

## Les jours d'après : le temps de la réassurance

La première semaine est passée, on commence à prendre ses repères, être rassuré, on a pu échanger, informer, être à l'écoute des autres. **Après le besoin de recréer du lien**, du collectif, se sentir en sécurité ensemble, **maintenant, il faudra être attentif à l'individu**. Penser à laisser de nouveau un temps pour : écouter et parler, car cela permet de comprendre, de **donner du sens aux idées angoissantes qui ainsi s'apaiseront**. Il faut **s'attarder sur l'émotion**.

Voici quelques propositions pour vous aider à aborder ce vaste sujet.

### Savoir identifier et être à l'écoute de ses émotions

Les émotions sont travaillées en classe depuis bien avant le confinement. Vous savez qu'il est important de mettre du sens sur les émotions afin de réussir à les gérer.

1- Afin de démarrer ce moment d'échanges, et le rendre identifiable par les enfants, il faut le RITUALISER.


Voici quelques exemples de mise en route :


- ◆ le refrain d'une chanson qui rassemble ou chanter une comptine,
- ◆ ou un son (clochette, sonnerie),
- ◆ ou éteindre les lumières,
- ◆ ou faire un/des gestes (exemple : s'épousseter le corps pour s'inscrire dans l'instant).

2- Verbalisez L'INTENTION de ce moment : « *C'est un temps pour parler de ses émotions, expliquer à quoi elles servent, comment se sent-on, échanger ensemble.* »

3- Voici des propositions d'ACTIVITÉS :

### Identifier

Activité	groupe d'âge	temps et matériel	déroulement
<p><b>Mimer, deviner, écouter des émotions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pour les maternelles : joie, colère, tristesse, peur</li> <li>pour les élémentaires : dégoût et surprise</li> </ul> <p><i>sources : pinterest (cartes émotions) le blog : dessine moi une histoire (playlist)</i></p>  <p>(devinettes pour les grands)</p>	activité pour tous, il suffit d'adapter le vocabulaire	<p>10 min ou plus selon ce qui est choisi</p> <p><i>Mimer</i> : aucun</p> <p><i>Deviner</i> : les devinettes à lire</p> <p><i>Ecouter</i> : une playlist</p>	<p>Présenter les différentes émotions et leurs fonctions. Expliquer que tout le monde les ressent, que c'est normal. <b>Grâce à nos émotions on se protège</b> (exemple : grâce à la peur on se met à courir face à un danger, grâce à la joie on a envie de partager).</p> <p>Proposez différentes <b>activités pour aider les enfants à les identifier</b> (visuellement, physiquement, le ressenti, les situations qui les déclenchent).</p> <p><b>Mimer</b> (cartes émotions proposées en annexe) : au préalable, il faudra avoir vu avec les enfants les caractéristiques physiques qui permettent d'identifier chaque émotion. Utiliser des supports photos pour les plus petits. Un enfant choisit une émotion et essaie de la faire deviner aux autres en la mimant. Celui qui devine peut à son tour faire deviner une nouvelle émotion.</p> <p><b>Deviner</b> (devinettes proposées en annexe) : au préalable, il faudra avoir vu avec les enfants les différentes situations qui déclenchent les émotions travaillées. Pour les plus grands proposer un échange collectif à l'oral qui permettra de créer ensemble les devinettes et pour les plus jeunes utiliser des images représentant des situations variées. Exemple : une fête d'anniversaire, une forêt sombre, un enfant qui se fait gronder...</p> <p>L'enseignante (pour les plus jeunes) ou un élève lit une des devinettes et les autres doivent essayer de deviner de quelle</p>


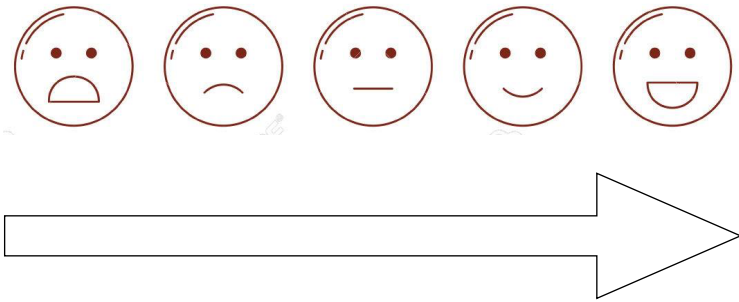
			<p>émotion il s'agit. A son tour il/elle pourra lire une autre devinette...</p> <p><b>Ecouter</b> : faire un loto sonore autour des émotions. remarque: penser à finir sur une musique joyeuse. Voici un lien avec des propositions à mettre dans la playlist: <a href="https://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2018/04/musiques-pour-travailler-sur-les-emotions-en-maternelle.pdf">https://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2018/04/musiques-pour-travailler-sur-les-emotions-en-maternelle.pdf</a></p> <p>Ces activités ont pour but d'<b>aider les enfants à mettre du sens sur les différentes émotions, permet de les rassurer.</b></p>
<p><b>Créer une carte mentale</b></p> <p>source :</p> 	cycle 3	20 à 40 min tableau, craies de différentes couleurs ou une grande feuille et des feutres	<p><b>Commencer par prendre le temps de parler des émotions</b>, leur demander ce que ça leur évoque, celles qu'ils connaissent. Ensuite essayer de créer un « mindmap » (cf. exemple en annexe) pour dégager les idées essentielles.</p> <p><b>Les points importants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>L'émotion nous donne une information</b>, me dit comment je me sens.</li> <li>• Il existe <b>6 émotions de « base » universelles</b> : la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût, la surprise.</li> <li>• A chaque <b>émotion correspond un besoin</b> : la joie = le partage, la tristesse = le réconfort, la colère = la justice, la peur = la sécurité, le dégoût = la prise de distance, la surprise = la vigilance face à l'imprévu.</li> <li>• A partir de chaque émotion, il <b>existe une palette variant en intensité</b>. Ensuite, un thermomètre à émotions pourrait être construit pour apprendre aux enfants à prendre conscience de leurs émotions.</li> <li>• Une émotion est <b>éphémère</b>. Insister sur le fait que <b>l'émotion est comme une vague</b>.</li> <li>• Les <b>changements qu'elle provoque peuvent durer plus longtemps</b> : mes pensées, les attitudes, les comportements...</li> </ul> <p>Cette activité aide les enfants à mettre du sens, organiser toutes les idées qu'ils ont, voir même de les <b>rassurer sur ce qu'ils ressentent. Qu'ils ne sont pas seul.</b></p>


### Etre à l'écoute de son/ses émotions

Une fois les émotions, nommées et expliquées, il faudra aider les enfants à prendre conscience de leurs émotions pour qu'ils réussissent à les dompter.

En préambule, peut-être leur **expliquer comment fonctionne une émotion**. Evoquer la métaphore de **la vague** pour les plus grands ou du **toboggan** (cf. Les cahiers Filliozat: Mes émotions, éditions Nathan) pour les plus jeunes.

Toutes les émotions ont une partie qui monte et une qui redescend. « *Par exemple, si je me sens heureux, je peux sentir la joie monter en moi, je commence à avoir le sourire aux lèvres, ce sourire est de plus en plus grand et parfois je rigole, j'ai même envie de partager ma joie tout autour de moi. Une fois que j'ai pu l'exprimer, peu importe la manière, je me sens moins excité parce que l'émotion est dans la partie descendante.* »

Activités	Groupe d'âge	Temps et matériel	Déroulement
<b>Fabriquer un visage à émotion</b>  source : Pinterest	maternelle, CP	30 min assiette en carton, attaches parisiennes, feutres, ciseaux, feuilles blanches	<p>Voici un exemple visuel de ce qui pourrait être fait. Il est important de verbaliser les caractéristiques physiques de chaque émotion afin d'aider les enfants à prendre conscience de leur représentation visuelle et de leurs spécificités.</p> 
<b>Créer un thermomètre émotionnel</b>	Cycles 2 et 3	40 min une grande feuille, des feutres	<p>Suite au travail autour de la carte mentale, il est possible de travailler sur les synonymes autour des différentes émotions. Suite à quoi, il est possible d'essayer de les classer des moins intenses aux plus intenses, puis de tout organiser sur un thermomètre sur lequel les enfants pourraient se positionner afin de parler de leur ressenti.</p> 

<p><b>STOP FEEL GO</b></p> <p>source :</p> 	Cycle 3	10 min	<p>Une pause pour voir comment je me sens. Me permettre de me recentrer sur mon ressenti intérieur, sur l'instant présent.</p> <p><b>STOP</b>  <b>J'arrête tout</b> ce que je suis en train de faire.  <b>Je me redresse</b>, je pose les pieds bien à plat au sol, je pose mes mains sur la table ou sur mes cuisses.  <b>Je fixe mon attention intérieurement.</b> Je ferme les yeux pour quelques secondes si c'est ok pour moi.</p> <p><b>FEEL</b>  <b>J'écoute mes émotions :</b> <i>Je ressens quelle(s) émotion(s) là ? Comment est ma respiration? (Je me concentre dessus, le va et vient) Je me sens comment? (je suis calme, je suis perdu...)</i></p> <p><b>GO</b>  <b>Je prends une profonde inspiration.</b> C'est reparti, je peux me remettre à faire mon activité.</p> <p><b>Cette activité</b> n'a pas pour vocation de relaxer mais plutôt de <b>se recentrer sur soi</b>, de faire un point sur son état dans l'instant présent, de travailler sur notre attention. Cette activité peut détendre, mais pas forcément. <b>Il n'y a rien à réussir ou rater. Il est important de pratiquer soi-même afin d'être à l'aise pour guider les enfants.</b></p> <p>L'intérêt de faire cet exercice est de <b>réussir par sa pratique régulière de prendre du recul dans les situations stressantes ou à fortes émotions.</b></p> <p>Dans le <b>RETOUR REFLEXIF</b> restez <b>factuel</b> sans chercher à analyser les choses : <i>Qu'avez-vous ressenti?, Qu'avez-vous observé? , Quelles pensées vous sont-elles parvenues? Quelles sensations dans votre corps? Quels effets? (est-ce que ça vous a fait du bien? détendu?).</i></p>

4- Un RETOUR RÉFLEXIF est important, faites un point sur ce qui vient d'être dit, vécu ensemble : « *Quels sont les points forts que vous retenez ? Qu'avez-vous appris ?* »

5- RITUALISER LA FIN de ce moment par le même rituel que vous avez utilisé pour démarrer.

### **Pour aller plus loin :**

dossier Covidailes : <https://covidailles.fr/vue-densemble/>

site Pinterest :

exemple de visage modulable à fabriquer : <https://nathalie-assmat.blogspot.com/2018/03/le-visage-des-emotions.html>

les cartes émotions pour le mime : <https://www.illustrationquebec.com/fr/portfolios/oeuvres/artiste/marcchouinard/1262/>

Et quoiqu'il arrive, **ne restez pas seul(e)**, allez vers les autres, soyez à l'écoute, si vous constatez qu'un enfant ou un adulte a besoin d'une attention supplémentaire, **contactez les membres du RASED**.

### **Annexes :**

#### **Devinettes sur les émotions pour les plus jeunes**

Cette activité permet d'exprimer ses émotions, d'en parler mais dans un contexte ludique, ce qui dédramatise certains ressentis qui peuvent être déstabilisants ou intenses.

Ce qui est important n'est pas de trouver la bonne réponse, mais plutôt de partager son ressenti passés et/ou présents, de confronter ses expériences personnelles.

Afin de permettre cet échange, une fois la devinette lue et l'émotion identifiée, demandez aux enfants, s'ils ont déjà ressenti cette émotion, dans quelle situation? comment ils se sentaient? Leur permettre de mettre des mots, leur donner un espace où leur ressenti sera accueilli.

La joie	C'est une émotion qui nous réchauffe. On rit, on sourit. On peut danser, sauter partout. Elle te donne envie de partager avec les autres.
La tristesse	C'est une émotion où on a du chagrin, des larmes peuvent sortir de nos yeux. On a mal dans son cœur. On a besoin d'un câlin.
La colère	C'est une émotion qui fait comme un volcan ou comme une tempête. Elle te donne envie de crier très fort, on peut aussi taper.
La peur	C'est une émotion qui nous fait sursauter ou hurler. On cherche à être rassuré, trouver un endroit pour se sentir protégé.

Cartes émotions pour le jeu de mimer, deviner, écouter  
à découper



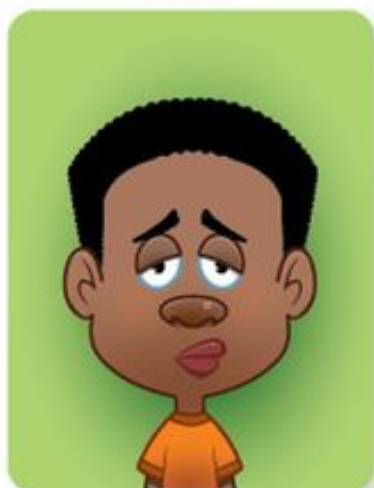
Calme



Heureux



Joyeuse



Déprimé



Triste



Fâché



En colère



Étonné



Effrayée



Intention	<p>Cette activité a pour intention d'ouvrir un espace permettant <b>l'expression des émotions de chacun</b>, en s'appuyant sur un support ludique. Ainsi, l'objectif n'est pas tant que les élèves trouvent les réponses aux devinettes, mais plutôt qu'ils puissent partager, s'ils le souhaitent, leurs ressentis actuels et passés (pendant la période de confinement).</p>	
Déroulé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lire une première devinette à voix haute ou proposer à un élève de la lire, puis laisser les élèves trouver l'émotion qui correspond.</li> <li>• Lorsque l'émotion a été trouvée, leur demander s'ils ont ressenti cette émotion récemment. Chacun peut fermer les yeux pendant quelques secondes pour repenser à une situation où il aurait ressenti cette émotion pendant son confinement ou depuis le retour en classe. Proposez à un ou plusieurs élèves de partager sa situation s'il le souhaite.</li> <li>• Vous pouvez procéder de cette façon pour chaque émotion, en prenant le temps d'accueillir l'expérience émotionnelle de chacun, sans jugement.</li> </ul>	
Support	La joie	Sourires et yeux rieurs dansent sur ta jolie frimousse, c'est la fête dans ton cœur. Au rythme de la chaleur du soleil, tu irradies. C'est beau, c'est lumineux, tu te réjouis ! Quel doux feu d'artifice que de ressentir cette émotion. Qui est-elle ?
	La tristesse	Tsunami de larmes sur tes joues et sourire à l'envers, tu vois la vie couleur cafard, tout va de travers. Gros manque et gros chagrin tout le long du chemin. Qui est-elle ?
	La colère	Tes yeux fusillent, ta bouche gronde. Toute cette rage qui t'envahit. Comme un coup de tonnerre, tu cris ! Cette émotion décoiffe ! Tous aux abris ! Qui est-elle ?
	La peur	Ta frimousse prend des allures de frousse. Te voilà tantôt hurlant, tantôt muet. Yeux écarquillés face au danger. Que promet la reine de l'épouvante, la malicieuse chuchote des « Bouh » à faire sursauter ! Qui est-elle ?
	Le dégoût	Ça fait « berk », ça écœure, ça donne des haut-le-cœur. Pauvre bidon piégé, tiraillé par la douleur. Tu fais des grimaces rigolotes, pour exprimer cette émotion pas si rigolote. Qui est-elle ?
	La sérénité	Inspire, expire, ton souffle glisse, 1, 2, 3, recommence ! Pour rejoindre ton jardin paisible, tu te sens bien et tu as confiance. C'est calme, c'est bon, c'est tranquille, mais loin d'être ennuyeux. Cette émotion est absolument délicieuse ! Qui est-elle ?
	L'amour	Petits guilys qui réchauffent ton âme, des papillons dans le ventre. Tu vois la vie avec des lunettes cœurs. Tout beau, tout rose. Cette émotion t'enlace tendrement. Qui est-elle ?

