

Les Emotions et Sentiments

EDITO ■

Quand un message sensoriel parvient au cerveau, il subit un traitement cognitif et déclenche une réaction émotionnelle plus ou moins marquée, et plus ou moins consciente. Celle-ci s'accompagne de réactions motrices (mimique du visage), de sécrétions d'hormones (par exemple d'adrénaline) et de réactions dites neurovégétatives, déclenchées par le système nerveux autonome qui régule, par exemple, les battements du cœur et la respiration.

Les chercheurs ont prouvé que l'observation fine de certains paramètres (rythme cardiaque, débit sanguin, diamètre de la pupille, salivation, piloérection, température sanguine, potentiel électrique cutané, etc.) permet de déterminer sans ambiguïté les émotions primaires ressenties par un sujet : la joie, la surprise, la colère, la tristesse, le dégoût, la peur. Ces émotions primaires sont universelles, présentes chez le bébé et chez les primates, et d'après des études d'imageries cérébrales, elles activent des aires cérébrales différentes.

Isabelle Filliozat, dans un article de ce numéro, nous invite à ne pas confondre émotion et sentiment, ce dernier étant un état affectif d'ordre psychologique et non physiologique. Emotions et sentiments jouent un rôle essentiel pour notre vie relationnelle. Dans son livre « Les mots sont des fenêtres », Marshall Rosenberg décrit un processus de communication non-violente en quatre étapes. L'une d'elle consiste à apprendre à reconnaître le besoin qui se cache derrière telle ou telle émotion, besoin non satisfait quand l'émotion est désagréable pour la personne.

Dans ce numéro, nous nous sommes surtout attachés à comprendre comment il est possible de travailler ces notions avec des élèves dans les classes de l'école primaire ou du collège : apprendre à reconnaître et à nommer les émotions que nous vivons ou que nous observons ; connaître la fonction et le rôle de chacune des émotions primaires ; apprendre à gérer ses émotions et notamment à apaiser sa propre colère et celle des autres ; enrichir le vocabulaire qui permet d'identifier de plus en plus finement, en les nommant, les innombrables sentiments et émotions qui peuvent nous habiter, etc. Nous présentons ici différentes approches pédagogiques que nous avons recueillies auprès d'enseignant-es qui les ont pratiquées. ■

LE COMITÉ DE RÉDACTION DE LA LETTRE

LE LANCEMENT DU RÉSEAU « ÉCOLE ET NON-VIOLENCE »

Qu'est-ce que c'est ?

Lancé par la Coordination française pour la Décennie, le Réseau Ecole et non-violence relie des personnes travaillant dans des établissements scolaires qui s'engagent pour l'éducation à la non-violence et à la paix. Le Réseau propose un partage de savoir-faire, de pratiques, de ressources, de réflexions dans ce domaine. Lieu ouvert de rencontres, laboratoire d'idées et de recherche, outil évolutif, le Réseau est fondé sur une participation volontaire permettant d'apporter de multiples éclairages, concrets et réalistes, sur ce que recouvre l'éducation à la non-violence et à la paix.

A qui s'adresse le Réseau ?

Il est au service de tous ceux qui développent ou souhaitent développer, au sein d'un établissement scolaire, des expériences d'éducation à la non-violence et à la paix : enseignants, chefs d'établissement, CPE, infirmières scolaires, parents... Il s'adresse également aux élèves qui souhaiteraient témoigner de leurs expériences d'éducation à la non-violence et à la paix.

Comment participer ?

Rendez-vous sur le site : www.ecole-nonviolence.org pour retrouver toutes ces rubriques. Un forum de discussion permet également à chacun d'échanger au mieux sur ces pratiques.

APPEL À CONTRIBUTIONS POUR LES PROCHAINS NUMÉROS :

n° 15 : Sexualité et sentiments

n° 16 : Gérer les temps de tensions en classe

A ma demande, Susan¹ accepte d'intervenir dans ma classe de CP, pour mener une activité afin de lancer un travail sur les émotions et les relations avec les autres. La séance devait durer quarante minutes. J'avais prévenu les enfants la veille de la visite de Susan dans notre classe.

Dans un premier temps, Susan se présente, écrit son prénom au tableau. Elle demande à certains enfants de se présenter et elle écrit leur prénom au tableau. Ensuite, elle leur parle de sa langue maternelle (l'anglais) et de sa venue en France. Certains enfants réagissent tout de suite en disant qu'eux aussi parlent d'autres langues que le français à la maison. Chaque fois que Susan parle à un nouvel élève, elle lui demande son prénom et l'écrit au tableau.

Dans un deuxième temps, Susan montre des dessins de visages d'enfants qui expriment différents sentiments (colère, joie, tristesse...). Les enfants doivent décrire ce qu'ils voient (un enfant pleure, une fille rit...) et avec leurs visages, ces enfants expriment des sentiments. Ils tentent de décrire ce qu'ils voient sans parler d'émotion ni de sentiment. Une petite discussion s'engage pour essayer de dire ce qu'est un sentiment.

Susan insiste alors sur le visage d'un petit enfant qui met sa main devant la bouche et les enfants doivent le décrire, dire ce qu'il/elle fait et pourquoi il/elle le fait. Ils doivent trouver le sentiment qu'il/elle exprime. En fait, les enfants parlent surtout de sensations, de ce que le corps fait et ils ont des difficultés à exprimer l'émotion en question. Ils disent surtout « Il ». Voici quelques expressions : « Il a envie de vomir, il met sa main devant sa bouche » (le dégoût). « Elle croit que sa maman est partie, elle ne sait pas où est sa maman » (la tristesse, la surprise, la peur). « Il a dit un gros mot et il met sa main devant sa bouche pour pas qu'on l'entende, pour se cacher » (la honte). « Il imagine qu'il y a un monstre et il veut crier mais il ne faut pas que le monstre l'entende » (la peur). Susan insiste pour dire qu'il n'y a pas de bonne réponse et qu'il est possible d'interpréter ce visage différemment. Elle écrit le nom des sentiments évoqués au tableau et demande à certains enfants de venir mimer la situation et d'imiter le visage de l'enfant : quand il ressent du dégoût, de la peur, s'il est triste, etc. Plusieurs enfants viennent à tour de rôle

et les mimes s'enrichissent des prestations précédentes. Susan leur demande d'observer les gestes, les expressions du visage et le regard des enfants qui miment.

Le même travail est fait ensuite à partir de l'expression de la colère. Certains enfants viennent mimer la colère et les autres doivent observer leur attitude : poings serrés, regards méchants, sourcils froncés, épaules levées...

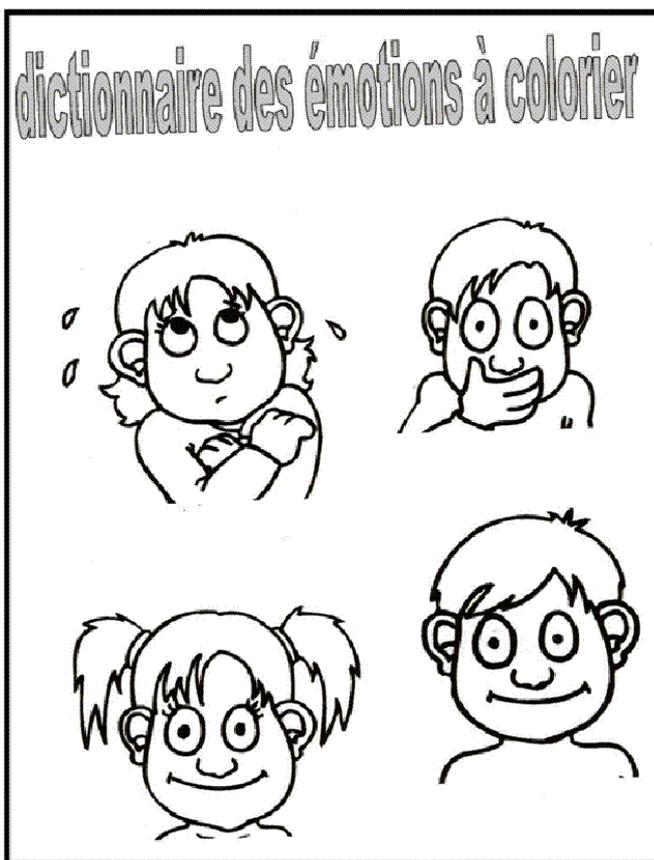
Arrive le moment où les enfants s'agitent et perdent de la concentration. Il faut clore la séance par un petit temps calme ou Susan demande aux enfants de mettre la tête dans les bras et de montrer qu'ils sont calmes et souriants. Avant le départ de Susan, on fait un petit bilan rapide : les enfants dans la grande majorité disent que « c'était bien », bien qu'ils aient du mal à dire pourquoi. Quelques uns sont déçus car ils ne sont pas venus au tableau. Ils ont cependant vu et compris qu'avec le corps, il est possible d'exprimer des sentiments.

Les enfants sont surtout motivés par l'envie de venir au tableau et ils ont du mal à écouter les questions ou les réponses. Le travail d'analyse des situations est difficile à mettre en place. Il serait nécessaire de faire plusieurs séances de ce type pour que l'analyse devienne plus riche. Pour

les enfants, nommer le sentiment est abstrait. Ils savent surtout évoquer un personnage et les attitudes de son corps. ■

GAËLLE, INSTITUTRICE À L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE D'ORAN, PARIS 18^e

¹Susan Clot est psychologue clinicienne, auteure de « Demain en main », programme de promotion des compétences psycho-socio-affectives pour les élèves des cycles II et III des écoles, et membre de la Commission Education.



 La colère est une émotion qui, en soi n'est ni bonne, ni mauvaise et qui doit être accueillie sans culpabilité. Elle est liée à une frustration, un manque, une blessure morale ou physique. C'est une émotion qui nous indique que notre intégrité physique ou morale est menacée et elle nous invite à l'action et à l'affirmation de soi pour préserver cette intégrité.

La violence est souvent la conséquence d'une colère non maîtrisée qui a envahi tout l'être. Il est donc important de permettre aux élèves de comprendre la fonction de cette émotion, du rôle qu'elle joue plus particulièrement dans l'irruption de violences et de s'approprier des techniques leur permettant de maîtriser leur colère. Ils doivent apprendre à agir et à s'affirmer sans violence. Les élèves doivent apprendre également à réagir de façon adaptée pour calmer la colère de quelqu'un d'autre : se taire, dire des mots apaisants, éloigner la personne du lieu de sa colère, ne pas accroître son émotion, etc.

C'est dans ce but, que j'avais demandé à des élèves de CM2 d'une école de Chatillon Coligny dans le Loiret de rédiger un petit texte sur le thème : « Un jour j'ai été en colère et voilà comment j'ai réagi : ... ». Ils n'étaient pas obligés de mettre leur nom sur la feuille de papier pour leur permettre d'être complètement libres dans leur expression.

Après avoir collecté tous les textes, quelques explications sont données sur le rôle de la colère et la nécessité d'apprendre à la calmer avant d'entreprendre d'aborder le problème qui l'a déclenchée.

Puis avec toute la classe, nous faisons une lecture des textes des élèves avec pour chacun d'eux une question et un refrain. La question est : « Est-ce que cette façon de réagir est efficace ? ». Les critères de jugement sont les suivants : « Est-ce que la colère a été apaisée ? Est-ce que cela s'est fait sans violence ni sur l'autre, ni sur toi-même ? Est-ce que le problème a été résolu ? Est-ce que la relation a été réparée ? ». Par exemple « Je donne des grands coups de poing dans mon oreiller comme si c'était la tête de mon frère ». Le commentaire fait remarquer que c'est une méthode efficace pour calmer la colère sans faire de violence ni au frère ni à soi-même. Et le refrain : « Et ensuite, il te reste à aller

trouver ton frère pour régler le problème par la discussion. »

C'est ainsi que progressivement les élèves sont amenés, sous mon contrôle, à apporter leur commentaire à des réactions comme : « Je donne un grand coup de poing dans le mur - Je pars et je suis triste - Je vais jouer sur l'ordinateur à un jeu de guerre et ça me défoule - Je me mets à crier et à dire des choses que je ne pense pas - Je tape ma petite sœur - Je cède et je pars, sans rien dire, en réfléchissant pourquoi cela s'est passé - Je pleure et je suis vulgaire avec tout le monde - En frappant dans mon pushing-ball - Je vais m'enfermer dans ma chambre et j'écoute de la musique pour me calmer - Je sors de ma chambre quand je suis calmé - etc. » A l'issue de cette séance, nous avons obtenu une liste de moyens jugés efficaces, que nous avons pu compléter collectivement, un peu sous la forme d'un brainstorming.

Nous avons repris la même méthode à partir de la question : « Un jour quelqu'un était très en colère et j'ai essayé de le calmer. Voici comment : ... » ■

VINCENT ROUSSEL
Président de l'association Non-Violence Actualité

P.S.: Pour faire comprendre la fonction de la colère et la nécessité de trouver une sagesse de comportement pour éviter de se laisser submerger par elle, voici une activité qui me paraît adaptée aux collégiens. Cette méthode permet, en même temps, pour les élèves d'exercer leurs habiletés en matière de recherche d'informations sur Internet et de développer une meilleure connaissance d'auteur-es qui ont fait la richesse de notre littérature. Vous leur proposez de chercher sur Internet des citations et des proverbes qui permettent d'illustrer les thèmes suivants :

- 1- La colère est une émotion utile
- 2- Les dangers d'une colère non maîtrisée
- 3- Des conseils de sagesse
- 4- Pour apaiser sa colère

⇒

Voici par exemple un liste obtenue à partir de la recherche « Citations – colère » avec Google

1- La colère est une émotion utile

« Une colère justifiée est toujours saine. » Paul Michaud - Extrait de *Quelques arpents de neige*

« La colère n'est qu'une course vers la justice. » Marie Gagnier - Extrait d' *Une île à la dérive*

« La colère est nécessaire ; on ne triomphe de rien sans elle, si elle ne remplit l'âme, si elle n'échauffe le cœur ; elle doit donc nous servir, non comme chef, mais comme soldat. » Aristote

« Un homme en colère est un homme qui n'a pas su dire non et éprouve, en plus, le remords de ne pas l'avoir fait. » Tahar Ben Jelloun - Extrait d' *un Lire - Mars 1999*

2- Les dangers d'une colère non maîtrisée

« Il n'est passion qui ébranle tant la sincérité des jugements comme la colère. » Montaigne - Extrait des *Essais*

« Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez. » Bouddha

« Colère et intolérance sont les ennemis d'une bonne compréhension. » Gandhi

« La colère est aveugle. » Proverbe français

« Agir dans la colère, c'est s'embarquer dans la tempête. » Proverbe allemand

3- Des conseils de sagesse

« Que le soleil ne se couche pas sur votre colère. » Saint Paul - Extrait des *Epîtres*

« Quand la colère emplit ton cœur, ne laisse pas ta langue aboyer en vain... Dans la colère rien ne convient mieux que le silence. » Sappho - Extrait de *Poèmes et fragments*

« Tu as l'avantage sur la colère quand tu te tais. » Proverbe égyptien

« Il ne faut pas se mettre en colère contre les choses : cela ne leur fait absolument rien. » Madame de Staël

« Qui apaise la colère éteint un feu ; qui attise la colère, sera le premier à périr dans les flammes. » Hazrat Ali

4- Pour apaiser sa colère ?

« Quand vous êtes en colère, comptez jusqu'à quatre. Quand vous êtes très en colère, jurez. » Mark Twain - Extrait de *Le calendrier de Pudd'nhead Wilson*

« La parole apaise la colère. » Eschyle

« L'humour est une forme de révolte. C'est aussi un remède à la colère, à l'emportement ou à la déprime ; il humanise les rapports, facilite l'irrigation du cerveau, décontracte les nerfs... » André Santini - Extrait d' *une interview sur E-interviews.org - 2 Octobre 2001*

« La colère se passe en disant l'alphabet. » Proverbe français

« La parole douce rompt la colère, la parole dure excite la fureur. » La Bible - Extrait de *Le livre des proverbes* ■

élémentaire

Mimer la tendresse et faire des compliments

La maîtresse a l'air très fatiguée, et avec ses 25 petits agités, elle est constamment sur la brèche. Les enfants se battent et se poussent au risque de se faire vraiment mal. D'ailleurs, il y a constamment l'un d'entre eux en train de brailler à glacer le sang de n'importe quel étudiant en médecine. Nous faisons un exercice sur la façon de donner des compliments et de dire merci. Je m'amuse beaucoup. J'ai amené une petite poupée et chaque enfant qui vient se mettre en scène doit prendre la poupée dans ses bras avec **tendresse** mot que j'essaie d'expliquer à la va-vite. Difficile à expliquer ce sentiment, mais les enfants comprennent que ça exclut de mettre la poupée tête en bas, de la placer sur les genoux sans la tenir, ou de la poser sur terre pour sauter dessus pied joints. Je pense, ayant travaillé avec des assistantes sociales qui œuvrent dans des familles très frustes, que ce message est important en soi.

Je ris intérieurement en voyant, Bouba, petit caïd en puissance, fil de fer plutôt barbelé, cajoler la petite poupée dans ses bras. Un autre enfant doit venir, échanger quelques banalités et complimenter le bébé. Je pense que c'est plus facile d'aborder les compliments par des biais indirects que directs, genre « t'as de beaux yeux tu sais... ». Je ne pensais pas que cet exercice allait plaire aux garçons,

mais à ma grande surprise, ils sont très partants. Il y a des scénarios toujours cocasses que je garde pour les repasser en revue dans ma tête quand je suis dans la métro. Parfois je me retiens de rire aux éclats, ce qui ferait certainement désordre au milieu des passagers de la rame.

Marco joue le copain qui passe. Il demande à Bouba s'il veut aller jouer au foot. Bouba lève « son bébé » en l'air, et pour un instant je pense qu'ils vont jouer au foot avec ! Mais non, c'est pour montrer qu'il a une responsabilité ! Du coup, Marco revient à lui, et se souvient du but de l'exercice. Il admire la progéniture de son copain, avec des termes adéquates comme, joli, gentil, de beaux vêtements. J'ajoute, calme, doux, et d'autres épithètes du même genre. Il touche la tête du poupon mais Mamouna crie, « non on ne doit jamais toucher la tête ». ■

SUSAN CLOT

Extrait de ses notes, rédigées à la suite d'une intervention dans une classe de CP à Paris

Donner des clés à l'enfant pour décoder les émotions qui l'envahissent



Imagine un peu, j'ai 6 ans, je suis en dernière année de maternelle ...

Lorsque, le matin, on se rassemble pour le « quoi de neuf », j'aime bien prendre la parole et j'utilise de drôles d'assiettes en carton sur lesquelles sont dessinés des visages. Il y en a quatre pour quatre assiettes : joyeux, triste, apeuré, en colère.

Alors, quand j'ai quelque chose à dire à mes copains de classe, je choisis une assiette, je leur montre et je parle avec l'assiette en main, comme ça pour leur raconter ce qui me rend triste, ce qui me met en colère, ce dont j'ai peur ou ce qui me remplit de joie. L'autre jour, j'ai raconté à mes copains que j'étais triste parce que mon papa était parti en voyage, pour travailler toute la semaine à Genève, c'est loin Genève et c'est long une semaine... Et lanis, mon copain, il a pris l'assiette de la colère et il a dit que ce matin, il s'était fâché avec sa maman parce qu'il voulait mettre ses bottes, même quand il fait beau !

Mais je vais t'expliquer comment on en est arrivé à utiliser ces assiettes, car on a fait un grand travail pour comprendre tout ça. On a lu ensemble l'album « Chien Bleu » (B. Smadja éd. École des loisirs) et on a découvert par l'histoire les quatre émotions vécues par la petite fille. Au début, c'était difficile et puis peu à peu on a compris par le dessin ce qu'elle vivait dans sa tête et dans son corps. »

Chaque séance, orientée chacune sur un sentiment, mène la même démarche pédagogique. Prenons la trame de la joie.

1 - Démarrage à partir du livre « Chien Bleu » repérage de l'émotion JOIE éprouvée dans l'histoire, dialogue pour comprendre le vécu de cette petite fille.

2 - Mime et expression de la JOIE (visage, mains, corps).

3 - Que se passe t-il dans mon corps quand je suis joyeux (rires, pleurs, tremblements, cris, battements de coeur, soupirs, chair de poule ?...)

4 - Récit : quelques enfants racontent un moment dans leur vie qui les a particulièrement rendus heureux (ou triste, ou apeuré, ou en colère). Lorsqu'un nouveau mot exprimant la joie émerge, nous le conservons par écrit.

5 - Ainsi, au fil des séances, nous constituons **quatre collections de mots** : une feuille de couleur différente pour chaque sentiment. L'enfant comprend ainsi que le mot choisi lui permet d'exprimer le sentiment éprouvé avec précision et intensité : joyeux, heureux, gai, content, enthousiaste, rieur, drôle, rigolo, rempli de bonheur ... Étonnant de constater que sans savoir vraiment lire, la plupart des enfants localisent et mémorisent le mot.

6 - Questionnement : « Que faire de cette **joie** ? » (la partager pour la décupler et la prolonger), puis pour les séances suivantes : « Que faire de cette **tristesse** ? » (la partager pour la dépasser), « Que faire de cette **peur** ? » (l'exprimer pour distinguer la part de réel et la part d'imaginaire dans ma peur), « Que faire de ma **colère** ? » (l'exprimer et la transformer en action)

7- Jeux et mises en situation (un jeu différent pour chaque séance.)

« Moi, j'aime bien quand on parle comme ça dans la classe, maintenant, je connais plein de mots pour dire ce que j'ai dans la tête, ce que je pense, ce que je ressens. En fait, j'aime bien parler de moi ! Je vois bien que ça m'apprend à mieux me connaître ! »

Oui, Alexis, comme la plupart de ses camarades de grande section de maternelle, n'avait pas conscience jusqu'à présent de ses émotions et sentiments. Lui donner quelques clés simples pour susciter cette prise de conscience lui permettra de réagir, d'avoir prise sur ce qui lui arrive et ainsi, d'éviter de subir les événements sans pouvoir réagir, en un mot d'avoir pouvoir sur sa vie. Mieux connaître ses réactions pour mieux se connaître soi-même, mieux se connaître pour mieux s'aimer, mieux s'aimer pour mieux s'ouvrir à l'autre...

Un bagage fondamental pour la vie, semble t-il !...■

ANNE FEROT-VERCOUTERE
Formatrice Génération Médiateurs
Enseignante en maternelle

Génération Médiateurs est une organisation membre de la Coordination française pour la Décennie.

Génération médiateurs - 39 rue des Amandiers 75020 Paris
Tél. 01 56 24 16 78 - E-mail : gemediat@wanadoo.fr
Site : www.gemediat.org

En 2005-2006, j'ai accueilli des élèves de SEGPA très agités, et il m'est rapidement apparu que nous ne pourrions absolument rien réussir dans ce groupe avant d'avoir établi un minimum d' « intelligence émotionnelle » et, pour cela nous avons en abondance la « matière première » disponible, à savoir, colère, disputes, bagarres, insultes, jalousies, pleurs... bref, tout un panel d'émotions et leurs dérivés !

(Re)connaître les émotions

Ces pratiques qui font appel à des capacités d'observation et d'introspection, sont favorisées par tout le travail yogique effectué dans les postures, les mouvements, les relaxation et exercices de recentrage au cours desquels j'invite en permanence les élèves à observer leur position leur respiration et aussi leurs pensées.

Ce jour-là, lorsque les élèves arrivent, ils sont étonnés de trouver des photocopies sur leur tapis. C'est la première fois que j'ai recours à des supports papier pour débiter une séance. Immédiatement, les exclamations fusent : « Ils sont drôles, ils sont laids... ». Qu'y a-t-il sur ces feuilles ?

6 photographies de visages exprimant les 6 émotions principales définies par les travaux de Paul Ekman¹. (Fiche déjà publiée dans L'Yx n°10 Quand le conflit aide à grandir)



Je demande aux élèves de noter à côté de chaque photo un ou deux mots décrivant l'expression du personnage. Surpris par la nouveauté de l'exercice, ils se prennent au jeu et, quelques instants plus tard, j'inscris au tableau les réponses que chacun lit à haute voix. Nous nous apercevons que, malgré la diversité des termes employés (et souvent leur maladresse, car ces élèves ont des difficultés d'expression. Le plus souvent, ils n'ont pas nommé une émotion mais écrit une petite phrase du style : « elle est malheureuse »), les 6 émotions ont été facilement identifiées sauf le dégoût (une seule fille a

trouvé) et la surprise qui donne lieu à discussion, étant facilement confondue avec la peur. J'explique alors qu'un chercheur, Paul Ekman, a montré ces photos à des humains de tous les continents et de toutes les cultures (et même certains qui n'ont ni télévision ni cinéma !) et qu'ils ont tous reconnu les émotions comme nous venons de le faire. On peut en déduire que, malgré toutes nos différences, nous éprouvons des émotions de base communes avec lesquelles nous pouvons communiquer ce que nous ressentons.

Je demande alors s'ils connaissent différentes sortes de tristesse. Les élèves donnent des exemples de situations tristes et je les amène à trouver des mots exprimant des intensités différentes depuis, en gros, la contrariété passagère jusqu'au désespoir... Sachant que le visage comprend 80 muscles, P. Ekman a défini à peu près 7000 combinaisons possibles qui permettent d'exprimer toutes sortes d'émotions, ce qui nous permet de communiquer nos ressentis de manière très nuancée. Mais il n'y a pas que le visage ! Je demande à un volontaire de mimer l'allure de quelqu'un de triste. Angélique se propose et les autres la décrivent (elle marche lentement, tête basse, épaules rentrées, bras ballants, regard au sol puis commence à mimer des sanglots...) puis elle cesse et aussitôt se redresse, sourit... D'autres élèves veulent mimer à leur tour. Je leur propose de tous se lever et de pratiquer une posture évoquant au contraire la joie. Nous sommes fin février, je leur propose la posture du printemps, en sentant bien toute l'ouverture de la cage thoracique.



Cette séance a été réussie. L'effet de surprise aidant, les enfants se sont investis dans le travail proposé. Malgré leur réticence à écrire, ils se sont montrés intéressés par les explications données. Dès le début de la séance suivante, je leur ai donc proposé de continuer à travailler sur ce thème des émotions. ■

VERONIQUE MAINGUY

Extrait de son article paru dans L'Yx n° 14, 2008-2009, la revue de RYE-France, 11, cité de Trévise, 75009 Paris
Tél. 01 47 70 09 29 – Site <http://rye.free.fr>

¹Paul Ekman, né en 1934, est un psychologue qui fut l'un des pionniers dans l'étude des émotions et de leurs relations aux expressions faciales. Il a défini ainsi une liste de 6 émotions de base (1972) : tristesse, joie, colère, peur, dégoût, surprise. Toutefois, dans les années 90, Ekman a élargi sa liste d'émotions de base à 15.

Quand nous ne comprenons pas ce que vit un enfant, nous avons tendance à conclure au caprice et à entrer dans un rapport de force dont ni l'adulte ni l'enfant ne sort gagnant. Pour ne plus confondre émotion et sentiment, besoin et désir, demande et supplique, expression et effronterie, quelques règles de grammaire émotionnelle sont utiles. L'émotion comme tout langage possède une grammaire. On peut apprendre à s'exprimer, à montrer ses sentiments et écouter ceux des autres. On peut apprendre à dominer ses peurs, partager ses joies, traverser un deuil et maîtriser ses colères sans les enterrer en soi et les convertir en angoisse, dépression ou maladie.

Une émotion est une réponse physiologique de l'organisme à une stimulation. « Les émotions font partie des dispositifs bio régulateurs dont nous sommes équipés pour survivre » nous dit Antonio Damasio¹. Chaque émotion a une fonction biologique. La surprise met le corps en alerte. La peur nous aide à nous protéger du danger. La colère répare notre intégrité et restaure l'harmonie dans les relations. La joie nous indique le chemin à suivre et renforce nos capacités à réussir. L'amour solidifie nos liens aux autres. Le dégoût nous lave du viol et souligne le décalage d'un acte avec nos valeurs. Chaque émotion a une double fonction : déclencher une réaction spécifique d'adaptation à ce qui se passe et aussi maintenir l'intégrité de l'organisme. L'émotion, comme le mot l'indique est un mouvement qui sort : E = vers l'extérieur, motion = mouvement.

Prenons l'exemple de la peur. Avant même que nous n'ayons véritablement conscience de ce qui se passe, le système émotionnel a déjà enregistré la présence d'un danger et prépare le corps en conséquence : le rythme cardiaque s'accélère, il y a libération d'adrénaline, les cinq sens sont en éveil, exacerbés, l'attention est au maximum. La peur décuple nos forces physiques et psychiques. Attentif et présent, nous sommes prêts à affronter le danger ou à fuir loin. Puis, une fois le danger éloigné, le corps décharge : on tremble, on crie, on pleure !

Comme on le constate sur cet exemple, une émotion comporte trois phases : l'alarme (ou charge),

la tension et la décharge : une petite structure au centre du cerveau nommée amygdale déclenche l'alarme dans l'organisme ordonnant la libération d'hormones spécifiques. Le corps se met en tension, en mobilisation énergétique pour agir ou fuir. La décharge est la phase d'expression qui permet au corps de revenir à son équilibre de base (Ex-pression =

Charge, tension, décharge



mettre la pression à l'extérieur). Le graphique ci-dessous représente ce mécanisme.

L'émotion est souvent confondue avec la décharge émotionnelle qui est la plus spectaculaire qui ne dure en fait que quelques minutes au plus. Cependant, les pleurs et les tremblements ne sont pas la peur. Ils sont le moment de la décharge de la peur, le moment du soulagement. Quand la décharge n'est pas possible, l'émotion est refoulée, le corps reste en tension, le corps est sous stress, ce qui va entraîner des désordres psychosomatiques. Nos tensions nous mènent à nos émotions refoulées. Au contraire, la décharge émotionnelle permet le retour au calme de l'organisme. On se sent « libéré » après avoir pleuré. Il s'agit donc de respecter ce temps de la décharge émotionnelle qui permet à l'enfant comme à l'adulte de soulager ses tensions.

Il ne faut pas confondre émotion et sentiment. Un **sentiment** est un état affectif d'ordre psychologique et non physiologique. Il suppose une construction, une élaboration mentale. Il persiste en dehors de tout stimulus et peut durer toute une vie. Il peut être un prolongement de l'émotion. =>

¹ Antonio R. Damasio, neuroscientifique de renom, travailla à l'identification de sites neuronaux impliqués dans le processus des émotions ; il fit la démonstration que les émotions sont impliquées dans la prise de décision.

=> Exprimer un sentiment le renforce, ce qui est une bonne idée dans le cas de l'amour et de la tendresse, et ne l'est pas forcément concernant la haine, la culpabilité, la jalousie ou tout autre sentiment désagréable et destructeur. Il peut être simple comme l'estime, l'admiration, l'amour, la tendresse, la colère, la tristesse ou composite comme la culpabilité (mélange de peur et de colère), la déception (mélange de tristesse et de colère). Pour se libérer d'un sentiment douloureux, il est nécessaire de démêler les nœuds émotionnels et de décoder les affects sous-jacents. Une **sensation** est une information apportée par un capteur sensoriel au système nerveux central. Une sensation est physique, elle dure le temps que dure la stimulation. La théorie des « cinq sens » est très réductrice. Elle fait l'impasse sur les sensations internes. Nous avons des sensations extéroceptives, qui nous permettent de sentir l'extérieur, mais aussi intéroceptives (sensation du mouvement, de notre propre corps) et proprioceptives (sensation d'orientation spatiale). Ce sont les sensations intéroceptives qui nous intéressent pour la grammaire des émotions. Elles nous renseignent sur nos émotions.

Devenir conscient de ses sensations internes ; identifier ce qui se passe en soi ; mettre des mots sur nos émotions ; les exprimer ; identifier l'origine d'une émotion, un danger, une frustration, une injustice, une perte, une séparation, une réussite, une intimité ; comprendre et apaiser les réactions émotionnelles disproportionnées ou inadaptées ; détecter les

sentiments parasites ; agir de façon efficace pour rétablir l'équilibre rompu ; apprendre à décrypter les émotions des autres ; apprendre à gérer ses tensions internes, à maîtriser ses actes, etc. : voilà autant de savoir-faire et de savoir-être qui peuvent s'acquérir pourvu que l'éducation les prennent en charge avec pertinence.

L'intelligence du cœur, c'est l'intelligence de la relation et de l'émotion et si je suis véritablement en contact avec mes émotions, je suis automatiquement sensible à celles d'autrui. Pour faire du mal à autrui, il faut s'insensibiliser, refouler sa tendresse, refouler sa sensibilité. L'analphabétisme émotionnel a des conséquences individuelles, il constitue aussi un fléau social. A l'échelle des individus, il crée maladies psychosomatiques, angoisses, dépressions, divorces, échecs professionnels et sociaux. A l'échelle des sociétés, il est à l'origine des génocides comme des maladies sociales. Si nous voulons aller vers la paix, nous avons besoin d'apprendre à maîtriser nos émotions de fureur, de rage, de terreur, apprendre à décoder et guérir nos sentiments d'envie, de jalousie, d'anxiété, de haine.

ISABELLE FILLIOZAT
PSYCHOLOGUE-PSYCHOTHERAPEUTE, ECRIVAIN

Les livres d'Isabelle Filliozat

Isabelle Filliozat, psychothérapeute et mère de deux enfants, est l'auteure d'une dizaine d'ouvrages, tous existant désormais en livre de poche, la majorité aux éditions Marabout, et portant sur le mieux-vivre. Citons-en quelques-uns : **Fais-toi confiance ou comment être à l'aise en toutes circonstances** (éd. Marabout, 2007), **L'intelligence du cœur** (éd. Marabout, 2007), **Trouver son propre chemin, redonner un sens à sa vie, réussir l'essentiel** (éd. Pocket, 2004), **Je t'en veux, je t'aime ou comment réparer la relation à ses parents** (éd. Marabout, 2007), **Utiliser le stress pour réussir sa vie** (éd. Dervy, 2005).

A propos des émotions, deux ouvrages nous intéressent plus particulièrement : ce sont, d'une part, **Que se passe-t-il en moi ?** (éd. Marabout, 2006) pour apprendre à gérer ses émotions, à les comprendre, pour vivre librement, selon son cœur, et d'autre part, **Au cœur des émotions de l'enfant** (éd. Marabout, 2006) : « Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris, les pleurs, l'expression de l'émoi. Or l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante. Ce livre très concret, tire ses exemples du quotidien, aide les parents à comprendre la peur, la colère, la joie, la tristesse et le besoin de l'enfant d'exprimer tous ces sentiments. Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'harmonie familiale. »



Coordination française pour la Décennie

148 rue du Fbg Saint-Denis -
75010 Paris • Tél. : 01 42 41
40 38 • Fax : 01 40 36 06
60 • coordination@decennie.org
www.decennie.org

La Décennie

Les années 2001-2010 ont été proclamées par l'ONU "Décennie internationale pour la promotion d'une culture de la non-violence et de la paix au profit des enfants du monde".

La Coordination française pour la Décennie

Organisations membres

ACAT
ACCES - Clairière de Paix
ACNV
AIRE
Alliance Nationale des UCJG
ANV
APEPA
Arche de Lanza del Vasto
ARP
Association centre Nascita du Nord
Association Enfance - Télé : Danger
Association La Salle
Association Le Petit Prince
Association Montessori de France
Atelier de paix du Clunisois
CCFD
Centre de ressources sur la non-violence Midi-
Pyrénées
Centre Quaker International
Collège Lycée international Cévénol
Conflits sans violence
Coordination Martignes Décennie
Coordination orléanaise
CPCV Ile-de-France
Cultivons la paix
Cun du Larzac
Démocratie et spiritualité
DIH Mouvement de Protestation Civique
Ecole de la Paix
Ecole soufie Internationale
EEDUf - Eclaireuses et Eclaireurs Unionistes de
France
Emmaüs France
EPP Midi-Pyrénées
Esperanto - SAT-Amikaro
Etincelle
FAB
Famille franciscaine
Fédération Unie des Auberges de Jeunesse
Génération Médiateurs
Gers Médiation
Graine de Citoyen
IFMAN
Initiatives et changement
IRLS
IRNC
ISMIM
Jeunesse et Non-Violence
Justice et Paix France
L'Arche en France
La Corbinière des Landes
La Maison de Sagesse
Le Soc - Maison Jean Goss
Le Souffle - France
Le Valdoco
Les Amis des Serruriers magiques
Les Amis de Neve Shalom Wahat As Salam
LIFPL
Ligue de l'Enseignement
Maison des Droits de l'Enfant
MAN
MDPL - Saint Etienne
Mémoire de l'Avenir
MIR
Non-Violence et Paix/ Normandie
Non-Violence XXI
NVA
NVP Lorraine
Paix Sans Frontière
Partage
Pax Christi - France
PBI - Section française
Psychologie de la Motivation
Réseau Espérance
Réseau Foi et Justice France
REVEIL
RYE France
Secours catholique - Réseau mondial Caritas
Solidarités Nouvelles face au Chômage
UNIPAZ

La Lettre

Lettre de la Coordination
française pour la Décennie.

Abonnements

4 numéros par an:

Par courriel, gratuitement sur
demande.

Par courrier, 5 euros pour
l'année, auprès de la
Coordination française pour la
Décennie.

Ressources

Un ouvrage

Les émotions à l'école, Collectif sous la direction de Louise Lafortune et al., Presse de l'Université du Québec, 2005.

Extrait de l'introduction :

« Cet ouvrage destiné aux enseignants et enseignantes et aux spécialistes intervenant dans les champs scolaire et éducatif permet de découvrir, par des exemples concrets de dialogues entre élèves ou avec leur enseignant ou enseignante, comment les émotions peuvent influencer l'apprentissage et l'enseignement en classe. Par delà ces constats déjà très riches, cet ouvrage fournit également de nombreuses pistes sous forme de programme d'intervention ou de principes généraux d'intervention permettant aux praticiens et praticiennes de tenir compte de la dimension émotionnelle dans les apprentissages scolaires et l'optimisation de la qualité de l'intégration scolaire des élèves. »

Ressources internet

<http://redpsy.com/guide/>

Il s'agit d'un « guide » des émotions inspiré de l'action et de la pensée de la psychologue Michelle Larivey (1964-2004). Quatre types d'expériences émotives sont présentées : les émotions **simples**, les émotions **mixtes**, les émotions **repoussées** et les **pseudo-émotions**. Vous trouverez sur ce site des explications précises concernant la signification et l'utilité de ces différentes expériences émotives (culpabilité, jalousie, désir, gêne, etc.). Pour chaque catégorie vous aurez accès à une liste d'émotions et pour la majorité d'entre elles à des explications plus précises sur le modèle suivant : 1- Expérience connexe (par exemple pour la honte : humiliation) 2- Exemple d'expressions (j'ai honte de ma famille - J'ai honte d'être habillé ainsi) 3- Qu'est-ce que la honte ? (c'est la version sociale de la culpabilité. On n'éprouve jamais de honte, seul, face à soi même, etc.) 4- A quoi sert la honte ? (Elle permet de constater que nous n'assumons pas ce qui nous fait honte. Elle permet aussi d'identifier le jugement que nous portons nous-même sur le sujet. Enfin, elle nous informe de l'importance des personnes devant lesquelles nous vivons cette honte etc.)

www.u-grenoble3.fr/lidilem/projets/ESC/

Sur ce site, vous allez trouver des activités sur le lexique des sentiments, proposées par l'équipe *Didactique de l'écrit* du LIDILEM (laboratoire de Linguistique et Didactique des Langues Etrangères et Maternelles - Université Stendhal Grenoble III). Comment aider les élèves à utiliser le lexique des sentiments et des émotions lorsqu'ils rédigent des récits ? En effet, bien souvent, les élèves ont des difficultés à exprimer les sentiments ressentis par les personnages de leur récit qui se présentent alors comme une suite d'actions ou de faits, sans que l'on comprenne toujours les motivations des personnages et de leurs actes.

L'objectif de ce site Internet, réalisé par Fanny Geranton dans le cadre de son stage de DESS, est de leur fournir une boîte à outils, permettant de construire des séquences didactiques en vue de la rédaction de textes narratifs mettant en scène les sentiments des personnages. Il pourrait s'agir de la joie, de la tristesse, de la colère, du soulagement, de la jalousie, ou encore de la peur. A titre d'exemple, ont été pour l'instant développées quelques activités, essentiellement autour du lexique de la peur. La démarche pourra être applicable par la suite à d'autres sentiments.

Neuf séances d'activités pour les élèves des cycles 2 ou 3 du primaire

Source : Cette fiche est proposée par Annie Ghiloni, professeure des écoles à la retraite, animatrice à l'association Former un Avenir sans Brutalité (FAB), Maison des Associations - Espace Lucien Herr 6, rue de la Couronne des Indes, 51300 Vitry-le-François - Tél./Fax : 03 26 73 20 91 – Site : <http://asso.fab.chez-alice.fr/index.htm>

Séance 1 : Découverte des quatre émotions de la vie (la joie, la colère, la tristesse, la peur)

Objectif : Permettre aux enfants de découvrir ces quatre émotions et de comprendre leurs ressentis.

Niveau scolaire : Cycle 2

Matériel :

- Le livre *Fenouil tu exagères* de Brigitte Weninger, , Editions Nord Sud
- Un grand « dé des émotions » (chaque face du dé présente un visage qui exprime une émotion : heureux, pas content, en colère, triste, peur, neutre) préparé par l'animateur. (en annexe 1)

Déroulement :

- 1) Observation du dé : Que ressent chaque personnage ? Quand cela nous arrive-t-il ? On mime chaque visage, chaque expression, etc.
- 2) Le livre *Fenouil tu exagères* est montré : les enfants sont invités à deviner sur qui l'histoire porte ? Où ? Pourquoi ce titre ? Quel rapport avec les émotions ?, etc.
- 3) Puis l'histoire est racontée : au fur et à mesure, les enfants trouvent l'émotion ressentie par Fenouil et les autres personnages... et cherchent ensemble la face du dé qui la représente.

Séance 2 : Emotions et/ou sentiments

Objectif : Permettre à chaque enfant d'approfondir la notion d'émotion et de comprendre la différence entre émotion et sentiment.

Niveau scolaire : Cycle 2

Déroulement :

- 1) Fabrication d'un dé personnel des émotions (format 5cm x 5cm) où les visages sont déjà dessinés (patron en annexe 6) : les enfants le découpent et le collent puis l'installent sur leur table (prévoir une face vide à la place du visage neutre pour leur permettre de ne pas divulguer s'ils désirent rester secrets à certains moments : respect de leur vie privée).
- 2) Chacun met le dé sur le visage qui exprime ce qu'il ressent en ce moment et raconte, explique (si ce qu'il ressent est trop personnel, qu'il veut en garder le secret, il peut mettre la face vide ou la face sans exprimer le pourquoi ; si l'enfant met la tristesse ou la peur ou même la colère, à nous de rester à son écoute s'il veut nous en parler seul à seul après).
- 3) Observation du poster *Comment te sens-tu ?* édité par l'association NVA (BP 241, 45202 Montargis cedex. Site : <http://www.nonviolence-actualite.org/>)
Les enfants observent le poster, s'expriment librement sur ce qu'ils y découvrent. Et, l'adulte explique la différence entre émotions et sentiments, insiste sur la nécessité de dire ce que l'on ressent pour ne pas être

envahi par un sentiment qui nous « ronge » (voir annexe 2).

4) Les enfants sont invités collectivement à classer les visages des 20 à 25 photos-images proposées dans un tableau des 4 émotions, selon l'émotion exprimée, et à expliquer leur choix.

N.B. L'animateur de la séance a glané auparavant dans différents magazines pour constituer un lot d'une trentaine de photos-images exprimant une des émotions de base.

5) Chacun choisit un personnage selon son envie et le fait parler (expression orale).

6) Chacun découpe des visages expressifs et les colle dans son tableau personnel des 4 émotions à la bonne place (reprise des visages du jeu collectif ou découpage libre dans des magazines, etc).

Prolongement : Mettre à disposition des enfants dans le coin bibliothèque de la classe des livres :

- *Les petites (et les grandes) émotions de la vie*, Montse Gisbert, éd. Alice Jeunesse
- *L'imagier des sentiments de Félix*, Didier Lévy et Fabrice Turrier, éd. Nathan
- *Sentiments, de la tristesse à la joie*, Nuria Roca, éd. Ulisse
- *Quelle émotion?!*, Cécile Gabriel, éd. Mila
- *Comment te sens-tu ?*, Aliko, éd. Kaléidoscope

Lors d'un temps informel, on peut permettre des échanges entre enfants sur ce qu'ils ont découvert dans ces livres, sur les questions qu'ils se posent, etc.

Séance 3 : Est-ce toujours facile de parler de ses émotions ?

Objectif : Permettre à chacun d'être rassuré sur la difficulté à dire les émotions, dire les choses, surtout quand elles nous dépassent, même si cela paraît anodin au départ (les adultes n'écoutent pas toujours les enfants, et même dans certaines familles on ne parle pas et surtout pas des émotions et sentiments : les enfants peuvent ainsi découvrir qu'ils peuvent trouver une oreille attentive ailleurs).

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Déroulement :

1) Choisir un des deux livres suivants :

- *Madassa*, Michel Séonnet, éd. Sarbacane : c'est l'histoire d'un enfant, Madassa, encore envahi par les peurs de la guerre qu'il vient de vivre ; de ce fait, il se trouve dans l'impossibilité de comprendre ses émotions, ses sentiments et de les dire et n'a pas l'esprit disponible pour apprendre à lire. Grâce aux histoires racontées par sa maîtresse, il va réussir, petit à petit, à s'ouvrir et à parler.
- *Les mots du cœur*, Katia Belsito, éd. Pour penser à l'endroit : c'est l'histoire d'une petite fille, Cécile que les adultes trop occupés n'ont pas le temps d'écouter et dont les mots restent emprisonnés dans sa tête. Elle cherche divers moyens de dire, autrement que par la parole, et cherche même dans le silence... jusqu'à ce qu'il explose.

2) L'animateur raconte le livre puis, à la fin, pose des questions aux enfants, oralement et collectivement :

- Quels sont les sentiments qui submergent Madassa ou Cécile ? Pourquoi ?
- Pourquoi ne peut-il (elle) pas les exprimer ? Pourquoi reste-t-il (elle) muet, fermé ?
- Est-ce toujours facile d'exprimer ce que l'on ressent ?
- Est-ce que, parfois, ça reste aussi bloqué en nous ?
- Comment Madassa, Cécile, s'expriment-ils autrement pour dire ce qu'ils ont à l'intérieur ?

3) Après ce temps de partage collectif, chacun est invité à dessiner selon le livre ou selon ce qu'il a envie après cette lecture.

Attention! Certaines situations vécues peuvent ressurgir chez un enfant qui a vécu quelque chose de très dur et de non-dit dans la famille (décès mal exprimé, violences, etc.) : recevoir la parole de l'enfant en toute simplicité et prévenir si besoin les parents ou le médecin si ce qui sort dépasse notre cadre.

Séance 4 : Expression par le corps de nos émotions

Objectif : Comprendre tous les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Déroulement :

- 1) Les enfants sont placés en position assise ou allongée, solitaires, comme pour un temps de relaxation. Les enfants sont invités à fermer les yeux pour bien écouter la musique qui va traduire une émotion qu'il va falloir deviner. Bien choisir des extraits de musique classique permettant aux enfants d'identifier en elles un ressenti de colère ou de joie ou de peur ou de tristesse (il en existe des milliers de Beethoven en passant par Bach, Stravinsky, Mozart, Satie, etc., sans parler de la musique contemporaine, de musiques du monde, etc.)
- 2) S'arrêter après chaque extrait pour écouter les propositions des enfants, se mettre d'accord (si les extraits sont bien choisis, ils seront souvent d'accord ; certains ne diront pas grand chose soit parce qu'ils sont d'accord soit parce qu'ils ont besoin des autres pour découvrir).
- 3) Écrire dans le tableau de l'émotion correspondante les ressentis physiques, y compris les envies de réactions (voir modèle en annexe 4).
- 4) Quand tous les extraits (prévoir environ 2 extraits par émotion) ont été devinés et exploités, les enfants sont invités à les danser (chaque extrait tour à tour) : on écoute 2 à 3 secondes, on danse et quand la musique s'arrête, on s'arrête en statue pour écouter le suivant et le danser, etc.
- 5) On peut compléter les cases « ressentis » des quatre tableaux après ce vécu physique.

Séance 4 bis : Mon espace vital

Objectif :

- Découvrir la notion d'espace vital et renforcer la compréhension des expressions.
- Comprendre les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Déroulement :

1) Les enfants sont invités à occuper l'espace de manière à ne pas se toucher et à s'accroupir. Puis, avec les bras, ils vont balayer l'espace autour d'eux, leurs mains déposant une pellicule invisible pour les protéger. Quelle forme a-t-elle ? C'est en fait comme si on était dans un œuf (eh oui, comme les poussins), et que nous pouvons la promener.

Mettons-nous à genoux: elle grandit ;

Levons-nous : elle grandit encore.

Déplaçons-nous maintenant en faisant bien attention à ne pas toucher l'œuf des autres tout doucement, puis un peu plus vite, puis en se regardant en souriant, en se saluant, en se serrant la main lorsqu'on se croise, etc.

Puis, en deux groupes équivalents, face à face, les participants du groupe 1 avancent vers leur vis à vis en le regardant dans les yeux : chaque vis à vis du groupe 2 peut faire arrêter celui ou celle qui s'avance vers lui en levant le bras pour dire stop : on vérifie et discute des similitudes et différences entre les couples :

- Avons-nous bien respecté le stop de l'autre ?
- Qui est entré dans son espace vital ? Pourquoi ?
- Qui est loin ? Pourquoi ?
- Pourquoi ces différences ?

2) On revit la même chose en inversant : ce sont les participants du groupe 2 qui avancent vers leur vis à vis ; on réfléchit de même.

3) Maintenant, on prend le temps d'exprimer vraiment la colère et on refait « l'exercice » : Qu'est-ce qui a changé ? Pourquoi ?

4) Maintenant, on prend le temps d'exprimer vraiment la tristesse et on refait « l'exercice » : Qu'est-ce qui a changé ? Pourquoi ?

Variantes ou prolongements possibles :

- On peut faire cet exercice avec des masques neutres, mis par les enfants qui s'avancent vers les autres : il faut alors exprimer l'émotion avec son corps entier et plus seulement avec le visage
- On peut ensuite permettre des sketches mimes : un enfant exprime une émotion, l'autre réagit : ils jouent alors ensemble une histoire ; on peut ensuite passer à des sketches mimes à plusieurs puis, peut-être, à des sketches parlés

Séance 5 : La colère

Objectif : Comprendre comment la colère peut nous envahir.

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Matériel :

- le tableau de l'émotion « colère » à remplir (annexe 4)
- Le livre *La colère du dragon* de Philippe Goossens et Thierry Robberecht, éd. Mijade

Déroulement :

- 1) Le tableau « émotion colère » est affiché en grand et les enfants sont invités à le remplir collectivement : « *L'émotion analysée aujourd'hui est la colère ; quand cela nous arrive-t-il ? Que ressentons-nous physiquement, y compris les pensées qui nous envahissent ? [déjà commencé lors de la séance avec les extraits de musique] ? Quelles actions de réaction avons-nous ?* »
- 2) L'animateur raconte le livre ; les enfants peuvent intervenir pour poser des questions, faire des commentaires, etc. L'essentiel est de vivre ensemble cette histoire.
- 3) Après avoir vécu cette « grosse colère », on complète collectivement le tableau. (A titre d'exemple, en annexe 5 : un tableau rempli avec des CE1, très riche en trouvailles)

Séance 6 : La peur

Objectif : Comprendre comment la peur peut nous envahir

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Matériel :

- Le tableau de « l'émotion peur » à remplir. (annexe 4)
- Un livre d'appui à choisir parmi ceux-ci :
 - *Loup y es-tu ?*, Anne-Marie Chapouton, éd. Père Castor - Flammarion
 - *Frisson l'écureuil*, Mélanie Watt, éd. Bayard Jeunesse
 - *C'est moi qui commande !*, Lizi Boyd, éd. Kid Pocket
 - *Le grand livre des peurs*, Emilie Gravett, éd. Kaléidoscope
 - Un autre livre de votre choix

Déroulement :

- 1) Le tableau est affiché en grand et les enfants sont invités à le remplir collectivement : « *L'émotion analysée aujourd'hui est la peur ; quand cela nous arrive-t-il ? Que ressentons-nous physiquement, y compris les pensées qui nous envahissent ? [déjà commencé lors de la séance avec les extraits de musique] ? Quelles actions de réaction avons-nous ?* »
- 2) L'animateur raconte le livre ; les enfants peuvent intervenir pour poser des questions, faire des commentaires, etc. L'essentiel est de vivre ensemble cette histoire.

3) Après avoir vécu la ou les aventure(s) du livre, on complète collectivement le tableau.

Séance 7 :

Objectif : Comprendre que l'on peut agir sur ses émotions afin de mieux vivre avec les autres.

Niveau scolaire : Cycle 2 et 3

Matériel :

- Au choix :
 - Le livre *Grosse colère*, de Mireille d'Allancé, éd. L'école des loisirs
 - Le poème *Mon humeur change* (en annexe 6), extrait du livre de Jeanne Gerber, *Pour une éducation à la non-violence*, éd. Chronique sociale.
- La fiche mes colères
- Un ballon rouge à gonfler

Déroulement :

1) En racontant le livre ou en lisant le poème, sauf la dernière strophe (annexe 6), l'animateur gonfle le ballon, jusqu'à l'explosion.

Discussion, réactions. « *Quelqu'un peut-il proposer des idées pour que le ballon n'éclate pas ?* »

2) Chacun reçoit la fiche « émotion colère » et réfléchit à ses réactions dans chacune des situations proposées : l'enfant colorie le degré de son émotion sur le baromètre (en annexe 6) dans la situation et écrit ce qu'il fait (action de réaction) en complément en dessous.

3) Partage des écrits.

4) Cette fois, chaque enfant choisit de réfléchir à la situation qui lui pose le plus de problèmes et cherche comment il peut faire pour que cela aille mieux quand celle-ci lui arrivera dans l'avenir.

Prolongement : Prévoir de revenir sur la décision prise par chacun pour mieux vivre ensemble dans la situation à problème : « *Est-ce que ça a "marché" ? Pourquoi ?* ».

Prolongement pour le cycle 3 :

Objectif : Acquérir du vocabulaire d'expression des émotions et approfondir la compréhension.

Matériel : 4 humeuromètres gradués (1 par émotion) et les mots de vocabulaire à trier par émotion et à placer dans chaque humeuromètre pour graduer (annexe 7)

Déroulement :

1) Les enfants sont répartis en groupe de 4 à 5. Chaque groupe reçoit le matériel suivant : les 4 humeuromètres vierges et les étiquettes mots avec la consigne : « *Voici des thermomètres spéciaux qui vont mesurer notre humeur déclenchée par l'émotion (qui n'est pourtant pas une maladie, attention !, mais c'est un jeu pour mieux les comprendre et pouvoir mieux en parler)* »

- A eux de trier les étiquettes par émotion : celles qui expriment la joie, celles qui expriment la colère, celles qui expriment la peur, celles qui expriment la tristesse.
- Ensuite, ils doivent graduer chaque humeuromètre, en plaçant correctement les étiquettes de l'émotion ressentie le plus doucement à celle ressentie le plus fortement.

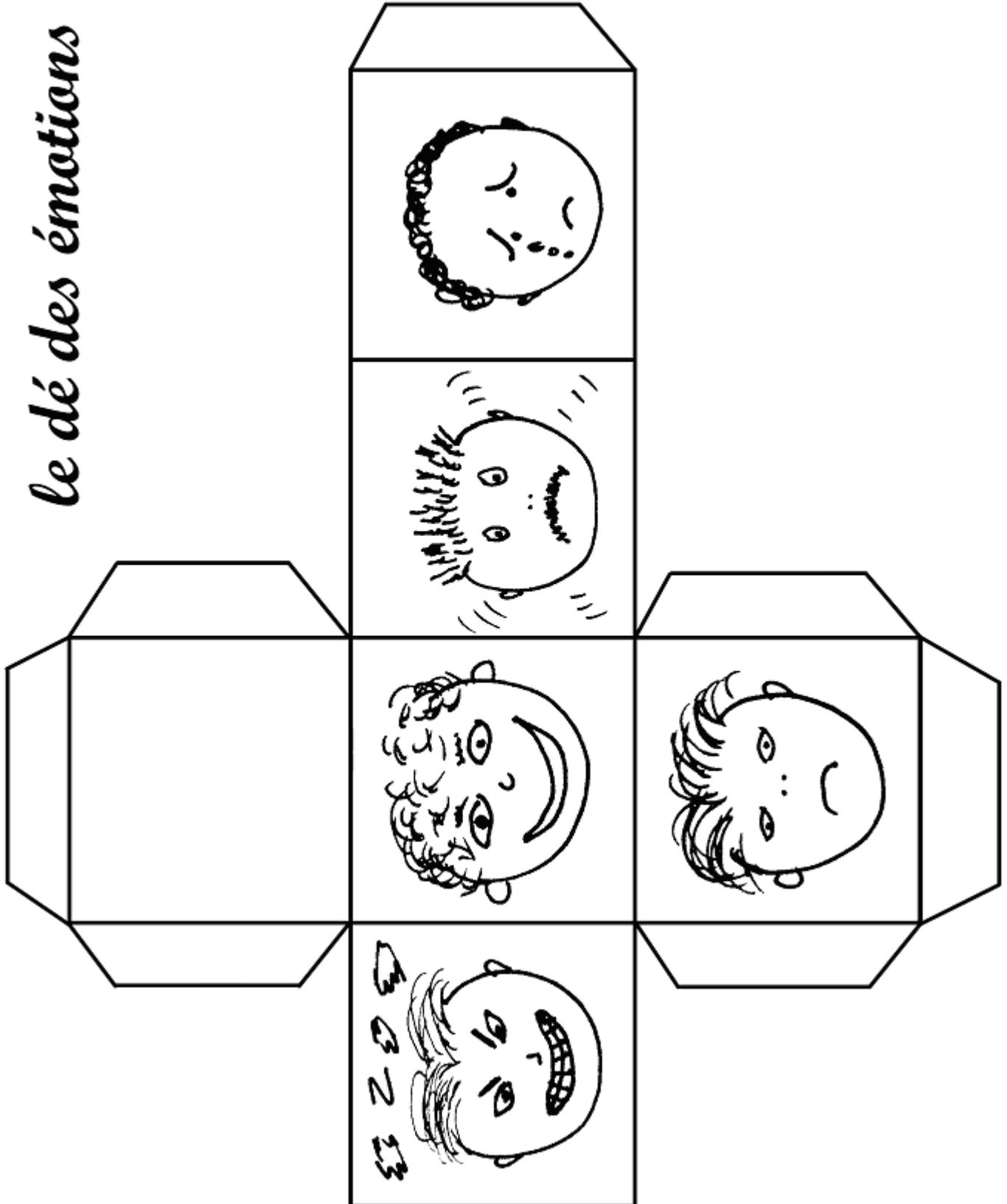
2) En collectif, échanges entre les groupes : « *Sommes-nous d'accord sur les mots trouvés ? En avons-nous découvert ? Lesquels ? Les avons-nous placés de la même façon ? Pourquoi ? En aurions-nous utilisés d'autres ? Lesquels ?* »

- Sur chacun des humeuromètres, chercher et échanger nos actions de réaction pour telle ou telle graduation de l'humeuromètre.

3) « *Qu'est-ce que chacun pense de la séance vécue ?* »

Annexe 1 : Patron du dé des émotions

le dé des émotions



Annexe 2 : Abécédaire de quelques notions de notre vie affective

Ci-joint un document pour les adultes travaillant les notions d'émotions et sentiments (animateurs, éducateurs, etc.) que l'on peut aussi distribuer aux parents des enfants qui vont vivre des séances sur le sujet.

ABECEDAIRE DE QUELQUES NOTIONS DE NOTRE VIE AFFECTIVE

Pour bien comprendre comment nous fonctionnons, il est important de ne pas confondre sensation, émotion, sentiment, humeur et tempérament.

Une sensation est une information procurée par les organes des sens (audition, goût, olfaction, toucher, vision, intuition, sensibilités diverses) et n'est pas nécessairement consciente. Ce sont nos sensations qui nous renseignent sur nos émotions.

Une émotion est une réponse à une stimulation : c'est un mouvement qui sort. Les émotions font partie de notre équipement de survie. Leur fonction biologique est double :

- Produire une réaction à la situation « déclencheur ».
- Réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.

Une émotion ne dure que quelques minutes et se déploie en 3 temps : charge, tension, décharge.

En voulant éviter la souffrance, on peut vouloir faire taire ses émotions... comme si on pouvait éviter les déchirures de la vie.

Au contraire, en apprenant à les écouter et les comprendre, on les met à notre service pour vivre en harmonie avec nous-mêmes.

Le sentiment est ce qui reste une fois l'émotion passée. Souvent un sentiment est un état affectif complexe composé d'un mélange d'éléments émotifs et imaginatifs qui persiste en l'absence de tout stimulus. Il peut durer toute une vie comme quelques jours seulement.

Pour se libérer d'une émotion désagréable, il suffit de l'exprimer.

Pour se libérer d'un sentiment douloureux, il est nécessaire de démêler les nœuds émotionnels et de décoder les affects sous-jacents, tout ce qui est en jeu.

Le sentiment se nourrit d'émotions. Quand l'émotion ne se produit plus, le sentiment peut finir par s'éteindre. Et la profondeur d'un sentiment augmente l'intensité des émotions ressenties (l'amour par exemple).

L'humeur est un état passager qui peut durer de quelques heures à une journée. Elle est le résultat d'une émotion non exprimée, peut naître à la suite d'un rêve d'une nuit, d'une association inconsciente, d'un conflit interne entre plusieurs émotions.

Le tempérament est une habitude émotionnelle apprise dans l'enfance. Il peut marquer une personne toute une vie; pourtant, il n'est pas notre identité ! Nous pouvons en changer : pour cela, il nous suffit de travailler sur nos sentiments et nos humeurs en décryptant nos émotions pour devenir ce que nous voulons être... sans nous faire violence, en nous respectant...

Des exemples :

sensations	émotions	sentiments	humeurs	tempéraments
froid, chaud sucré, salé acide, amer âcre, aigre sec, humide collant, piquant douleur physique tremblements plaisir boule/gorge point de côté battements/cœur nœud/estomac envie de vomir barre/front couleurs grave, aigu lumineux, sombre brillant, terne capiteux relaxation tempes qui battent rugueux, lisse soyeux, doux picotements tension pression dépression détente serré, lâche fruité, rance fleuri, épicé brûlé résineux étirement contraction	peur/terreur colère/rage tristesse douleur plaisir joie amour dégoût	peur colère tristesse joie amour dégoût confiance angoisse inquiétude anxiété défiance haine dépit déception rancœur ressentiment amertume culpabilité indifférence honte, fierté satisfaction compassion amitié affection hostilité frustration agacement pitié jalousie envie	joyeuse massacrante mauvaise bonne chagrine gaie sombre égale maussade enjouée sinistre noire	inquiet violent timide colérique doux renfermé taciturne agressif calme anxieux tempéré pessimiste optimiste courageux paresseux révolté rebelle soumis lucide meneur sanguin lymphatique généreux dominateur dépressif joyeux triste enjoué lunatique agité mou énergique

Document écrit d'après des extraits du livre d'Isabelle Filliozat *Que se passe-t-il en moi ?*, éd. Marabout, 2006.

Annexe 3 : Comment te sens-tu ?

COMMENT TE SENS-TU ?

1. Une émotion est quelque chose que l'on ressent et que l'on ne contrôle pas. Il existe 4 émotions :
 - la peur (qui aide à se protéger du danger)
 - la colère (qui répare ce que l'on ressent comme une atteinte à notre personne)
 - la joie (qui nous transporte, renforce nos capacités)
 - la tristesse (qui accompagne une perte : celle d'un objet, d'une personne ou de quelque chose de nous)+ la surprise (qui nous met en alerte) et va déclencher ou non une émotion
2. Chaque émotion, si elle n'est pas exprimée puis écoutée, comprise, consolée, ... peut se prolonger par un sentiment qui dure : amour, haine, doute, angoisse, peur, mélancolie, ...
3. Si ce sentiment est trop fort, nous envahit, cela peut nous rendre violent, ou malade. Il faut toujours chercher quelqu'un qui nous écoutera, ne pas garder pour soi tout seul une souffrance.

Observe ces personnages et devine les émotions qu'ils expriment



A toi d'en chercher et d'en découper dans des magazines

Annexe 4 : Tableau d'une émotion

EMOTION :

Ce qui la provoque	Sensations, ressentis	Réactions physiques	Réactions en pensées et paroles

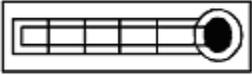
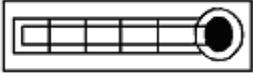
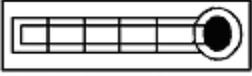
Annexe 5 : Exemple d'une fiche « émotion colère » en CE1

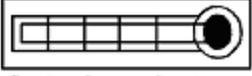
EMOTION :

LA COLERE

Ce qui la provoque	Sensations, ressentis	Réactions en pensées et paroles	Réactions physiques
Quand on me tape, qu'on me donne des coups de pied, des coups de poings ou autre	Mon cœur bat fort Je deviens tout rouge, ça monte au cerveau Je me sens chaud, comme un feu	J'ai envie de crier J'ai envie de hurler J'ai envie de taper J'ai envie de pincer J'ai envie de le (la) disputer	Je serre les poings Je mets une claque Je crie très fort Je le (la) dispute Je pleure
Quand on me mord	Tous mes muscles deviennent durs	J'ai envie de l'insulter	Je claque la porte
Quand on m'embête	Je tremble tout dur	J'ai envie de tout détruire	Je fais un doigt d'honneur
Quand on fait comme moi	Ça brûle la gorge Je brûle	J'ai envie de tuer J'ai envie de jouer au foot	Je dis des gros mots Je dis des mots méchants
Quand on répète ce que je dis	Ça fait mal J'ai du mal à respirer	J'ai envie de pleurer de rage	Je casse mes jouets Je renverse des choses
Quand on se moque de moi	Mes oreilles se bouchent	J'ai envie de me sauver loin	Je casse ce qui me passe sous la main
Quand on me critique	Mes narines grossissent (comme si on avait de la fumée à sortir)		Je tape sur la table, sur la porte, ...
Quand on me dit des méchancetés	Je ne suis plus capable de réfléchir ni d'écouter		Je frappe l'autre
Quand on me dit des gros mots, qu'on m'insulte	Je perds tous mes moyens		
Quand mon frère ou ma sœur vient dans ma chambre	Je deviens fou		
Quand on ne me demande pas la permission pour mes affaires	Je n'entends plus rien		
Quand on me prend quelque chose			
Quand on me casse quelque chose			
Quand on me dispute			
Quand on me répète « non »			
Quand on m'ignore			
Quand on me ment			
Quand on me fait attraper la honte			

Annexe 6 : Mon humeur change (Jeanne Gerber, *Pour une éducation non-violente*, éd. Chronique Sociale)

<p>très fâché fâché énervé frustré mal à l'aise tout va bien</p>  <p>Quand quelqu'un dit des choses de moi qui ne sont pas vraies, je.....</p>	<p>très fâché fâché énervé frustré mal à l'aise tout va bien</p>  <p>Quand quelqu'un se moque de moi, je.....</p>
<p>très fâché fâché énervé frustré mal à l'aise tout va bien</p>  <p>Quand quelqu'un m'insulte je.....</p>	<p>très fâché fâché énervé frustré mal à l'aise tout va bien</p>  <p>Quand quelqu'un me pousse, je.....</p>

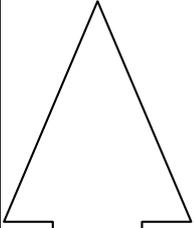
<p>Mon humeur change Mon humeur change Je ne suis pas un ange Quelqu'un m'a poussé eh bien, ça m'a énervé.</p> <p>Mon humeur change Je m'en fous si cela dérange Mon dix heures on l'a volé Maintenant je suis très fâché</p> <p>Mon humeur se détériore Voilà, tu m'insultes encore Tu me traite de menteur Tu le regretteras tout à l'heure.</p> <p>Mon humeur se détériore Mais ce n'est pas moi qui ai tort Ils m'embêtent tous les jours ça va barder dans la cour</p> <p>Mais je sais ce qu'il faut faire quand mon humeur me joue des tours Je m'arrête, je m'assieds pour un peu en parler.</p>	<p>Pour moi, ce qui me pose le plus de problème</p>  <p>très fâché fâché énervé frustré mal à l'aise tout va bien</p> <p>Quand.....</p> <p>je décide de</p>
---	--

Inspiré du livre de Jeanne Gerber, "Pour une éducation non-violente", éd. Chronique Sociale

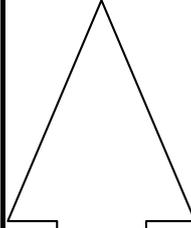
Annexe 7 : Jeu des humeuromètres

fou de rage	mort de peur
hors de moi	terrorisé
furieux	épouvanté
énervé	effrayé
en colère	apeuré
fâché	inquiet
mécontent	intimidé
triste à en mourir	fou de joie
désespéré	euphorique
démoralisé	jubilant
malheureux	heureux
triste	joyeux
morose	gai
mélancolique	enjoué

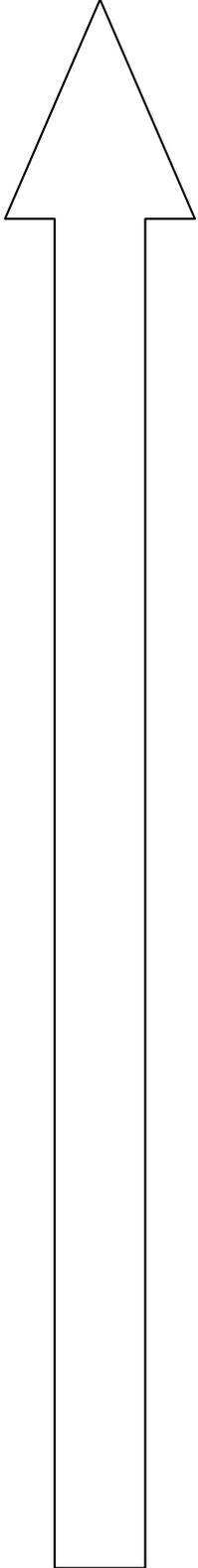
JOIE



COLERE



PEUR



TRISTESSE

