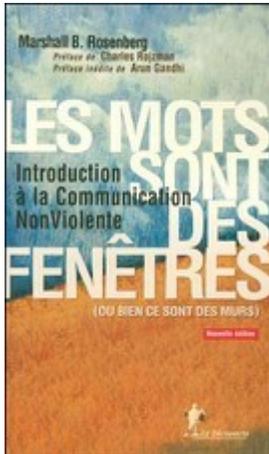


Animation pédagogique N°2 : Langage & Émotions

Accueillir, reconnaître et nommer les émotions au cycle 1

Circonscription de Saintes – Olivier ROUSSEL – Conseiller pédagogique



Les listes d'émotions sont extraites du livre de Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Éditions La découverte, 1999. Introduction à la communication non violente.

Plan du document

1 – Deux façon d'envisager la perception des émotions :

- . Les quatre grandes familles des tonalités émotionnelles par l'approche systémique.
- . Les deux grandes familles de la communication non violente rattachées à la satisfaction de nos besoins ou non.

2 – Quelques précautions à prendre pour aborder la thématique émotionnelle avec nos élèves.

3 – Boîte à outils : des plages musicales et des albums.

4 – Des repères de progressivité pour les trois années de cycle 1.

5 – Des pistes pour la mise en œuvre de séances dans sa classe.



Pour y voir plus clair...

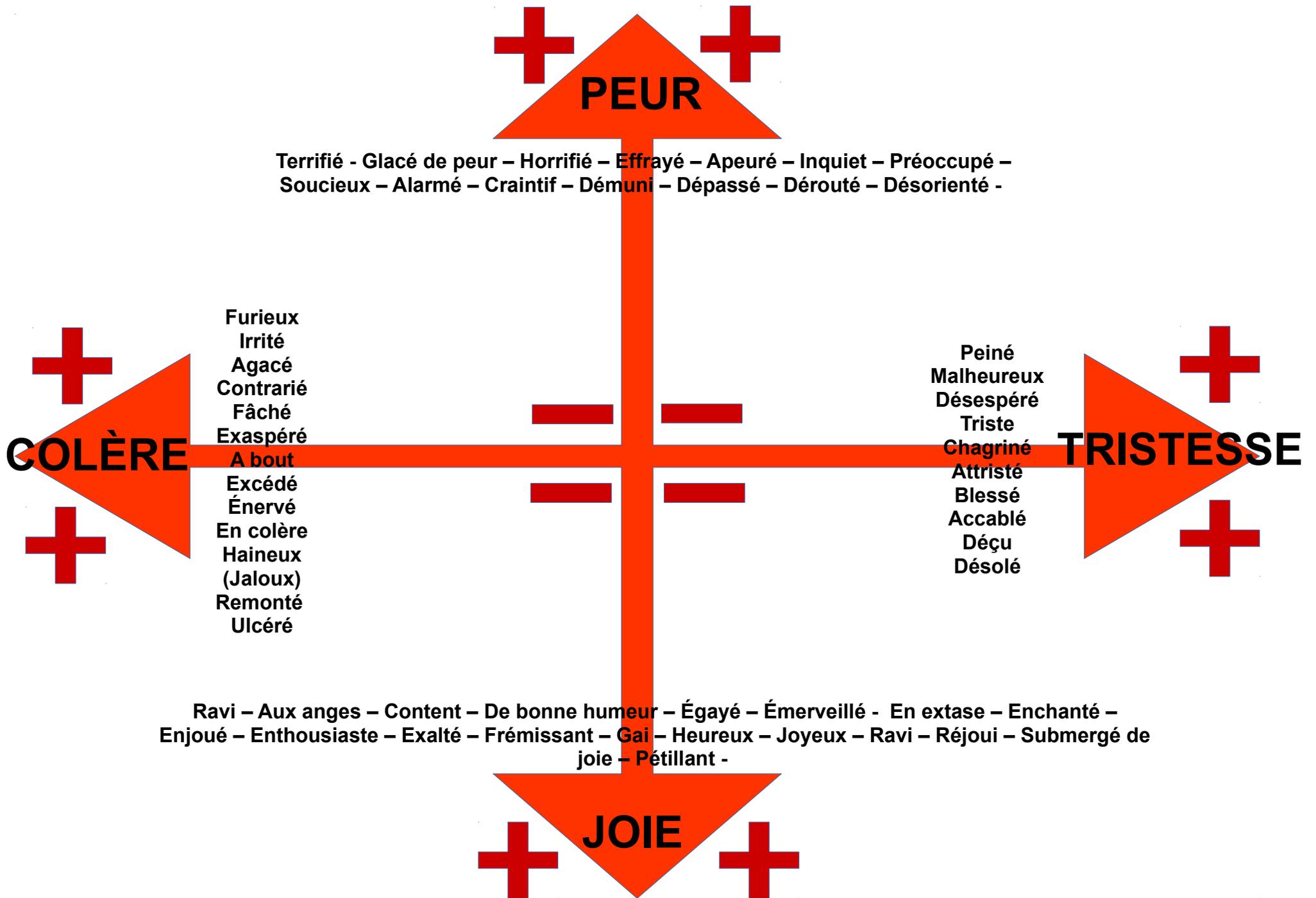
Deux façons différentes & complémentaires pour découvrir la palette émotionnelle

 **Les quatre familles d'émotions par l'approche systémique :**

Vers quatre grandes familles, chacune possédant ses graduations : Colère/Peur/Joie/Tristesse.

Quatre grandes tonalités émotionnelles : La **PEUR** – La **COLÈRE** – La **TRISTESSE** – La **JOIE**

Dans chacune de ces tonalités, les intensités vont varier. On pourrait représenter ce processus par le schéma ci-dessous :



📌 Deux grandes familles par l'approche de la C.N.V. (Communication Non Violente)

→ Ce que nous sentons quand nos besoins sont satisfaits.

→ Ce que nous sentons quand nos besoins ne sont pas satisfaits

admiratif	en effervescence	ragailardi
alerte	en harmonie avec...	rassasié
amoureux	en extase	rassuré
amusé	en sécurité	ravi
apaisé	enchanté	reconnaissant
attendri	encouragé	régénéré
attentif	enjoué	regonflé
aux anges	enthousiaste	réjoui
béat	étonné	remonté
bien disposé	éveillé	revigoré
bouleversé	exalté	satisfait
calme	excité	serein
captivé	fasciné	soulagé
charmé	fier	stimulé
comblé	frémissant (de joie, de surprise)	stupéfait
confiant	gai	submergé (de joie)
content	heureux	sûr de soi
curieux	hilaré	surexcité
de bonne humeur	inspiré	surpris
décontracté	intéressé	touché
délivré	intrigué	tranquille
détendu	joyeux	transporté de joie
ébahi	léger	vibrant
ébloui	libre	vivant
égayé	mobilisé à..	vivifié
électrisé	optimiste	
émervillé	paisible	
émoustillé	passionné	
ému		

Quand nos besoins sont satisfaits...

<i>ou bien plein..</i>		
d'amour	de compréhension	de ferveur
d'affection	de douceur	de gratitude
d'appréciation	d'énergie	de pétulance
d'ardeur	d'entrain	de tendresse
de chaleur	d'espoir	de zèle
<i>ou bien encore d'humeur...</i>		
aventureuse	espiègle	pétillante
câline	exubérante	
enjouée	insouciant	

**Quand nos besoins
ne sont pas satisfaits...**

à bout	consterné	désemparé
abasourdi	contrarié	désenchanté
abattu	coupable	désespéré
accablé	craintif	désolé
affligé	crispé	désorienté
agacé	débordé	déstabilisé
agité	déconcerté	détaché
alarmé	découragé	écœuré
amer	déçu	effaré
angoissé	défait	effrayé
anxieux	dégoûté	embarrassé
apeuré	de mauvaise	ému
atterré	humeur	en colère
attristé	démoralisé	énervé
blessé	démuni	ennuyé
bouleversé	dépassé	épuisé
cafardeux	dépité	exaspéré
chagriné	déprimé	excédé
choqué	dérouté	excité
confus	désabusé	fâché

fatigué	lassé	sceptique
fragile	lourd	secoué
frustré	mal à l'aise	sensible
furieux	mal assuré	seul
gêné	malheureux	sidéré
glacé de peur	mécontent	soucieux
haineux	méfiant	soupçonneux
hésitant	mélancolique	stupéfait
honteux	navré	surexcité
horrié	nerveux	sur le qui-vive
horripilé	paniqué	surpris
impatient	pas intéressé	terrifié
impuissant	peiné	tourmenté
incommodé	perplexe	transi
inquiet	perturbé	tremblant
insatisfait	pessimiste	triste
instable	piqué au vif	troublé
intrigué	piteux	ulcéré
irrité	préoccupé	vexé
jaloux	remonté	vidé
las	résigné	

ou bien nous pouvons nous sentir d'humeur..

chagrine	massacrante	sombre
maussade	morose	



Quelques précautions à prendre...

- 📌 Une même manifestation corporelle ne renvoie pas forcément à la même émotion (Les pleurs – Les cris – L'agitation corporelle).
- 📌 Face à la même situation, des expériences émotionnelles très différentes peuvent naître (ou pas) chez les personnes y participant. Se vivre singulier dans un groupe, c'est à la fois se reconnaître dans ce qui fait commun avec les autres et à la fois ce qui fait la différence.
- 📌 Ne pas faire systématiquement une affaire personnelle de l'état émotionnel de l'autre (je n'en suis pas forcément responsable). Il faut aller le vérifier plutôt que de se faire tout un cinéma intérieur qui ne correspond pas à la réalité.
- 📌 Les émotions des personnages sont souvent des implicites dans les récits. Les rendre explicites permet de donner sens au récit, de décoder les intentions des personnages, de donner sens à la situation problème dans lesquelles ils se trouvent. (Voir exemple donné à travers l'album du Géant de Zéralda).



Boîte à ressources : Des extraits musicaux – Des albums



Des propositions (forcément subjectives) de supports musicaux par Amélie RIDOUARD :

Pour la peur :

STRAVINSKY, Sacre du Printemps
ORFF, Carmina Burana, « O Fortuna »
John CARPENTER, Halloween Theme
DEBUSSY, Prélude livre 1 n°7
MOUSSORGSKI, Une nuit sur le Mont Chauve
WAGNER, La chevauchée des Valkyries
BRUCKNER, Scherzo de la 9^{ème} Symphonie
GOULD, « Protest » de Spirituals

Pour la tristesse :

CHOPIN, Nocturne n°20
BACH, « Erbarme Dich », Passion selon Saint Matthieu
MOZART, Concerto pour piano n°23
MOZART, Lacrimosa, Requiem
SATIE, Gymnopédies n°1 et n°3
FAURE, Elégie pour violoncelle
BEETHOVEN, Moonlight Sonata (piano)
John WILLIAMS, Thème principal du film La liste de Schindler
Arvo PÄRT, Cantus in memoriam Benjamin Britten
BIZET, Suite de l'Arlésienne
BRAHMS, 3^{ème} mouvement de la 3^{ème} Symphonie
BARBER, Adagio pour cordes

Pour la joie :

MOZART, Ouverture des Noces de Figaro
OFFENBACH, Orphée aux enfers, Galop infernal
GUEM, Percussions africaines
Ray CHARLES, Hallelujah I love her so
Comédie musicale CABARET, 2^{ème} partie de l'ouverture
CHOPIN, Valse n°6
WEBER, Final du concerto pour clarinette n°1
Scott JOPLIN, The Entertainer

Pour la colère :

VERDI, Dies Irae, Requiem
BEETHOVEN, 3^{ème} mouvement Symphonie n°6 (autour de la 3^{ème} minute)
PROKOFIEV, Danse des chevaliers, Roméo et Juliette
MOZART, Deuxième Air de la Reine de la nuit, La Flûte enchantée (version avec Edda Moser)
Tambours du Bronx, Tempête
VIVALDI, Les 4 saisons, L'orage



Des propositions d'albums par famille émotionnelle : (Proposition du groupe maîtrise de la langue du département de l'allier)

http://www.ac-clermont.fr/IA03/pedagogie/groupe-ML/publications/album_Zinzin.pdf

Peur de l'inconnu, du noir ou d'un personnage inquiétant :

- Zinzin – Bénédicte Guettier – Ecole des Loisirs –1996
- Scritch scratch dip clapote – K. Crowther – Paste
- Grosse colère – Allance – Ecole des loisirs – 2001
- Tu ne dors pas petit ours – B. Firth – Ecole des Loisirs – 1989
- Frisson l'écureuil – Watt – Bayard Jeunesse – 2006
- Toc Toc, qui est là ? –Grindley/Browne – Kaleidoscope – 2005
- Le cauchemar de Gaëtan Quichon – A. Vaugelade - Ecole des loisirs – 2004
- Chttt ! – Utton/ Grindley – Pastel -1996
- La soupe aux cailloux – Vaugelade – Ecole des loisirs – 2001
- Le loup – Sara – Thierry Magnier – 2000
- Loup – O. Douzou – Rouergue – 1995
- Où est mon nounours ? Alborough – Kaléidoscope – 1992

Tristesse :

- Je t'aime tous les jours – Malika Doray – Didier Jeunesse – 2006
- Mon ami ours- Alborough – Kaléidoscope – 1998
- Toc, toc ! Monsieur Cric- Crac – Alain Serre/martin Jarrie –Nathan -1995
- Petit bleu, petit jaune L. Léoni -

Joie, plaisir :

- Comment te sens-tu ? –Aliko – Kaléidoscope – 2006
- Cuisine de nuit – Sendak – Ecole des Loisirs – 2000
- Vous voulez rire ? – voltz – rouergue -2006
- La couleur des yeux – Pinguilly –Autrement jeunesse – 2001
- Petit bleu, petit jaune L. Léoni -

Amitié :

- Qui a du temps pour petit ours – Scheffler – Gautier-Langereau – 2007
- Au revoir Blaireau – Varley - Gallimard jeunesse – 2006
- Petit renard et ses amis – Relf – Gründ – 2006
- Ernest et Célestine vont pique-niquer – G. Vincent – Casterman coll. Petits Duculot-2006
- Ami-ami – Rascal – Pastel – 2002
- La naissance de Célestine - G. Vincent – Casterman coll. Petits Duculot- 2004
- L'ami du petit tyrannosaure – Seyvos/Vaugelade – Ecole des Loisirs – 2003
- Loup noir – Guillopé – Duculot -2004
- Orson – Rascal – Pastel – 1994
- Rouge matou – Battut - Milan – 2000

Solitude :

- Je t'aime tous les jours – Malika Doray – Didier Jeunesse – 2006
- Mon ami ours- Alborough – Kaléidoscope – 1998
- Toc, toc ! Monsieur Cric- Crac – Alain Serre/martin Jarrie –Nathan -1995

Jalousie :

- Chut, Chut, Charlotte – Anne-Marie Wells - Gallimard Jeunesse- 2006
- Anton et les filles – Olë Konnecke – Ecole des loisirs – 2005
- Ernest et Célestine chez le photographe – Gabrielle Vincent - Casterman –

Différence -Tolérance :

- Loulou - Grégoire SOLOTAREFF – Ecole des loisirs
- Marcel et Hugo – A. Browne - Kaléidoscope – 1992
- Elmer et l'étranger – D ? McKee- Kaléidoscope – 2000
- Lou, la brebis –K. Serres – Flammarion – 2001
- Un petit frère pas comme les autres – M. H. Delval – Bayard Jeunesse

Quelques repères de la Petite section à la Grande section...

● Petite Section

- ✓ Découvrir que l'on peut prêter attention à ce que l'on ressent et qu'il est possible de le mettre en mots.
- ✓ Découvrir que l'autre peut ressentir la même chose que moi ou tout autre chose.
- ✓ Construire les quatre grandes familles émotionnelles : La peur – La joie – La tristesse – La colère
- ✓ Commencer, pour chaque famille émotionnelle, à faire des liens entre des contextes différents.
- ✓ S'approprier quelques mots simples du registre émotionnel : heureux, content, triste, en colère, déçu, joyeux, mécontent, agacé...

● Moyenne Section

- x Découvrir qu'une même manifestation corporelle peut renvoyer à différentes émotions (Il pleure : Peut-être qu'il est en colère, qu'il est attristé, qu'il est apeuré...).
- x Découvrir la notion d'intensité émotionnelle avec quelques contrastes marqués : *Agacé/Furieux, Inquiet/Terrifié, Content/Comblé, Triste/Désespéré*

● Grande Section

- Enrichir les nuances autour des intensités émotionnelles.
- Étendre les tonalités émotionnelles au-delà des quatre grandes familles de base et enrichir considérablement le lexique pour les repérer et les exprimer :
attendri, captivé, confiant, curieux, fasciné, fier, paisible, rassuré, reconnaissant, soulagé, sûr de soi, surpris, tranquille, agité, contrarié, coupable, crispé, découragé, déçu, dépassé, ému, embarrassé, excité, fragile, hésitant, honteux, impatient, intrigué, jaloux, envieux, mal à l'aise, mal assuré, méfiant, seul, troublé.
- Découvrir que l'intensité émotionnelle varie en permanence, qu'au fil d'une journée la nature même de l'émotion se transforme également (de nouvelles émotions apparaissent et s'enchaînent).



Des pistes pour sa classe...



1 – Déguisement & Maquillage (Séquence élaborée par Amélie RIDOUARD en classe de PS/MS)

→ **Séance 1** : Situation de départ : Ouverture d'un coin déguisement dans la classe - Nommer plusieurs vêtements.

Situation : Sortir les vêtements un à un et les faire nommer ou les nommer.

→ **Séance 2** : Lexique : les noms des vêtements du coin déguisement. - Syntaxe : je, mon, mes - Produire une phrase : S + V + Cpt

Situation : Comprendre le vocabulaire d'un champ lexical spécifique : les vêtements. Construire le sens des mots. Enrichir et stabiliser les représentations d'un mot « Promenons-nous dans les bois ».

→ **Séance 3** : Fabriquer un accessoire pour compléter un déguisement (masque) qui évoquera une émotion choisie.

Situation : Échange collectif sur la nécessité de rajouter au loup un accessoire qui fait peur è solution du masque.

→ **Séance 4** : Élaborer une liste d'éléments nécessaires pour fabriquer un masque qui fait peur.

Situation : « Que va-t-on trouver sur un masque qui fait peur ? » cf réponses des élèves listées au tableau.

→ **Séance 5** : Faire une collection de visages qui font peur pour clarifier, expliciter les propos des élèves.

Situation : Chercher des visages qui font peur dans des magazines ...

→ **Séance 6** : Décrire les parties du visage qui font peur et leurs particularités (forme, couleur ...).

Situation : Chercher des « yeux méchants », des « nez méchants »

→ **Séance 7** : Choisir les éléments voulus pour réaliser son propre masque »qui fait peur «

Situation : Fabriquer son masque à partir des outils collectifs.



2 – Des collections qui s'enrichissent tout au long de l'année autour de portraits, de personnages pour classifier les émotions.

- Pour faire des liens et construire les quatre grandes classes émotionnelles (peur – tristesse – joie – colère).
- Pour relier une même tonalité émotionnelle à des contextes différents.
- Pour acquérir le lexique des émotions, le lexique de description des postures corporelles et des visages.
- Pour éventuellement, s'essayer à dessiner des visages et des personnages dans différentes postures.



Des collections autour de chaque émotion...

Une occasion pour affiner notre regard et nos prises d'indices sur les visages, sur les corps...

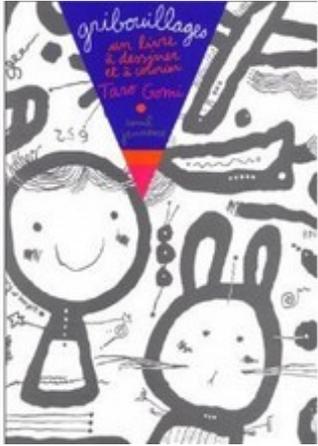


Le jeu du « Qui est-ce ? », une occasion pour observer et acquérir du lexique spécifique...



Découvrir que des auteurs réussissent à dessiner des visages aux émotions différentes...

- Voir le maître ou la maîtresse dessiner.
- Puis trouver les mots pour guider le maître ou la maîtresse afin de le faire dessiner.
- Découvrir et fabriquer des répertoires des éléments du visage pour réussir à en dessiner des très différents.
- S'exercer à dessiner soi-même et à varier ses personnages représentés.



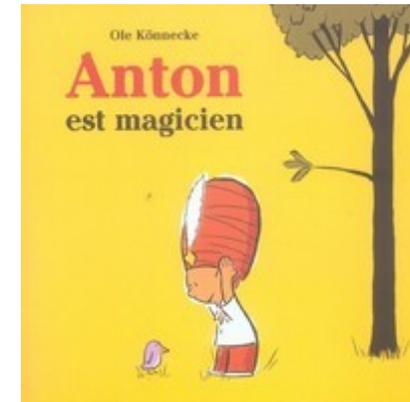
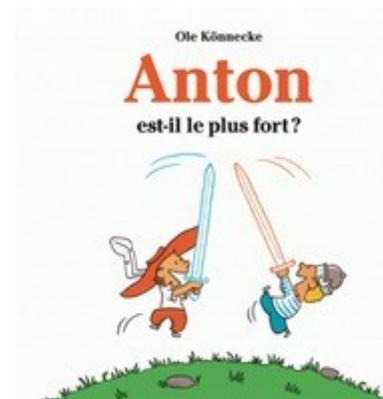
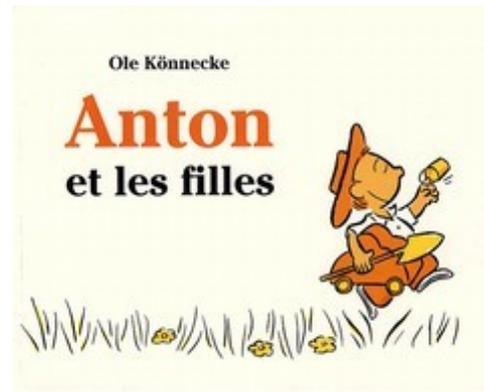
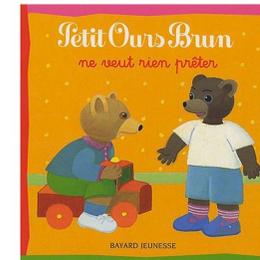
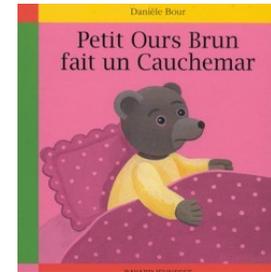
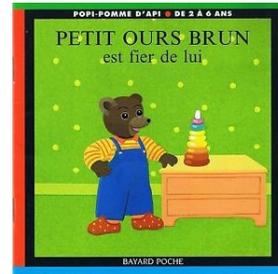
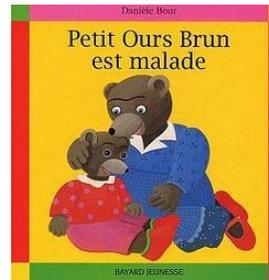
Taro Gomi, un dessinateur accessible pour nos élèves. Dessins extraits du livre *Gribouillages*, Taro Gomi, Seuil jeunesse





3 - Une série d'albums autour d'un personnage commun

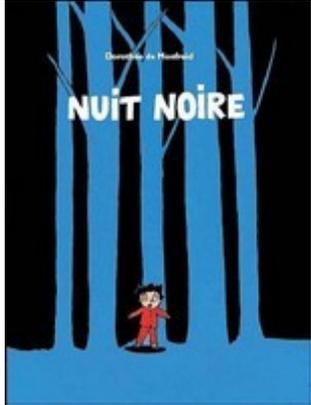
- Découvrir que l'on peut être habité par des émotions différentes (Eviter de rattacher une émotion à un personnage en particulier).
- Découvrir qu'une émotion apparaît, se transforme progressivement, qu'une autre apparaît...





4 – Une série d'albums autour d'une même émotion : La PEUR et ses différentes facettes.

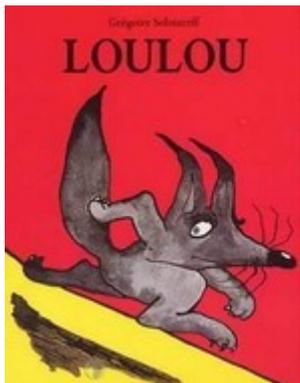
→ Découvrir que l'émotion à priori négative et embarrassante est une émotion aux multiples facettes.



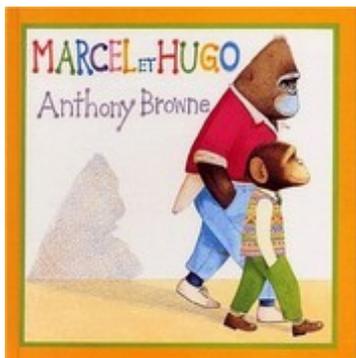
Quand un autre me fait peur, je trouve une ressource seul ou avec un compère pour faire peur à ceux qui m'effrayaient. Ou comment chacun a peur de quelque chose...



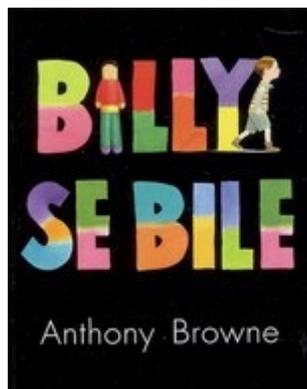
La peur qui prend sa source sur des bruits inconnus et qui disparaît dès que l'on remonte à leur source.



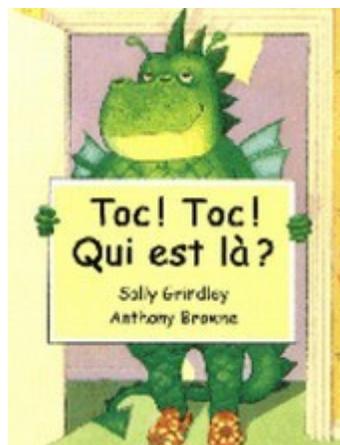
La place de la peur dans la relation à l'autre ou comment le partage d'une émotion commune nous permet d'entrer en relation.



En rencontrant l'autre, se découvrir des ressources qui étaient jusque-là éclipsées par ses propres peurs. En découvrant l'autre, s'apercevoir que chacun est habité par des peurs qui peuvent être différentes des siennes.



La place de l'expression pour dépasser sa peur ou comment en racontant ce qui me pré-occupe je dépasse mes inquiétudes.



Toc ! Toc ! Qui est là ? : La peur, on peut s'en amuser...

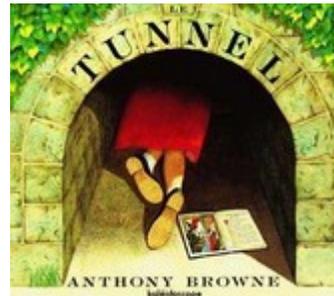
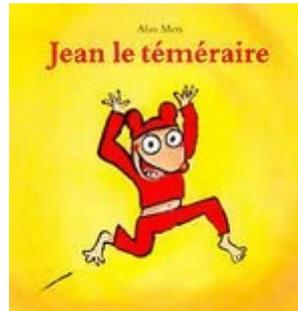
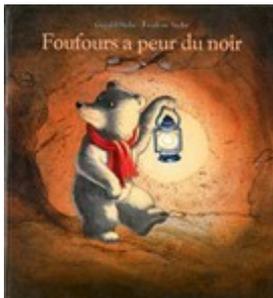


Comment mon état émotionnel modifie ma rencontre avec les autres...



Se vivre différent des autres dans son rapport à la peur...
Se découvrir et dépasser une peur qui était inconnue de soi jusque-là.

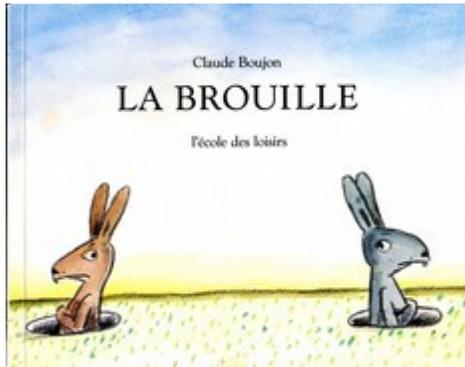
Des albums à profusion...





5 - L'évolution des émotions d'un personnage au cours d'un long récit.

→ Aborder la nature et la succession des émotions chez les personnages d'un récit. Aborder les niveaux d'intensité émotionnelle. Aborder la coexistence possible dans une relation de moments de complicité et des moments de désaccord sans pour autant que cela remette en cause le lien.



On pourra trouver des symboles représentant les émotions mises en avant dans cet album et imaginer une façon de représenter l'intensité émotionnelle qui varie. Par exemple pour le registre de la colère, utiliser un symbole de plus grand selon que la colère est intense ou non :



Agacé



En colère



Furieux



6 – Un support pour aborder les différents registres émotionnels

- Pour faire le lien entre émotion & intention/projection personnelle (Ce paquet est sûrement pour moi, cela me réjouit)
- Pour faire le lien entre émotion & satisfaction ou non du besoin (Ce paquet n'est finalement pas pour moi, je suis déçu)
- Pour découvrir qu'un autre peut ressentir une tout autre émotion que la mienne (maman a l'air joyeuse alors que je suis déçu)
- Pour découvrir éventuellement que ma déception peut avoir une incidence sur ma relation à l'autre (lien avec la jalousie par exemple)
- Pour découvrir que l'on peut provoquer des émotions chez les autres.



Images extraites du support « Apprendre à parler... » de Rémi Brissiaud