tristesse, peur, joie, surprise et dégoût) Jeu : Mettez dans la marmite toutes les étiquettes. Chaque joueur pioche à son tour une étiquette et les participants doivent se mettre d'accord pour la placer dans l'assiette qui lui correspond

Jeu de devinettes

Créer des cartes (entre 20 et 50 selon les âges) : les 4 cartes noms des émotions (tristesse, joie, colère, peur) et les autres, adjectifs relatifs aux émotions avec d'un côté le mot et de l'autre sa définition. Le meneur de jeu (qui peut être tournant) lit la définition aux participants qui doivent deviner le mot (se mettre d'accord pour). Pour chaque mot deviné, la carte est gagnée. Combien de cartes seront gagnées en 5mn ?

Jeu du miroir des émotions

Le groupe est partagé en deux, un groupe observateur et un groupe acteur. Dans le groupe acteur, les participants se mettent par deux ; l'un est le reflet de l'autre et doit se mettre dans la même position que le joueur d'émotion (qui choisit d'exprimer l'une d'elles), faire exactement les mêmes gestes que lui en même temps. La parole est donnée aux observateurs et aux reflets pour deviner l'émotion mimée par le joueur-acteur et dire ce que cela a provoqué en lui/elle. Puis inversion des acteurs, le joueur devenant reflet. Même déroulement. Puis même déroulement ensuite avec inversion observateurs – acteurs. Quelles sont les découvertes de chacun à possibilité de réaliser un tableau avec sensations ressenties dans le corps, pensées qui ont traversé l'esprit, ...

Voici des liens internet pour d'autres jeux que vous pourrez soit acheter soit fabriquer soit vivre directement :

Le langage des émotions : <http://www.jeux-cooperatifs.com/shop/le-langage-des-emotions/>

L'expression des besoins : <http://www.jeux-cooperatifs.com/shop/l-expression-des-besoins/>

la chasse au trésor d'émotions : <http://www.universitedepaix.org/pdf/FichePetitPoilu.pdf>

cartes animales : <http://www.universitedepaix.org/fiche-outil-cartes-animales>

quand je suis en conflit, je suis comme : <http://www.universitedepaix.org/pdf/qdjesuisenconflit,jesuiscomme.pdf>

des jeux sans bleus : <http://www.universitedepaix.org/pdf/jeuxsansbleus.pdf>

j'appelle les personnes qui.... (propositions sur les émotions dans le vécu) : <http://www.universitedepaix.org/jappelle-les-personnes-qui>

Bibliographie, sitographie, filmographie...

LIVRES ET FILMS, VIDEOS

SITES INTERNET

Pour entrer dans le sujet soi-même de manière générale

LIVRES pour réfléchir

- ***L'intelligence du cœur***, Isabelle Filliozat, livre de poche Marabout
 - ***Pour une enfance heureuse***, Catherine Guegen, Editions Robert Laffont
 - ***Au cœur des émotions de l'enfant***, Isabelle Filliozat, livre de poche Marabout
 - ***Poser des limites à son enfant et le respecter***, Catherine Dumonteil-Kremer, Editions Jouvence (poche)
 - ***L'intelligence émotionnelle***, Daniel Goleman, Editions J'ai lu (poche)
- LIVRES pour s'outiller
- ***35 activités pour aider votre enfant à mieux vivre les émotions***, Gilles Diederichs, Editions Mango
 - ***Les mots sont des fenêtres***, Marshal Rosenberg, Editions Jouvence
 - ***Enseigner avec bienveillance***, Marshal Rosenberg, Editions Jouvence
 - ***Dénouer les conflits par la communication Nonviolente***, Marshal Rosenberg, Editions Jouvence
 - ***Etre heureux ce n'est pas nécessairement confortable***, Thomas d'Ansembourg, les Editions de l'Homme

FILMS, VIDEOS

[l'importance de la bienveillance selon Catherine Guegen](#)

POUR REFLECHIR

Explications sur fonctionnement des 3 cerveaux pour mieux accompagner les émotions dans leur gestion :

<http://babybaboo.com/education/comprendre-et-accompagner-les-emotions-de-lenfant/>

[Pourquoi les enfants ont besoin de faire des crises](#)

les neurosciences de l'attachement et sophrologie : [L'attachement vu par les neurosciences](#)

[Les bases de la communication non violente](#)

[Conférence à Nouméa par Véronique Gaspard](#) : Communication NonViolente, qu'est-ce ?

[La CNV avec Isabelle Padovani](#) : Privilégier la qualité de la relation à un résultat attendu .

POUR S'OUTILLER

[3 fiches pédagogiques sur le site de la Coordination](#) pour une éducation à la non-violence et à la paix pour une approche des émotions par le corps, l'Art et le Théâtre.

Bibliographie, sitographie, filmographie...

Pour les 3-8 ans

LIVRES, ALBUMS

Les sentiments, Dr Catherine Dolto-Tolitch, Editions Gallimard

Les petites (et les grandes) émotions de la vie, Montse Gisbert, Editions 'Alice

La couleur des émotions, Annalenas, Editions Quatre Fleuves

L'imagier des sentiments de Félix, Didier Lévy et Fabrice Turrier, Editions Nathan

L'abécédaire des émotions, Madalena Moniz, Editions Les Bandes dessinées de **Petit Poilu**, Pierre Bailly et Céline Fraipont, Editions Dupuis

Fenouil, tu exagères !, Brigitte Weninger, Editions Nord-Sud

Oscar et la fessée de la sorcière, Catherine de Lasa, Editions Calligram

Oscar a peur de la récré, Catherine de Lasa, Editions Calligram

Grosse colère, Mireille d'Allancé, Editions l'école des loisirs

Max et les Maximontres, Maurice Sendak, Editions l'école des loisirs

Irma pique une grosse colère, Evelyne Lallemand, Editions Hachette

Rouge comme une tomate et autres émotions, Saxton Freymann et Joost Elffers, Editions Mila Boutan

Il y a un cauchemar dans mon placard, Mercer Mayer, Editions Delarge

Le loup qui avait peur de tout, Ann Rocard, Editions Nathan

Frisson l'écureuil, Mélanie Wattt, Editions Bayard

N'aie pas peur ! Je suis là..., Hubert Flattinger, Editions Nord-Sud

Billy se bile, Anthony Browne, Editions Kaléidoscope

Albert le blanc, Nick Butterworh, Editions Lipokili

Ada la grincheuse en tutu, Elise Gravel, Editions La Pastèque

FILMS et VIDEOS

Vice-versa; Ma vie de courgette

[Comprendre les émotions](#); [La couleur des émotions](#)

[La chanson des émotions d'Alain Le Lait](#)

[La chanson « écoutez-moi » sur les émotions des enfants de Jackie Navarro](#)

[Apprendre les émotions avec les personnages de Vice Versa](#)

[La petite casserole d'Anatole](#)

OUTILS, RESSOURCES

pour accéder à différents schémas [OSBD \(Observation – Sentiments - Besoins – Demande\)](#)

[Boussole des émotions](#)

Roue des émotions [1](#), [2](#), [3](#)

Cartes des émotions [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

[matériel pour travail sur émotions et expressions faciales](#)

[matériel et idées très diverses en suivant ce lien :](#)

[les émotions, le défi d'aujourd'hui du printemps de l'éducation](#)



Bibliographie, sitographie, filmographie...

Pour les plus de 8 ans

LIVRES, ROMANS, ALBUMS

Le débardeur rouge, Kim Sejung, Editions Talents Hauts
Mes émotions, des visiteuses inattendues, Marie Vaillant et JF Rousseau, Ed. LPV
La colère du dragon, Thierry Robberecht, Editions Mijade
Le livre des émotions, Amanda McCardie, Editions Bayard
Mes émotions, les cahiers Filliozat, Editions Nathan
Tristesse, peur, colère : agir sur ses émotions, Stéphanie Hahusseau, Editions Odile Jacob
Emotions, enquête et mode d'emploi, Art-Mella, Tome 1, Editions PourPenser
Emotions, enquête et mode d'emploi, Isabelle Padovani, Tome 2, Editions PourPenser
Les émotions, émois... et moi dans tous mes états, Cécile Langonnet, Editions les P'tits Bérets
Au fil des émotions, Rafael R. Valcarcel et Christina Nunez Pereira, Editions Gautier Languereau
Heureux et détendu, Marine Locatelli et Aki, Editions Nathan
Respirez ! la méditation pour les ados et leurs parents, Eline Snel, Editions les Arènes (livre/CD MP3)
 La série des BD **Tendre Banlieue**, Tito, Editions Glénat

FILMS et VIDEOS

[Le cerveau dans la main](#) :

C'est pas sorcier -Joie, peur, tristesse, colère... [QUE D'EMOTIONS !](#)

« sur le chemin de l'école de la non-violence », film de Gabriel Gonnet avec la Cathode dans la classe de Karine Gengembre ; [extrait et explications dans ce lien](#) :

Comptine « quand je suis énervé » de l'Université de [Paix de Namur](#) :

7 stratégies pour apaiser la colère :

<http://papapositive.fr/frapper-coussin-expulser-colere-mauvaise-idee/>

Liste de vocabulaire de 879 sentiments répartis en 10 catégories émotionnelles :

http://www.voie-de-l-ecoute.com/DOC_SAVOIR/34.pdf

quelques éléments pour y réfléchir:

http://thework.com/sites/thework/francais/downloads/emotions_list_french_a4.pdf

pour faire le lien avec ses besoins et échanger sur le sujet avec humour:

<http://www.retrouversonord.be/positifs.htm>

liste émotions et besoins CNV :

<http://cnvmaroc.n.c.f.unblog.fr/files/2008/02/listedessentimentsbesoins.pdf>

https://spiralis.ca/spiralis/wp-content/uploads/2016/06/2016-03_LISTE-S-B.pdf

Vous pourrez trouver de nouvelles références en livres, romans, vidéos, sites ... dans chacune de nos prochaines