

La Lettre Eduquer à la non-violence et à la paix

REVUE TRIMESTRIELLE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS - OCTOBRE 2017 / N°38



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

Télécharger La Lettre ou s'abonner

www.education-nvp.org/la-lettre

N°38

L'importance de l'accueil et l'écoute de ses émotions



<i>Editorial</i>	2
<i>Analyse de fond</i>	
Marie-Françoise Bonicel , Humaniser nos émotions pour en faire des partenaires de Paix.....	3-4
<i>Repères théoriques</i>	
Les émotions : pourquoi apprendre l'intelligence émotionnelle ?	5
<i>Témoignages</i>	
Echos de nos journées d'été 2017	6-8
Annie Ghiloni , donner du sens au vivre ensemble pour être bien avec soi et avec l'autre.....	9-11
Maryse Batillot , Un « coin magique » pour se calmer et se reconcentrer en grande section de maternelle.....	12-13
Juliette Scheid , atelier « toucher et écouter sans la vue ».....	14-15
<i>Fiches pédagogiques</i>	
Ateliers filés 1 et 3 de nos journées d'été 2017	
- Apprendre à reconnaître les émotions.....	16-18
- Rencontre avec moi, rencontre avec l'autre.....	19-20
<i>Ressources</i>	
Contes, Histoires, Romans : Ressources pour accueillir et comprendre ses émotions.....	21-22
Ressources diverses.....	23

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56

Site : www.education-nvp.org

Editorial

PROCHAINE LETTRE,

LA NUMÉRO 39 :

Egalement sur le thème des émotions

•

APPEL À CONTRIBUTIONS

Enseignants, éducateurs qui avez mis en place dans votre classe, dans votre groupe, un projet, des outils pour accueillir et prendre en compte les émotions, vos témoignages, fiches pédagogiques nous intéressent. Prenez contact avec nous : lalettre@education-nvp.org

•

LA QUINZAINE 2017

se continue...

Vous invite à « plonger » dans la marmite de vos émotions
Pour les ressentir, les accueillir, les prendre en compte.
Notre livret pédagogique est disponible en suivant ce lien <http://education-nvp.org/livret-pedagogique-de-la-quinzaine-2017/>
Merci de nous faire parvenir vos réalisations et bilan (voir page 5 et 6)

COURRIER DES LECTEURS

Venez nous faire part de vos commentaires sur ce numéro de La lettre et de vos envies pour les prochains numéros.

•

CONTACT :

lalettre@education-nvp.org

Souvent, nous ressentons des « choses » : la gorge qui se serre, des muscles qui se tendent, une boule au ventre, Ce qui nous questionne : « Que se passe-t-il ? »

Un corps ça parlerait ? Quel est ce langage ? Pourquoi ? A quelles fins ?

Ces ressentis sont l'expression de nos émotions. **Emotion** vient du latin « motere » qui veut dire « mouvoir » et du préfixe « é » qui indique un **mouvement vers l'extérieur**.

Or, nombre d'entre nous ont entendu, entendent des remarques telles : « Mais non, c'est rien ! », « c'est quoi cette crise ? » « Tais-toi ! Ferme-la », « Tu n'as pas besoin d'avoir peur », « Un garçon ça ne pleure pas ! » ... des paroles qui peuvent rester gravées en nous depuis l'enfance et influencer notre comportement d'adulte, provoquer des perturbations ... nos émotions pouvant devenir des obstacles alors qu'elles sont légitimes selon pédagogues, psychologues, éducateurs qui s'appuient sur les neuro-sciences pour affirmer l'importance de l'accueil et de l'écoute des émotions pour prendre soin de soi et des autres.

« Pourquoi certaines personnes génèrent-elles tant de violence et de souffrance dans leurs interactions, même avec ceux qu'elles aiment ? comment se fait-il que des personnes parviennent à rester bienveillantes, même dans des circonstances horribles et violentes ? » (Marshall Rosenberg)

Les premiers chercheurs en neuro-sciences expliquent que le dérèglement de notre cerveau émotionnel nous empêche d'être maître de notre corps, en lien avec notre identité, nos valeurs... peut nous entraîner dans la dépression, la violence, la maladie...

Isabelle Filliozat, pour qui l'intelligence émotionnelle est primordiale, a lancé l'idée de QE, quotient émotionnel comme aide pour apaiser nos relations dans son livre « l'intelligence du cœur » et écrit de nombreux autres livres sur le sujet.

Catherine Guegen invite à la

bienveillance dès la toute petite enfance dans son livre « Pour une enfance heureuse » pour permettre l'accueil et la prise en compte des émotions, faire le lien entre cerveau émotionnel et cortex cérébraux, agir-réagir en conscience et avec des mots.

Daniel Favre explique dans son livre « Transformer la violence des élèves » vers quels dangers peuvent nous entraîner coupure émotionnelle ou contagion émotionnelle quand l'empathie permet de s'ouvrir à soi et à l'autre.

Dans cette Lettre 38, nous vous invitons à découvrir :

- les pensées de Marie-Françoise Bonicel qui affirme « une émotion est une réaction spontanée à l'environnement », « elle a besoin d'être reliée à notre néo-cortex pour être décodée, nous permettre d'agir avec choix », « nos émotions peuvent être obstacle ou chemin vers l'autre, danger ou ouverture à notre vie sociale » ... ,
- notre vécu des journées de cet été avec divers témoignages et deux séquences sur le thème des émotions créées en atelier filé : une destinée aux enfants de 3 à 9-10 ans et une aux adultes,
- le témoignage d'un projet vivre ensemble dans une école de Vitry-le-François en cycle 2 avec en point d'orgue l'accueil et la compréhension des émotions pour réguler les conflits, prendre soin de soi et de l'autre,
- un bel exemple de coin d'apaisement en GS Maternelle, mis en place avec les enfants pour répondre à leurs besoins,
- un beau vécu en centre de loisirs cet été à Nancy autour des 5 sens qui a permis une belle expression des émotions des enfants,
- des idées de livres et autres ressources pour vous lancer dans un projet ou simplement répondre à un besoin émergent.

Bonne découverte !

Annie Ghiloni



Analyse de fond

Humaniser nos émotions pour en faire des partenaires de paix



Que savons-nous des émotions ?

Parmi les définitions colorées par leur époque et leur posture idéologique, celle-ci offre l'avantage de présenter un visage de complexité, dans une alchimie entre intérieur et extérieur, corps et psyché, soi et l'autre :

« Une émotion est la résultante de manifestations psychiques impliquant l'inconscient avec des retentissements corporels (neurovégétatifs, voire moteurs), largement involontaire et induite par une réactivité personnelle à des événements intérieurs ou extérieurs à soi-même. »

Philippe Cléménçot¹

Les classifications consensuelles retiennent le plus souvent les émotions de base comme la joie, la surprise, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse², et indiquent qu'elles seraient à peu près universelles, tandis que d'autres auteurs déclinent des émotions dites « secondaires » qui seraient la combinaison d'émotions primaires, comme la **honte** ou la **compassion**.

1. Philippe Cléménçot, praticien en développement personnel et professionnel

2. Définies par l'anthropologue Paul Ekman

3. J. Didier Vincent, *Biologie des passions*, Odile Jacob, 1986

4. Voir sur ce sujet, le site de Jacques Nimier www.pedagogpsy.eu/page228.htm qui développe cette approche

Les émotions, un territoire partagé avec l'animal

Réaction spontanée à l'environnement, l'émotion, est partagée avec l'animal. A ce titre, elle divise depuis toujours, philosophes, psychologues et depuis ces derniers temps, les spécialistes des neurosciences, qui armés des dernières ressources de l'imagerie médicale, en valident ou invalident les interprétations³.

Vestiges du cerveaux reptilien, elles infiltrent les sentiments et les passions, qui eux s'inscrivent dans la durée, en associant les représentations issues du néocortex, elles marcotent dans le champs du désir et de l'envie, ramifient dans celui des croyances et des idéologies, essaient, brouillent et vivifient celui de la raison.

« Un modèle possible d'interactions entre cognitif et affect »⁴

Les interactions cognitivo-émotionnelles sont alimentées par la part objective de ce qui déclenche l'émotion, *affectées* par l'imaginaire individuel ou collectif chargé d'expériences antérieures, de l'histoire de l'individu ou du groupe, qui agissent sur les *représentations* de ces faits ou de cette situation. Le registre *rationnel* est ainsi traversé par ces dimensions affectives et émotionnelles dans un système de boucle.

Selon les situations, individuelles ou collectives, selon le contexte, il est possible d'agir à l'un ou l'autre des points de jonction.

- agir sur les somatisations dans une situation de stress
- décoder les différents niveaux de langage
- proposer des lieux de médiation, des espaces de parole, mettre des mots sur les émotions individuelles ou collectives afin de réintroduire du lien
- faire évoluer les représentations par la formation, l'enseignement, une éthique des medias...



Si les émotions semblent être constituées d'un socle commun, avec quelques universaux d'indices ou d'expression, elles vont cependant se manifester différemment en fonction de critères culturels et sociaux, d'âge, de pays ou d'époques et ne nous donnent pas pour autant la clé de ce qui se passe chez l'autre⁵. A la lumière des théories du développement de l'enfant et de la psycho-généalogie nous savons en effet, que les émotions se constituent à partir de nos expériences actuelles mais s'enracinent dans des situations originaires, le plus souvent oubliées, parfois même issues de transmissions transgénérationnelles inconscientes.



sur nous-même. Nous savons comment les tentatives de maîtrise extrême des émotions peuvent avoir des effets très pervers ouvrant sur des manipulations et soumissions collectives nécessitant un véritable clivage interne pour survivre dans des postures de bourreaux, de complices ou de victimes anesthésiées⁷.

Censurer la violence ne fait que la redoubler, parce qu'elle est un langage, un signe d'alerte, un symptôme qui demande à être entendu. Une vie sans violence n'est pas concevable, ne serait-ce que parce que la mort – violence radicale – en est fondatrice. Il convient de la penser comme une énergie vitale qui affecte l'âme, la psyché et le corps, et qu'il faut savoir interpréter non pour s'en libérer, mais pour en garder le bénéfique dans une mobilisation de son énergie pour une action créatrice. Beaucoup de violences dites «de situation», expriment ainsi une rencontre impossible ouvrant sur une désaffection du lien.

Certains auteurs ont mis en valeur la compassion comme émotion sociale et pas seulement individuelle. Elle se révèle être une des voies possibles pour aller vers les autres, s'investir dans des actions collectives, dépasser sa peur, et nous entrainer vers un monde plus pacifié. Et la joie, individuelle ou collective ouvre, elle, à l'altruisme, à la créativité, à la motivation à agir, et constitue comme la compassion, un antidote possible *aux forces de la nuit*.

Nous avons vu que, au-delà de l'émotion, c'est ce qu'elle provoque en nous et chez l'autre, et ce que nous en faisons qui va colorer la relation avec soi, avec l'autre, ou avec le monde.

S'en protéger, ce serait pour les hommes, « calfeutrer les interstices⁸ par où la vie peut les atteindre »⁸ et s'installer dans une hibernation du cœur bien sclérosante. Les censurer, les refouler, c'est prendre le risque de les voir ressurgir masqués.

« En renforcer les berges », selon l'expression de Serge Tisseron, c'est au contraire ouvrir un possible chemin vers l'autre, dans une relation vivante plus apaisée.

Marie-Françoise Bonicel,
docteure en psychologie sociale clinique,
maitre de conférences, auteure, consultante,

Emotions collectives

Ce qui se passe au niveau individuel se complexifie dans le registre du groupe et bien plus encore dans les manifestations collectives qui relèvent de la psychologie des foules. Car le groupe, petit ou grand, n'additionne pas seulement les inconscients ou les manifestations physiques des personnes qui le composent. Par la porosité des inconscients et la collusion de ses composants dans des phénomènes de groupes⁶, agissent les résonances fantasmatiques groupales avec des phénomènes d'identification ou de projection sur des boucs-émissaires.

Dans ce que certains qualifient «d'émotions sociales», **la honte**, me paraît être très intéressante dans le cadre de nos questionnements pour une amplification des conditions de la paix. Elle est en hausse dans les histoires de vie et analysée largement dans les mouvements mémoriels de la déportation, de l'esclavage ou des exclus de la croissance. **La peur d'avoir honte**, qui est un régulateur interne, pare-feu de nos errances, est, elle paradoxalement en baisse. Il faut y voir sans doute l'altération des repères et l'absence de cadre structurant dans la vie éducative.

Les émotions : obstacle ou chemin vers l'autre ?

Toute émotion est positive dans le sens où elle remplit une fonction d'équilibre intérieur et d'ajustement à l'environnement. Comment en faire bon usage? Les émotions sont un prodigieux réservoir d'énergie. Elles peuvent assurer notre vigilance face aux dangers. Elles nous font accéder à l'art et garder vive notre capacité désirante, mais peuvent aussi nous couper de l'autre quand leur irruption brutale fracture le lien. Elles

5. Serge Tisseron, *Vérités et mensonges de nos émotions*, Albin Michel, 2005
6. Notamment René Kaes, *Les théories psychanalytiques du groupe*, Editions Puf, « Que sais-je? », 1999
7. M-F Bonicel, *Génocides, transmissions identité*, in L'Art de la paix, revue de Psychologie de la motivation, n°28, 1999
7. Jean Sullivan, *Devance tout adieu*, Editions Folio, 1966



Repères théoriques

Les émotions : pourquoi apprendre l'intelligence émotionnelle ?

A partir de l'idée de 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



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.

David Servan-Schreiber

Guérir - le stress, l'anxiété et la dépression



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

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



Isabelle Filliozat

L'intelligence du cœur



Témoignage

Echos de nos journées d'été 2017

Les Journées d'été 2017 de la Coordination se sont déroulées du 17 au 22 août, à l'Arche de Saint-Antoine (Saint-Antoine l'Abbaye, Isère) autour du thème « *Les émotions au cœur de la régulation non-violente des conflits: Enjeux- Démarches- Outils* ».

Catherine Dumonteil-Kremer, auteure, conférencière, formatrice et conceptrice de stages parentaux a animé la 1^{ère} journée avec des ateliers cherchant à montrer l'importance de l'écoute des émotions dans nos vies.

Les 28 participants, de milieux très divers (du monde de l'éducation en maternelle, élémentaire, collège, ... du monde associatif et aussi pour quelques-uns du monde de l'entreprise) ont partagé compétences et savoir-faire, outils et réflexion... Et ainsi nourri de manière très diversifiée ces belles journées organisées autour de :



- 4 ateliers filés dans lesquels chaque groupe a créé un beau projet dont vous trouverez 2 fiches dans cette lettre et les suivantes
- des temps de forum ouverts où des volontaires ont offert leurs savoir-faire, outils ... pour nourrir le thème des émotions
- Des soirées festives de jeux, danse, partage....

« Trouver en moi ce qui est le plus vivant, rencontrer ce qui est le plus vivant en l'autre »
Marshal Rosenberg

« Les journées d'été m'ont offert une parenthèse dans mon quotidien, pour prendre le temps de sentir ce qu'il y a derrière les émotions qui me traversent et me dépassent parfois. Sentir aussi la bienveillance et l'attention du groupe, et vivre la joie des rencontres individuelles : tout cela m'a nourrie et me nourrit encore, plusieurs semaines après. Il y a aussi les apports théoriques portés par des personnes d'expérience, que j'essaie d'intégrer, de digérer pour les vivre au quotidien, dans la gestion des conflits entre mes enfants par exemple ! Et puis le soleil, le magnifique jardin de l'Arche, les montagnes, les danses ! Difficile de résumer une expérience aussi riche et personnelle ! Merci à la Coordination de me permettre cette expérience précieuse, et merci à chacun des participants. » Emilie ... et Juliette

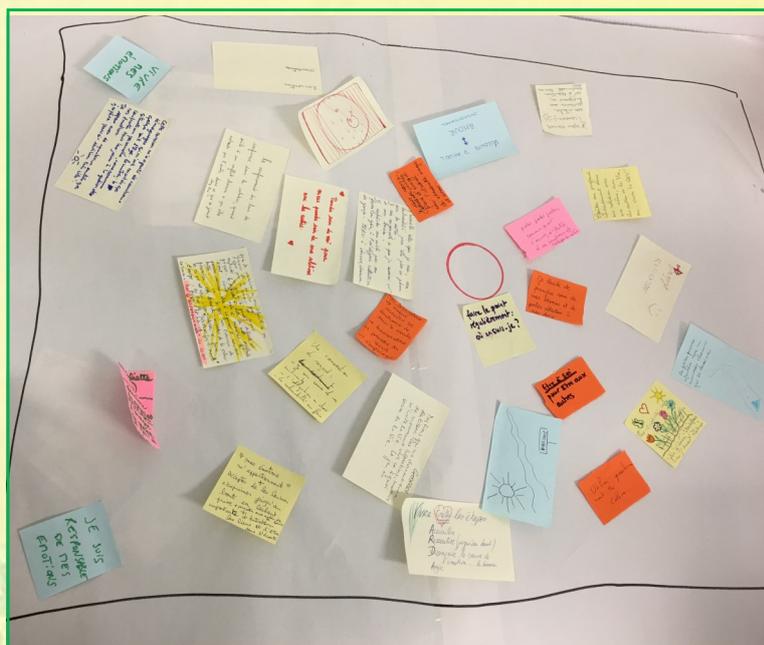


« Des liens qui me donnent envie d'en tisser. »
« Des inspirations, moteurs de mouvements vers ce à quoi m'invite la vie. »
« Le jeu au service de la vie. »

« De belles journées d'été, où nous avons plongé au plus près de nos émotions. Des impressions de déjà su, de déjà vu, mais quelle joie de pouvoir en parler avec d'autres, explorer ce sujet encore trop tabou dans notre société !

Explorer le monde des émotions, celles de nos proches, nos collègues, les jeunes dont nous nous occupons ne pouvait qu'être passionnant. Et puis, toujours, des rencontres éblouissantes. Quelle richesse humaine ! Merci à vous. » Kinou

Le mandala, bilan



Photographie du mandala d'une activité créée par l'atelier filé « Formation d'adultes » que vous trouverez en page 19

« Deux aspects m'ont particulièrement marquée pendant ces journées auxquelles je participais pour la première fois: La découverte de la communauté de l'Arche de Lanza Del Vasto, l'accueil, le cadre, les repas, la convivialité, la soirée danse du monde, les rencontres et le bonheur de partager avec des personnes qui ont des points communs, l'ouverture aux autres, l'écoute, la bienveillance, le goût pour le bien vivre ensemble. Et la mutualisation, le partage d'outils et de compétences, la richesse des échanges.

Ce travail sur les émotions m'a permis d'accueillir ma vulnérabilité, selon l'expression de Geneviève. J'ai découvert que si j'écoute à 100% celui qui me parle jusqu'au bout, il osera montrer sa vulnérabilité. Pour écouter vraiment, je dois considérer l'autre comme un être humain, égal à celui que je suis. L'atelier filé m'a permis d'être dans la métacognition (je me suis regardée pédaler) et a aussi nourri ma pratique de formatrice.

Le corps n'a pas été oublié pendant ces journées : pendant les exercices de mise en forme/warm up, j'ai redécouvert le plaisir de danser avec d'autres et le bonheur de laisser mon corps s'exprimer sur la musique. J'ai apprécié le Qi Gong pieds nus dans l'herbe, au soleil, le matin, avant le travail cérébral.

Pendant ces cinq jours, nous avons travaillé sur le sujet des émotions, et les émotions m'ont aussi travaillée. Je repars de ces journées avec l'envie de vivre cette phrase de Marshal Rosenberg : *Trouver en moi ce qui est le plus vivant, rencontrer ce qui est le plus vivant en l'autre.* » Sylvie

« Je repars nourrie, enthousiaste, vivifiée, pleine d'énergie avec l'intention de retransmettre cette énergie et amour ! »



Abécédaire des journées d'été



Connaissance de soi, des autres
Ouverture d'esprit et de cœur
Oser s'affirmer, oser la différence
Richesse, rires, recherche
Danse, détente, et difficultés accueillies
Intelligence collective
Nouveau regard
Aventure humaine, apprentissage
Tester et tendre la main
Intention commune
Oser encore et toujours
Ne garder que le meilleur et apprendre du reste

Sabine

Construisons des Ponts

Apprenons à construire des ponts,
En conscience de soi, des autres et de la nature,
Avec clarté, objectivité, discernement et détachement ?

Durant ces journées d'été,
Nous avons caressé des émotions,
Avec des moments de joie,
Et aussi de pleurs.

Insondables émotions ?
Emouvantes, mouvantes...

Nous avons construit des tipis,
Des pyramides,
Nous avons dansé...
Sur des airs de différents continents,
Avec des racines profondes de l'humanité,
Ndébélé avec Shosholoza.
Des souffles de vie,
Nous rappelant au fond de nous,
D'aller de l'avant.
A danser sans modération ?
Avec joie, douceur et force ?

Construisons ensemble des ponts,
Prenons plaisir à leurs ouvrages,
Disons oui à ce qui unit, relie...
Chantons, dansons...

Pour des regards croisés, 2017, Didier



Témoignage

Donner du sens au vivre ensemble pour être bien avec soi et avec l'autre

J'ai beaucoup travaillé sur les émotions avec mes élèves et ensuite comme intervenante auprès de groupes d'enfants, de classes, que ce soit en maternelle ou en élémentaire. J'ai d'ailleurs participé à la Lettre 14 elle aussi sur le thème des émotions avec un descriptif de projets possibles en 9 séances que je vous invite à retrouver en suivant ce lien <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2012/12/Lettre-14-juin09-Emotions.pdf>.



Cette année, j'ai participé à un projet « **mieux vivre ensemble** », co-construit avec les enseignantes, dans une école élémentaire à Vitry-le-François pour 3 classes de CP et CE1 (plus une 4^{ème} pour les temps du matin), avec implication de leur part en amont et en aval de chacune de mes 8 interventions : les émotions ont été le point culminant de mes séances car un besoin très fort et réel de la part des enfants de comprendre leurs émotions, ce qu'il se passait en eux et pourquoi, l'importance de l'écoute et de l'accueil des ressentis pour réguler les conflits. Nombre d'entre eux étaient coupés de leurs émotions, restaient bloqués dans une violence verbale dont ils souffraient mais ne voyaient pas l'impact sur l'autre, ne comprenaient pas le lien avec le « problème » de ne pas réussir à trouver de solution et encore moins pour chacun des protagonistes...

Chaque séance se faisait en 2 temps : le matin, contes et histoires avec participation active des enfants interrogés par les marionnettes ou par théâtre-forum et parfois un jeu ouvrant à une solution ; l'après-midi atelier avec des jeux et activités invitant à des découvertes, interrogations, débat entre eux, pour questionnement, recherche de solutions, coopération, meilleure cohésion de groupe, amélioration des relations...

Le déclic est apparu en eux avec l'utilisation de mes 2 objets/jouets « la girafe » et « le chacal », symboles pour expliquer la CNV, dans les histoires et théâtre-forum : cela leur a permis de visualiser et comprendre petit à petit l'impact des mots, de la manière de parler à l'autre. Un beau chemin ils ont fait ! Et leurs enseignantes ont aimé découvrir diverses possibilités d'approche des enfants, pouvoir observer avec recul leurs élèves.

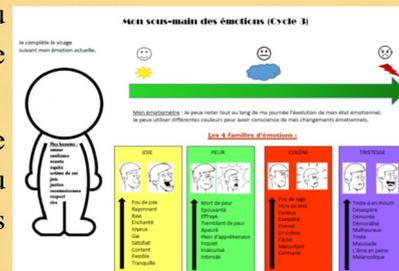
Voici quelques détails de ce vécu:

- 1^{ère} séance, « **le cadre** » : les enfants ont bien compris la nécessité du cadre et bien participé au moment de recherche pour comprendre le lien entre besoins et règles, heureux du lien avec leurs besoins à prendre en compte.
- 2^{ème} séance, « **l'estime de soi** » : les enfants ont fort apprécié de comprendre l'importance du regard de l'autre sur soi, aimé voir mis en avant leurs compétences, capacités, qualités : une porte qui s'ouvrait pour eux. Dans chacune des 3 classes, les enfants ont créé chacun leur coffre à trésors (proposé par le livret pédagogique de notre quinzaine 2016 <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2016/06/Livret-de-la-Quinzaine-2016.pdf>). La joie est venue les nourrir avec ces moments de découverte de soi, chaudoudoux, stimulations positives, ... cette possibilité de changement de regard sur soi et les autres.
- 3^{ème} séance, « **les émotions** » : leur empathie s'est bien éveillée lors du temps contes-histoires mais même s'ils ont bien réussi à deviner les émotions des personnages ils ont eu du mal à trouver des idées pour l'apaisement des mal-ressentis surtout en eux, la recherche de solutions aux conflits....





• 4^{ème} séance, « **suite sur les émotions** » en renforçant l'expression par le corps pour mieux sentir, pouvoir développer les réactions vers soi et vers l'autre. C'est là que je suis venue avec mes 2 jouets/emblèmes la girafe et le chacal pour leur faire visualiser l'approche vers l'autre et de l'autre vers soi dans les divers contes et histoires du matin et aussi la mise en théâtre de l'histoire « la brouille » de l'après-midi. Ça a commencé à marcher !.... De plus, le temps de débriefing du temps écoute de musique complétée par l'expression corporelle des émotions ressenties les a aidé à mieux identifier, mettre des mots sur, comprendre le lien entre soi et les autres. Le temps de jeu sur les 4 humeuromètres a de plus permis l'acquisition de vocabulaire...



- 5^{ème} séance, « **le conflit** » : les enfants ont demandé l'utilisation de la girafe et du chacal pour chaque moment vécu du conflit dès les 1ères histoires du matin et pour chaque moment de théâtre-forum. Quelques idées de solutions ont commencé à émerger...
- 6^{ème} séance, « **l'empathie** » : même approche des moments histoires et théâtre-forum avec la girafe et le chacal dans le but de développer à la fois auto-empathie et empathie vers l'autre. Ça a marché ! De belles idées de solutions pour résoudre les conflits se sont mises à émerger.
- Les 2 dernières séances, « **communiquer de manière authentique et bienveillante** » et « **échanger les points de vue** » ont permis d'aller encore plus loin pour le bonheur des enfants et de leurs enseignantes. Et les moments de jeux coopératifs ont permis de développer en chacun l'écoute de soi et de l'autre pour réussir ensemble, intégrer l'esprit de coopérer, ...

Pour aller plus loin...

Voici quelques contes, histoires et outils, activités mis en place dans ce projet « mieux vivre ensemble » et/ou dans d'autres projets

Contes : Les contes sont un outil très fort car ses messages passent par l'inconscient. Il est très intéressant de permettre aux enfants de réagir à la suite de chacun d'eux, exprimer ce qu'ils ont entendu, questionner, débattre avec les autres, vivre un jeu coopératif qui le complète, « ouvre une porte supplémentaire » ...

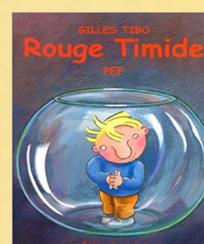
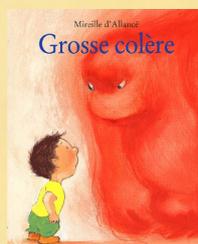
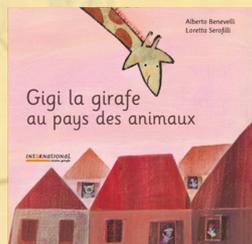
- « **l'enfer et le paradis** » pour comprendre les blocages dues à l'enfermement dans la colère
- « **il a besoin de tous ses outils** » (saga suédoise) pour comprendre l'impact des jugements, l'importance de la différence, de l'importance de chacun dans ses compétences particulières
- « **la jarre abîmée** » pour passer de la tristesse de ses manques à la joie de ses réussites
- « **la vraie valeur de chacun** » pour affronter la force des mots qui font mal, déclenchent des émotions fortes, détruisent l'estime de soi
- « **le petit chaperon rouge racontée par le loup** » pour ouvrir à la prise en compte des différences de point de vue des protagonistes et aller vers le dialogue (à retrouver en fiche pédagogique dans le Lettre 35)

Histoires : Racontées, mises en scène pour que les enfants ressentent ce que vivent les personnages... prolongées avec des situations vécues mises en scène en théâtre-forum pour chercher solutions tous ensemble à un mal vécu pour meilleure approche, communication, action en bienveillance, respect de soi et de l'autre...

- « **Fenouil tu exagères !** » très belle histoire pour aller d'une émotion à l'autre avec Fenouil mais aussi les autres membres de sa famille et ouvrir la porte de la régulation de conflit (à raconter accompagnée du dé des émotions ou des personnages affichées de Vice-Versa)
- « **Gigi la girafe au pays des animaux** » pour permettre aux enfants le lien entre émotion ressentie et besoins pour réussir à communiquer, créer du lien avec médiateur ... puis seuls ?



- « *la couleur des émotions* », « *Marcel et Hugo* », « *Frisson l'écureuil* », « *Rouge Timide* », « *Billy se bile* », « *Grosse colère* », « *la colère du dragon* » ... de très nombreux livres pour aller au-delà des émotions grâce à une ou plusieurs situations et rencontres (voir listes dans le livret pédagogique de la quinzaine 2017)
- « *Le conte chaud et doux des chaudoudoux* » pour comprendre l'impact des mots doux, les chaudoudoux et des mots durs, les froids piquants et apprendre à passer de l'un à l'autre grâce au chacal et à la girafe



Affiches et outils :

- ♦ Affiche 1 « la rentrée » du parcours civique de Fabien Pujervie pour parler des différences entre personnes et des peurs face à une nouvelle expérience qui nous attend
- ♦ Affiche 2 « le logo » du parcours civique de Fabien Pujervie pour parler du besoin d'entraide
- ♦ Affiche des 2 ânes de Non-Violence Actualité pour sortir de l'enfermement sur soi et s'ouvrir à l'attention à l'autre pour coopérer
- ♦ Marionnettes : des poupées ou peluches très expressives peuvent être utilisées à bon escient pour faciliter l'accès à l'empathie : elles racontent leur histoire, leur problème, leur mal-vécu ou offre de belles idées comme Tif (à découvrir à la page 28 du livret pédagogique de la quinzaine 2017)
- ♦ Objets/symboles intervenants dans les échanges, moments de théâtre-forum : la girafe et le chacal, personnages symboles de la CNV, la girafe pour sa capacité à prendre du recul et voir avec son cœur et en bienveillance, légèreté et le chacal pour son agressivité non contenue, ses jugements qui font mal...

Expression corporelle :

- ♦ En appui sur des musiques classiques, les enfants découvrent par l'écoute, l'émotion émise par la musique entendue puis la vivent avec le corps (sur place puis en mouvement) pour identifier ce qu'il se passe dans leur corps
- ♦ Possibilité de création danse/expression corporelle simple ou avec histoire créée ensemble pour la « jouer »

Expression artistique

- ♦ Création d'un tableau collectif (par groupes de 6 maximum) sur écoute musicale : 1- temps d'écoute 2- faire danser son pinceau dans l'air sur cette musique 3- faire danser son pinceau sur la feuille collective avec la couleur de son choix
- ♦ Brainstorming : chacun dit les mots, les images qui lui viennent à l'esprit au regard du tableau affiché (un tableau par jour)
- ♦ Création d'une poésie, d'un texte collectif à partir de tous les mots et phrases émis

Jeux coopératifs :

- ♦ Le guide et l'aveugle pour dépasser les peurs,
- ♦ la baguette à deux pour la joie de créer ensemble,
- ♦ le parcours à 3 (liés ensemble par les pieds) pour découvrir le besoin de faire attention à l'autre pour coopérer efficacement
- ♦ Tri/découverte 4 panneaux créés (un par émotion) avec chacun le personnage Vice versa pour l'identification et de très nombreuses photos et images : 1- invitation à placer les photos distribuées sur son panneau, 2- discussion ensuite pour voir les accords, désaccords, réactions ... 3- recherche de mots de vocabulaire pour chacune de ces 4 émotions

Annie Ghiloni, animatrice et formatrice du MAN



Témoignage

Un coin "boîte magique" pour se calmer et se reconcentrer en GS

Lors de mon arrivée en GS, après plusieurs années avec des cycles 3, je me suis rendue compte que le temps de concentration était très variable d'un élève à l'autre. J'avais en effet dans ma classe 3 enfants pour qui rester assis sur le banc était très difficile et rapidement ils se mettaient à gesticuler ou à faire du bruit. J'avais déjà été sensibilisée sur la non-violence et je me rendais compte que ce n'était pas une volonté pour eux d'embêter les autres mais qu'ils n'arrivaient réellement pas à tenir en place. Ils n'étaient plus du tout attentifs à ce qui se passait et leur comportement dérangeait les autres élèves, mais ils n'arrivaient pas à faire autrement, même en y mettant de la bonne volonté. J'ai fait des recherches sur le net, lu des articles sur le développement du cerveau (notamment de Catherine Gueguen et Isabelle Filliozat) et j'ai pris conscience que ces moments étaient difficiles pour leurs camarades qui se prenaient des coups involontaires (un bras qui traînait par exemple) ou étaient distraits mais surtout difficiles pour ces élèves qui ne se sentaient pas capables et risquaient de perdre confiance en leur capacité à améliorer leur comportement.



Image tirée de l'album « la couleur des émotions »

En parallèle de ces élèves agités, il y a eu un jour une de mes élèves, très discrète habituellement, qui s'est mise à pleurer d'un coup. Lorsque je me suis approchée d'elle pour lui demander ce qu'il se passait, cette fillette qui pourtant avait beaucoup de vocabulaire m'a dit en sanglotant: « Je sais pas... ». Elle n'arrivait pas à me dire ce qui la mettait dans cet état!! Cette petite me semblait pourtant si triste et désemparée...

La première chose que j'ai faite, c'est de travailler sur l'album « *la couleur des émotions* » d'Anna Llenas pour découvrir ce que sont les émotions, expliquer la légitimité de chacune d'elle et mettre des mots. Ce qui à mon sens est vraiment essentiel, c'est de comprendre que toutes les émotions sont légitimes, même la colère, mais que ce sont les réactions que cela provoque chez nous qui ne sont pas forcément acceptables. Verbaliser à un enfant qu'il a le droit d'être en colère quand un camarade lui prend son livre mais qu'il n'a pas le droit pour autant de le taper, c'est déjà l'aider à réfléchir et à trouver ensemble d'autres solutions.

Après un temps de réflexion et d'échanges avec mon ATSEM et avec les parents, j'ai mis en place dans le fond de ma classe un *coin de retour au calme* avec un pouf et du matériel dedans. Il y a des éponges colorées (pour faire des tours qui ne font pas de bruit si ça tombe), un kaléidoscope, des balles en mousse anti stress Mon objectif est de permettre à un enfant qui n'arrive vraiment plus à tenir, d'avoir un endroit pour se calmer, prendre soin de lui et de ce qu'il ressent pour ensuite revenir avec les autres plus calme, reprendre « son métier d'élève ».





Nous avons écrit ensemble des règles pour ce coin: un seul à la fois, demande avant d'y aller, si on loupe quelque chose d'important il faudra le rattraper (lors de l'accueil par exemple...), on n'abime pas les objets



Les élèves se sont très vite appropriés cet espace qu'ils ont d'ailleurs spontanément appelé "*la boîte magique*". Certains ont apporté des objets à mettre dedans comme une boule à neige (ne pas bouger tant que toutes les paillettes ne sont pas tombées), une bouteille faite maison avec des petits objets à chercher dedans.

Mais le problème de la gestion de la colère n'était pas toujours réglé. Nous avons donc cherché des solutions pour aider cette émotion difficile à passer; j'ai trouvé sur un super blog, <https://www.bloghoptoys.fr/fabrique-monstre-mangeur-de-colere>, un **monstre mangeur de colère** : "*Etre en colère, ça arrive... Alors plutôt que de crier, taper des pieds par terre ou bouder dans son coin, nous vous proposons de fabriquer avec votre enfant un monstre mangeur de colère. Le monstre mangeur permet d'accompagner en bienveillance la colère des enfants. Il dévore toutes les colères.*" Voici donc un super outil, accessible même aux non lecteurs puisque le monstre peut aussi manger un dessin ou un gribouillage !!



Image tiré du blog <https://www.bloghoptoys.fr/fabrique-monstre-mangeur-de-colere>

... voici aussi l'outil message clair que j'utilisais déjà en élémentaire : pour le mettre en place https://cache.media.eduscol.education.fr/file/EMC/03/2/Ress_emc_conflits_messages_clairs_509032.pdf, un exemple de sa mise en place en cycle 1 par une blogueuse <http://laclassedemarion.eklablog.com/messages-clairs-a127856682>

Maryse Batillot,



Témoignage

Atelier « toucher et écouter sans la vue »

Animatrice en centre de loisirs, j'aime tenir compte des ressentis des enfants dont je m'occupe. Pour moi il est important que l'enfant se sente bien et qu'il sache qu'il a le droit de ressentir des émotions, et de les exprimer s'il en a le besoin : ce qu'il ne sait pas forcément.

Les enfants sont plus ou moins habitués au fonctionnement du club, certains viennent ici depuis des années, d'autres pour la première fois. Tous âgés entre 4 et 11 ans, les regrouper non pas par tranche d'âge comme à l'école leur permet d'apprendre à partager beaucoup de choses, d'apprendre en permanence les uns des autres. De plus, les plus grands se sentent responsables, les plus jeunes apprécient d'être avec « les grands », une entraide s'installe entre tous. Les avis et les points de vue se multiplient, ils apprennent des autres, y compris ceux qu'ils n'ont pas l'habitude de côtoyer.

J'ai apprécié le choix du thème de cet été 2017 choisi par l'association du Club Arlequin : «**Les 5 sens**». Chaque semaine, un intervenant proposait un fil rouge; chanteurs, comédiens, plasticiens, relaxologues, tous au rendez-vous ! L'interven-

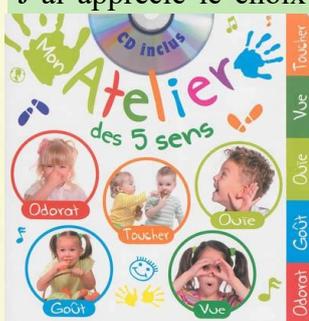
nant arrivant avec un projet puis créant des ateliers avec les animateurs. Ce qui nous a permis de varier nos activités ; par exemple, avec la chanteuse Camille Lebourg, les enfants ont créé une histoire sonore. Camille s'occupait de la création de l'histoire avec les enfants. De notre côté, nous les aidions à fabriquer des instruments de percussions, des masques pour bander les yeux des parents lors du spectacle, chaque enfant avait sa place dans cette histoire : acteur, narrateur ou

ou bruiteur.

La 1^{ère} semaine, j'avais la responsabilité d'un atelier « toucher et écouter sans la vue ». Dans cet atelier que j'ai créé avec aussi les idées de quelques animateurs, j'ai choisi de faire travailler l'imagination des enfants. Non pas par le conte ou le dessin mais dans un premier temps par le toucher puis par l'ouïe.

Assez impatients, les enfants ont commencé par enlever leurs chaussures et leurs chaussettes. Puis je leur ai demandé de se mettre par deux (car pour moi choisir son binôme est très important pour développer la confiance en l'autre mais aussi en soi) et d'enfiler un bandeau sur les yeux : certains n'osaient déjà pas le mettre «Mais, qu'est-ce qu'il va se passer ? Je vois rien» «Il va rien m'arriver hein ?» «Ohoh on est obligé de voir tout noir ? Si je regarde le plafond c'est aussi possible non ?», puis ils se sont lancés.

Leurs pieds s'écrasaient tour à tour dans de la farine, du sucre, des lentilles, du riz, du coton, de la laine de verre, des pâtes cuites, etc. Beaucoup d'entre eux se sont exprimés au passage dans chaque élément : des «beeuuurk c'est tout gluant, j'aime pas», des «ooh c'est tout doux», des «Aïe aïe aïe ça pique», des «whaaaaa on dirait les vacances à la mer» ou encore «ça me donne envie de rester là toute ma vie», ont retenti dans la salle. Les observant, je pouvais voir leur visage se déformer, l'hésitation de certains à franchir un nouvel obstacle, la rapidité soudaine d'autres, impatients de savoir absolument ce qui les attendait dans le bac suivant ... mais aussi le silence



d'autres, concentrés sur le contact des pieds avec la matière.

Chacun était dans son monde, j'ai vraiment apprécié de voir comment leur âme pouvait voyager avec des choses de la vie quotidienne.

Après s'être rincés les pieds, les enfants se sont séparés en deux groupes : l'un avec un animateur pour parler de ce qu'ils ont ressenti, découvrir en réel de leurs yeux ce qu'ils avaient touché; et l'autre avec moi pour un atelier musical.

Avec l'autre animateur, les enfants ont pu donc découvrir dans quoi ils avaient mis les pieds : quelques matières ont été une découverte pour eux comme la laine de verre par exemple. «Mais c'est quoi ça ? J'ai jamais vu ça moi ? En tout cas, ça râpe les pieds c'est pas très très agréable.» Ils ont pu touché cette fois-ci avec leurs mains et les yeux ouverts pour voir la différence, si la sensation était la même ou non.

Dans mon atelier, qui était finalement, une suite de la première partie sur le parcours pieds-nus, j'ai été assez surprise par leur enthousiasme. Je m'attendais à ce qu'ils se lasseraient du bandeau sur les yeux mais finalement c'est avec joie qu'ils ont enfilé tous leur petit bout de tissu.



Photographie d'un launchkey, outils utilisé dans le cadre de cet atelier

Je leur ai fait écouter plusieurs extraits très différents les uns des autres, créés avec un launchkey qui est un petit clavier branché sur un ordinateur et qui peut prendre différentes sonorités (allant des éléments de percussions au violon en passant par des sons électroniques) grâce à un logiciel de Musique Assistée par Ordinateur. Et aussi des extraits sonores enregistrés dans la nature

et dans notre environnement quotidien (des oiseaux en forêt, la mer, un bouchon de voiture, les caisses d'un supermarché, ...). Ils ont été très attentifs à ces extraits, pour certains de sons nouveaux, pour d'autres une redécouverte.

Une fois le temps d'écoute terminé, chacun leur tour, tous à l'écoute de l'autre, ils ont associé chaque morceau de musique à une matière touchée avec leurs pieds quelques minutes avant ! Puis, dans quel état cette musique les avait mis.

Je me rappelle d'une petite fille qui – en écoutant une musique douce au xylophone- a commencé à raconter une histoire sur le coton aux autres enfants. Et le tout, les yeux fermés. Tous l'écoutaient silencieusement, absorbés par l'histoire créée par cette petite fille : des sourires apparaissaient. L'histoire terminée, Sacha, 5 ans, a réagi : «c'était trop triste ton histoire». Son copain lui a répondu «Moi je trouvais ça plutôt joyeux finalement». Chacun a osé parler, s'exprimer, même les plus timides. Et les plus « speed » sont arrivés à se calmer et poser des mots sur ce qu'ils avaient ressenti.

Quel que soit leur âge, ils ont tous exprimé leurs émotions à leur façon, par l'association à une couleur, un son, une matière mais aussi en parlant.

Cette expérience m'a permis à moi aussi de redécouvrir des choses de la vie quotidienne, de voir que l'on a tous des réactions et émotions différentes face à une situation. Parler des ressentis et des émotions avec les enfants m'a permis de leur montrer qu'un adulte et un enfant peuvent ressentir des choses similaires et qu'il est tout à fait possible d'en parler. Il n'y a rien de plus agréable qu'un enfant épanoui qui fait confiance aux gens qui l'entourent.

*Juliette Scheid, 18 ans,
étudiante et animatrice sur Nancy*



Fiche pédagogique

Dans le cadre de nos journées d'été, des ateliers pratiques ont été mis en place. Cette fiche pédagogique est la séquence créée par notre atelier filé destiné aux enfants de 3 à 10 ans

Apprendre à reconnaître et nommer les émotions

Le rituel est ici une entrée parmi d'autres dans le monde des émotions. Les entrées seront multiples, le rituel ne suffisant pas pour permettre aux enfants d'appréhender au mieux le monde des émotions.

Le rituel est un moment très régulier qui donne un cadre sécurisant, qui est attendu et qui offre une possibilité d'évolution.

Le protocole est un outil, une « fiche technique », qui est utilisé dans une situation particulière, selon une chronologie établie (exemple: le message clair).

AU CYCLE 1

Une marionnette a été choisie pour animer le rituel, l'idée de plusieurs personnages (un par émotion), a été écartée. En effet, plusieurs marionnettes pourraient faire penser aux élèves les plus jeunes que nous ne sommes pas la même personne tout le temps.

Une seule marionnette sera utilisée lors du rituel, qui évolue, pour permettre d'intégrer que nous changeons au cours de la journée, que les émotions sont donc temporaires, voir même, à partir d'un certain âge, mêlées les unes aux autres.

♦ Matériel :

Une marionnette et/ou peluche, accessoirisée pour symboliser l'apparition des émotions par un accessoire tel éclair, goutte d'eau... changer l'expression du visage.

Nous avons retenu l'idée d'une peluche chaussette. Elles sont plus faciles à bricoler et offrent l'intérêt de ne pas avoir d'apparence anthropomorphe ou animalière. Un animal peut inspirer des émotions différentes selon les personnes. De même, une apparence physique humaine, selon le vécu des enfants, ne leur inspirera pas le même sentiment.

♦ Déroulement :

Le rituel débute par un jeu de dialogue marionnette/enseignant présentant une situation de la vie quotidienne.

La marionnette a vécu une émotion. Grâce à l'aide de l'enseignant dans un premier temps, elle identifie et met des mots sur ce qu'elle a ressenti : « *Quand il m'arrive ceci... > je ressens dans mon corps > je me sens ...* » > mise de l'accessoire symbolisant l'émotion.

L'émotion peut être nommée par une approche pluri sensorielle;

Visuelle : par les accessoires

Auditive et musicale : comptine rappelant les ressentis corporels

Kinésique : gestes associés à la comptine, désignant les parties du corps sollicités par l'émotion traversée.



◆ **Mise en situation :**

Un scénario

Dialogue d'introduction entre la marionnette, nommée Chaussette et la maîtresse.

Maîtresse: Bonjour Chaussette. Comme tu es souriante ce matin !

Chaussette : Bonjour Maîtresse. Oui ! Je suis trop contente.

M. : Trop contente ?

C. : Ah ouais !!! J'ai envie de danser !

M. : Ah oui ? Tu veux faire de la danse ?

C. : Non, c'est juste que je me sens tellement... tellement...

M. : ... Légère ?

C. : Oui ! J'ai envie de m'envoler !

M. : Je vois que tu as plein d'énergie, que tu as un sourire jusqu'aux oreilles. Dis moi Chaussette, est-ce que ce ne serait pas de la joie que tu ressens ?

C. : Oui, c'est ça !!

M. : Et bien tu sais, la joie c'est une émotion. Je connais une chanson sur les émotions. Nous allons l'apprendre et ce sera notre chanson à nous.

Une comptine

Comptine des émotions (Jingle sur l'air de « ah vous dirai-je maman »)

Dans la marmite des émotions
Je ressens plein de sensations

Quand la **colère** m'emporte
Je veux claquer toutes les portes

Parfois quand j'ai très très **peur**
Je sens cogner mon petit cœur

Quand la **tristesse** m'accable
Je veux pleurer sous la table

Et quand la **joie** m'envahit
Je danse, je saute et je ris !



◆ **Evolution du rituel :**

- ⇒ Enrichissement des accessoires représentant les émotions au fil des utilisations. Prise en main de la marionnette par un enfant, ou utilisation du rôle de la maîtresse.
- ⇒ Création d'histoires inspirées du vécu des élèves (retour de récréation notamment)
- ⇒ Création de marionnettes-chaussettes par les enfants pour qu'ils puissent réinvestir librement les émotions.

◆ **Utilisation autre de la marionnette :**

La marionnette peut devenir un partenaire privilégié dans la classe. Elle pourrait être par exemple celle qui console et rassure en mettant des mots sur les maux. Elle pourrait aussi révéler, par le biais du rôle de médiateur, des émotions en jeu dans une situation entre deux élèves (conflits, rivalité, complicité...).

◆ **Outil individuel :** « *Et maintenant, il est comment ton ballon ?* »

Les ballons de baudruche couleur qui symbolisent une émotion. Ils sont gonflés autant que la force de l'émotion vécue.

◆ **Pour créer une culture commune dans la classe**

Création de panneaux et de paniers (manipulables) pour collectionner des personnages, des illustrations d'album, des photos. Cela permet de proposer plusieurs métaphores à chaque groupe émotionnel d'une part, et de montrer que chaque émotion est déclinable en plusieurs nuances, d'autre part.

Ainsi sera créée une culture commune visuelle et sémantique.

◆ **Livres et albums :**

Antony Brown, *Petite beauté, Billy se bile (la poupée Tracas)*

Claude Ponte, *La voiture*

Ed Emberley et Anne Mirande, *Monstre qui rit, monstre qui pleure*



AU CYCLE 2

◆ En EPS :

Les jeux de marche théâtralisée : l'enseignant raconte une histoire, il invite les élèves à marcher en mimant une émotion. Peu à peu, il décrit les mouvements, postures que cette émotion peut faire apparaître.



Ensuite, il y a possibilité de former un deuxième groupe de marcheurs qui agiront sur le groupe qui mime l'émotion de départ, moment suivi d'un débriefing.

Exemple : les élèves marchent, l'enseignant leur demande d'imaginer comment ils se sentiraient s'ils s'étaient fâchés avec leurs copains, et se retrouvaient vraiment seuls dans la cour de récréation. Il décrit la démarche lente, les épaules et la tête qui penchent vers le sol, le dos qui s'arrondit légèrement, les yeux qui se ferment un peu, la bouche vers le bas.

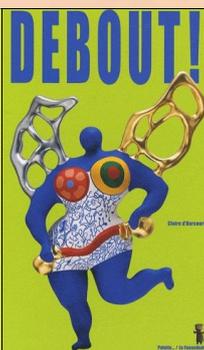
Quand les élèves ont acquis la posture, l'enseignant demande à certains enfants de marcher doucement en direction de leurs camarades tristes, de leur toucher doucement l'épaule et de les regarder un petit moment avec un sourire, en disant avec les yeux : « je suis là pour toi, si tu as besoin ». Lors du débriefing, il sera intéressant d'interroger les élèves sur ce qu'ils ont ressenti lors de chaque phase, ce qu'ils en ont pensé.

◆ En français ou en EMC :

Un travail spécifique sur chaque émotion pourrait être mené. Les enfants explicitent ce qui provoque l'émotion en eux, ce qu'ils ressentent quand ils la vivent, leurs réactions en pensées et en paroles, et enfin leurs réactions physiques. Les remarques sont à noter sur un tableau tracé sur une grande affiche. Il est la continuité directe du travail de construction de culture commune mené au cycle 1, et poursuit le travail de construction du lexique.



Pour poursuivre dans cette idée : Création au sein de la classe d'un moment de « *c'était chouette quand...* » ou des messages de gratitude.



◆ En art :

Travail sur la reconnaissance des émotions sur les visages, et sur les corps; en s'appuyant sur les statues du Monde dans le livre *Debout!* Claire d'Harcourt, Palette Editions, 2008.

AU CYCLE 3

◆ Machine de la colère/tableau de la colère : chacun vient s'ajouter à la colère de la personne initiale par une pose en le touchant.

◆ Album « *aujourd'hui je suis* » ou « *aujourd'hui je me sens* » en appui sur l'album *aujourd'hui je suis*, Mies Van Hout, MiniEditions, 2011 : cet exercice permet d'enrichir le vocabulaire des émotions, d'aider les enfants à trouver les mots justes pour s'exprimer sur ce qu'ils ressentent.



Fiche pédagogique

Cette seconde fiche pédagogique est la séquence créée par notre atelier filé des journées d'été 2017 destiné à la formation d'adultes.

Rencontre avec moi, rencontre avec l'autre

Objectif pédagogique général : Connaître ses émotions, les nommer, ressentir, accueillir, se connaître...

Mise en situation

- **Créer une cohésion de groupe :** Jeux de cohésion, de lien pour que le groupe se connaisse : jeux de prénoms, de coopération. Balle parole, la balle en lien...commencer à noter les émotions rencontrées. Les regrouper. Tout au long des exercices, nommer les émotions et les classer. Créer un tableau des émotions qui évoluera tout au long des exercices.
- **Poser le cadre** à partir d'un *Ancrage positif* : On se rappelle un moment agréable qui nous vient instantanément quand on était bien dans un groupe. En fermant les yeux, faire ressurgir par les sens, ce qui vous habitait à ce moment là. Ceux qui le souhaitent partagent au groupe leurs ressentis. *Exemple :* « j'ai ressenti du calme, de l'écoute, du respect ». En partant de cet ancrage positif, faire ressortir nos besoins.

Se rappeler un moment agréable :

« **Scan corporel** » : Assis, dos droit, mains sur les cuisses ou délicatement posées sur le bas du ventre, les yeux si possible fermés. Prendre le temps de se connecter, de ressentir ce qui se passe dans chaque partie de son corps : le front, les yeux... la tête, le cou, les épaules, les avants bras, les bras, les mains ... le dos, le bas du dos ... sentir le bassin qui repose sur la chaise, les cuisses, les mollets, les pieds...

Image positive : En petit ou grand groupe, laisser remonter une image d'un moment où vous vous êtes senti à l'aise, confiant, détendu... laissez-vous un peu de temps, elle va venir... Laissez monter doucement les sensations... Si vous n'avez pas encore d'image restez détendu et confiant... Laissez-vous aller, la première est souvent la bonne.

Si vous en avez une, imprégnez-vous bien, des sensations liées à ce moment...

Où étiez-vous ? Comment étiez-vous placé dans le lieu? Comment étiez-vous placé par rapport aux autres personnes ? Qu'est-ce qui vous entourait ? Étiez-vous en mouvement ou pas ? Y avait-il du bruit, des parfums ? Quelle était la luminosité ?

Identification des conditions : Maintenant que vous êtes bien imprégné de ce moment, gardez les yeux fermés afin d'identifier les conditions qui étaient réunies pour que vous vous sentiez à l'aise, en confiance ?... Pour sortir de l'exercice vous allez prendre trois grandes et profondes respirations. Vous ouvrirez les yeux quand vous voudrez et cela marquera la fin de l'exercice.

- **Ressentir, exprimer physiquement** « *La balade des émotions* »
L'animateur propose des situations de la vie quotidienne. La marche et l'expression varient en fonction de l'émotion ressentie. Ex : « *Je rentre de vacances et je réalise que mon appartement a été cambriolé* ». J'exprime ce que je ressens. Puis je fais un « STOP » et je me connecte à ce que je ressens pendant quelques secondes. En tournant sur moi même,



je reviens dans la neutralité. Proposer une nouvelle situation et se déplacer en exprimant son ressenti.

Dans le débriefing, insister sur le vocabulaire des émotions et l'intensité de l'émotion éprouvée selon les situations proposées. Faire le lien entre les émotions et le corps en notant l'impact de l'émotion sur le simple acte de marcher et identifier comment l'émotion c'est traduite corporellement, quels ont été les ressentis physiques.

- **Partager, verbaliser, exprimer à deux, après un temps de connexion à soi** : Je cherche une situation où j'ai ressenti une émotion que j'ai vécue récemment. Je la partage à mon partenaire. Noter les mots des émotions rencontrées ou compléter le tableau des émotions.
- **Exercice des 4 coins** : Dédier une émotion à chaque coin. Ecouter une situation : ex : « Après avoir fait mes courses, je retrouve ma voiture abimée sur le parking du supermarché ». Demander aux personnes d'être connectées à leur ressenti à l'écoute de cette situation. Se diriger vers l'espace correspondant à l'émotion ressentie. Débriefing. Apports théoriques.

- **Mettre en lumière les besoins** :

Partir d'une situation de colère mimée avec un adulte/enfant. Demander à plusieurs personnes ce qu'elles ressentent face à cette situation. Puis aider les adultes à trouver le besoin qui n'est pas satisfait ou satisfait. Faire le lien entre émotions et besoins. Que nous indiquent nos émotions ? Apports théoriques.



- **Ressentir et interpréter les différents degrés d'intensité de l'émotion** : « Un acteur » tourne le dos au public et choisit une émotion. Il se retourne et l'exprime. Les observateurs se taisent. L'acteur se retourne et intensifie l'émotion choisie. Il recommence crescendo.

- **Solutions pour être en lien avec l'autre et le respecter** :

Que faites-vous lorsque vous êtes dans une émotion ?

- ⇒ Prise de conscience de ses émotions et besoins
- ⇒ Les nommer
- ⇒ Les exprimer
- ⇒ Demande d'aide
- ⇒ Fuite
- ⇒ Rire
- ⇒ Faire diversion
- ⇒ Chercher ensemble tout ce qu'on peut faire pour « gérer ses émotions »
- ⇒ ...

Repartir du stage avec des axes d'évolution : Création collective pour terminer une séance sur les émotions et repartir avec la / les principales expériences que je vais continuer à « nourrir » après le stage.

Rite de fin : Créer une œuvre collective, sous forme de mandala, avec des post-it sur lesquels j'écris l'intention avec laquelle je repars après cette séance sur les émotions. Mettre une musique qui favorise l'intériorité pour créer cette œuvre collective. (photo d'un tel mandala page 6).



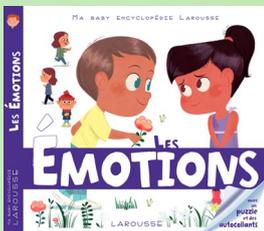
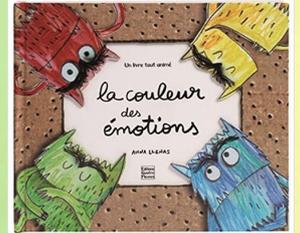
Contes, Histoires, Romans, Ressources pour accueillir et comprendre ses émotions

Le livret pédagogique de notre quinzaine de la paix et de la non-violence 2017 <http://education-nvp.org/livret-pedagogique-de-la-quinzaine-2017/> vous invite à des lectures selon les âges mais aussi à utiliser des outils comme le sous-main que vous pouvez télécharger et plastifier pour les offrir à vos enfants, élèves..., le bonhomme ou la girafe OSBD, le coin apaisement, la marmite.....

Voici quelques titres pertinents à découvrir :

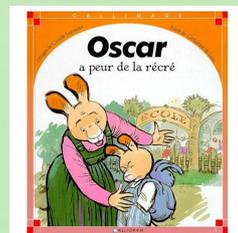
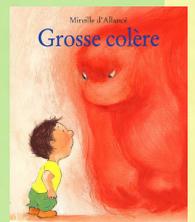
Pour les 3 - 6 ans

La couleur des émotions, Anna Llenas, Editions Quatre Fleuve, 2014 : Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ?



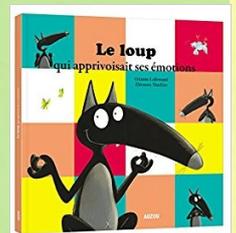
Les émotions, ma baby encyclopédie Larousse, Emilie Gillet, Editions Larousse, 2017 : Un petit documentaire de 28 pages sur le thème des émotions, pour aider les enfants, avec leurs parents, à mieux comprendre ce qu'ils peuvent ressentir au quotidien. Avec aussi des jeux à résoudre, des autocollants, un puzzle à construire de 12 pièces.

Grosse colère, Mireille d'Allancé, Editions école des loisirs, 2000 : Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.



Oscar a peur de la récré, Catherine de Las, Editions Calligram, 1998 : Ce matin, Oscar est de très mauvaise humeur. Il veut rester en pyjama et puis voilà. Maman n'est pas d'accord : un enfant ne peut pas rester seul dans une maison. Mais pourquoi Oscar n'aime-t-il plus son école ? Une histoire où l'enfant apprend à trouver sa place parmi les autres. Un dossier parents qui met en perspective et décrypte le thème de l'histoire.

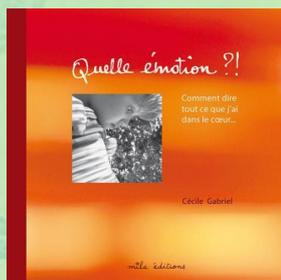
Le loup qui apprivoisait ses émotions, O. Lallemand et E.Thuillier, Auzou Editions, 2017. Il était une fois un gentil loup qui avait un souci : il était trop émotif. Joyeux, fâché, triste, excité... il changeait d'humeur à cent à l'heure ! Heureusement ses amis avaient un plan pour lui apprendre à maîtriser ses émotions et à reprendre le contrôle de lui-même...



Le cœur dans la tête, Jennifer Couëlle et Katia Belsito, Editions conte pour penser à l'endroit, 2011 : Le grand-père d'Eloi est à l'hôpital. Aujourd'hui il va être opéré. Le docteur va lui ouvrir le cœur pour le réparer. Eloi a peur. Il se demande si son grand-père va guérir. Il adore son grand-père, il ne connaît que lui depuis qu'il est bébé.

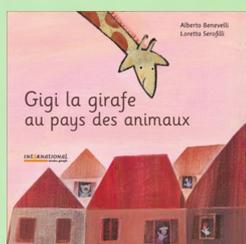
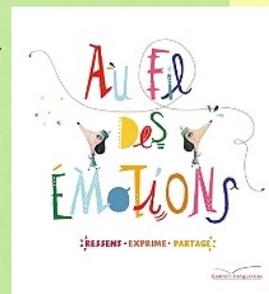


Pour les 6-12 ans



Quelle émotion ?! Comment dire tout ce que j'ai sur le cœur, Cécile Gabriel, Mila Editions, 2007 : une invitation à décoder, identifier, nommer les émotions, à deviner à l'aide d'indices en images, en couleurs et en textes, émotions et sentiments emblématiques de la petite enfance : la joie, la surprise, la honte, la colère, l'amour, le dégoût... 27 photos qui révèlent des moments rares, drôles, intimes ou émouvants, reflets fidèles et universels du monde de l'enfance.

Au fil des émotions, Dis ce que tu ressens, très nombreux auteurs, Editions Gautier Languereau, 2013 : Un concept inédit pour un sujet très en vogue: les émotions. 42 approches, avec sensibilité, dans le but d'apprendre à les identifier, permettre à l'enfant de les apprivoiser. Chaque double page est illustrée par un artiste différent, ce qui offre une grande diversité et apporte singularité à ce titre.



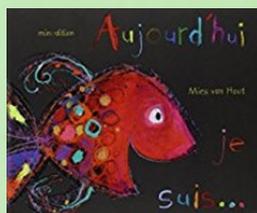
Gigi la girafe au pays des animaux, Alberto Benevelli, Editions Esserci, 2009 : Gigi, la girafe voyage par-ci, par-là. Aujourd'hui elle se balade au pays des animaux et va leur offrir sa joie puis les aider à comprendre et exprimer leurs émotions et leurs besoins pour bien vivre ensemble.

La colère du dragon, Philippe Goosens et Thierry Robberecht, Editions Mijade, 2004 : Parfois, je sens comme un feu grandir en moi. Je deviens tout rouge et je me transforme en un horrible dragon qui casse tout ! Après, je pleure, et mes larmes éteignent le feu qui brûle en moi. Ouf, je redeviens un petit garçon, Maman et Papa sont là pour me consoler.



Les émotions, émois... et moi dans tous mes états, Cécile Langonnet, Editions les P'tits Bérêts, 2016 : Tout au long de la vie, les émotions jouent un rôle capital dans notre équilibre personnel et nos comportements, conditionnent également nos relations avec les autres, souvent difficiles à appréhender, même une fois adulte. Apprendre à l'enfant à reconnaître ses émotions par l'écoute de son corps, les comprendre, apprendre à y répondre de façon appropriée, c'est l'inviter à mieux gérer ses ressources émotionnelles et relationnelles.

15 histoires qui intriguent pour comprendre tes émotions, Geneviève Djenati et Anouk Blockhenry, Auzou Editions, 2017 : 15 histoires proches du quotidien de l'enfant pour l'aider grâce de des fiches explicatives comment comprendre ses émotions.



Aujourd'hui je suis, Mies Van Hout, MiniEditions, 2011. Peints à l'aide de pastels ou bien de craies, ces poissons aux couleurs vives, empreints d'humour ou d'ironie, nous permettent de découvrir leurs humeurs, à chaque moment de la journée: le poisson curieux, le poisson heureux, le poisson triste, le poisson surpris ou encore peureux... tels des miroirs de notre propre humeur. Une dimension humoristique irrésistible.



Ressources

Livres

- *A l'écoute des émotions de l'enfant*, Claudia M.Gold, Editions Albin Michel, 2014
- *L'intelligence du cœur*, Isabelle Filliozat, Editions marabout, 2013
- *Que se passe-t-il en moi ? : mieux vivre ses émotions au quotidien*, Isabelle Filliozat, Editions marabout, 2013
- *Gestion des émotions - 35 activités pour aider votre enfant à mieux vivre les émotions*, Gilles Diederichs, Editions Mango, 2014
- *Je gère les émotions de mon enfant*, Marie-Claire Penot, Editions Solar, 2016
- *Les lois naturelles de l'enfant*, Céline Alvarez, Editions Les arènes, 2017
- *Transformer la violence des élèves. Cerveau, motivation et apprentissage*, Daniel Favre, Editions Dunod, 2013
- *Biologie des passions*, J.Didier Vincent, Editions Odile Jacob, 1986
- *Vérités et mensonges de nos émotions*. Serge Tisserron, Editions Albin Michel, 2005
- *Les théories psychanalytiques du groupe*, René Kaes, Éditions PUF, « Que sais-je ? », 1999
- *Génocides, transmissions et identités in L'Art de la paix*, Marie-Françoise Bonicel, Revue de Psychologie de la Motivation, n°28, 1999
- *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau de nos émotions*, Antonio Damasio, Editions Odile Jacob, 2003
- *La force des émotions ; Amour, colère, joie*, François Lelord et Christophe André, Editions Odile Jacob, 2001
- *Psychologie des émotions, confrontation et évitement*, Olivier Luminet, Editions De Boeck, 2002
- *Emotions : enquête et mode d'emploi*, Tome 1, Art-mella, Editions Pour Penser, 2016
- *Des mots à desse-in*, parcours civique Fabien Pujervie, Editions du CRDP de Haute-Normandie, 2012

Liens internet pour s'informer, se faire du bien, piocher de belles idées

- ⇒ Le dossier d'Ecole Changer de cap :
http://www.ecolechangerdecap.net/IMG/pdf/dossier_edupsychosociale.pdf
- ⇒ Le dossier complet de Marie-Françoise Bonicel sur les émotions :
http://pedagopsy.eu/emotions_bonicel.html
- ⇒ le site de Jacques Nimier qui développe l'approche des émotions :
www.pedagopsy.eu/page_228.htm
- ⇒ Pour accompagner les enfants dans leurs crises :
<https://www.youtube.com/watch?v=6QwqL0aY5Rc>
- ⇒ 7 stratégies pour apaiser la colère :
<http://papapositive.fr/frapper-coussin-expulser-colere-mauvaise-idee/>

Fiches de jeux et d'activités :

- ⇒ L'abécédaire des émotions
<http://www.universitedepaix.org/labecedaire-des-sentiments>
- ⇒ un jeu de memory sur les émotions
http://www.lilypoule.com/jeu-de-cartes_les-emotions-c2x23840179
- ⇒ un document éducol pour mettre en place les messages clairs
https://cache.media.eduscol.education.fr/file/EMC/03/2/%20%20Ress_emc_conflits_messages_clairs_509032.pdf
et sa mise en place en cycle 1 par une enseignante
<http://laclassedemarian.eklablog.com/messages-clairs-a127856682>
- ⇒ Le blog du monstre mangeur de colère (et tant d'autres choses à découvrir)
<https://www.bloghoptoys.fr/fabrique-monstre-mangeur-de-colere>



Notre quinzaine 2017 de la paix et de la non-violence

Vous pouvez télécharger le livret pédagogique de notre quinzaine de la Paix et de la Non-violence « *Dans la marmite des émotions 1—je ressens 2—j'accueille 3—j'en tiens compte* »
Pour nourrir votre projet d'année, mener des activités autour des émotions...

Agenda

Samedi 18 novembre : 15ème Forum de la non-violence à l'école

"Les émotions au cœur de la gestion non-violente des conflits: Enjeux - Démarches- Outils"

Mairie du Xème arrondissement 75 010 Paris

- De 9h30 à 12h30 conférence-débat animée par Catherine Aimelet-Périssol « les émotions au cœur de la résolution non-violente des conflits » suivie de témoignages-échos du terrain par des enseignants, éducateurs...
- De 14h à 17h ateliers expérimentiels d'outils pour traiter des émotions dans la résolution non-violente des conflits, animés par 5 de nos associations partenaires.

Pour vous renseigner et vous inscrire :

<http://education-nvp.org/forum-2017-la-non-violence-a-lecole/>

Associations membres de la Coordination

ACAT • ACCES • Clairières de Paix • ACNV • AIRE • Alliance Nationale des UCJG/YMCA • AMELY • ANV • APEPA • Arche de Lanza del Vasto • ARIV • ARP • AP3 • Association Centre Nascita du Nord • Association Ecole Changer de Cap • Association Enfance Télé Danger • Association La Salle • Association La Vie en Marche • Association Le Petit Prince • Association Montessori de France • Association Montetibou • Association pour une Fondation de Corse-UMANI • Atelier de paix du Clunisois • BICE • CCFD • Centre de Ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées • Centre Quaker International • Collège Lycée International Cévenol • Conflits sans violence • Coopération A la Paix • Coordination parisienne pour une culture de non-violence et de paix • CPCV Ile-de-France • Cultivons la paix • Démocratie et Spiritualité • DIH - Mouvement de protestation civique • École de la paix • EEDF • EEUDF • École soufie internationale • Emmaüs France • Enseignants pour la paix - Midi-Pyrénées • Espéranto • Étincelle • Famille franciscaine • Fédération des AROEVEN-FOEVEN • Fédération Unie des Auberges de Jeunesse • Génération Médiateurs • Gers-Médiation • Graine de Citoyen • IECCC • Initiatives et Changement • Institut de recherche et de Formation du Mouvement pour une Alternative Non-violente • Institut de Recherche sur la résolution Non-violente des Conflits • Institut pour la promotion du lien social • Institut Supérieur Maria Montessori • Jeunesse et Non-Violence • Justice et Paix France • Korhom • L'Arche en France • L'Enfant bleu - Enfance Maltraitée • La Corbinière des Landes • La Maison de Sagesse • Le Soc - Maison Jean Goss • Le souffle France • Le Valdocco • Les Maisons de Paix • Les Amis des Serruriers Magiques • Ligue de l'Enseignement • Maison des Droits de l'Enfant • Mémoire de l'Avenir • Mouvement International de la Réconciliation • Montessori pour tous • Mouvement pour le Désarmement, la Paix et la Liberté • Mouvement pour une Alternative Non-violente • Non-Violence XXI • Office Central de la Coopération à l'École • Paix sans frontière • Partage • Pax Christi - France • Psychologie de la motivation • Question de Justice • Réseau Espérance • Recherche sur le Yoga dans l'Éducation • Rénover l'École en Valorisant et en Encourageant les Initiatives Locales • Secours Catholique - Caritas • UNIPAZ France • Vivance - Centre de Sophrologie caycédienne et de non-violence.

Précédents numéros de La Lettre

1. La coopération
2. Les conflits
3. La communication
4. Les règles
5. Les genres
6. Les différences
7. La sanction
8. La solidarité internationale
9. Le respect
10. L'éducation au développement durable
11. La médiation
12. L'estime de soi
13. Les échanges réciproques de savoirs
14. Les émotions
15. Sexualité et sentiments
16. La gestion des temps de tension de la classe
17. L'éducation aux écrans
18. L'art au service de la paix et de la non-violence
19. La rumeur
20. L'éducation à la différence : le handicap à l'école
21. Le bouc-émissaire
22. Créer la cohésion d'un groupe
23. L'empathie
24. Eduquer à la responsabilité
25. Le poids des émotions dans l'apprentissage de la responsabilité
26. Pédagogies nouvelles, nouvelles pédagogies en France
27. Le théâtre-forum, outil de résolution non-violente des conflits
28. Les nouvelles pédagogies dans le monde
29. L'art, le corps et le mouvement
30. Construire la paix à petit pas (1)
31. Construire la paix à petit pas (2)
32. Construire la paix à petit pas (3)
33. De l'intolérance à l'ouverture d'esprit
34. Vers la tolérance, s'ouvrir à l'empathie
35. Empathie et tolérance pour améliorer le vivre ensemble
36. L'estime de soi : l'indispensable à cultiver
37. L'estime de soi, un passeport pour la vie

LA LETTRE - Octobre 2017 / N°38

Télécharger La Lettre ou s'abonner : www.education-nvp.org/la-lettre

Contribuer, commenter, réagir :

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56

Site : www.education-nvp.org

Thème du prochain numéro de la lettre :

39. « Comment gérer nos émotions dans nos relations à l'autre ? »