



LA GESTION DES ÉMOTIONS

Les objectifs de la séance

- Comprendre tous les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.
- Savoir gérer ses émotions, se détendre et s'apaiser
- Apprendre à communiquer positivement en exprimant ses besoins

ACTIVITÉ 1— J'apprends à communiquer mes émotions

Mise en situation :

Matériel :

- des post-it
- un élastique à jouer
- la carte attaque « Si tu ne joues pas avec moi, tu n'es plus ma copine ».
- les 4 cartes réponses en annexe

1 carte représentant un vénérable guerrier (épée et bouclier)

1 carte représentant une esquive

1 carte représentant un poignard

1 carte représentant un sabre

Demander à 5 enfants volontaires de jouer la scène suivante

C'est l'heure de la récréation. Blandine, Mylan, Léon sont en train de jouer à l'élastique, Hermione et Jenny se promènent et jouent ensemble lorsque Hermione voit les enfants jouer à l'élastique et décide de jouer avec eux. Jenny la retient et lui dit : « Si tu ne joues pas avec moi, tu n'es plus ma copine ».

Arrêter la scène et demander aux autres enfants, les observateurs, et à ceux qui jouent la scène : *A votre avis quelle sera la réponse d'Hermione.*

Placer au tableau la carte attaque : « Si tu ne joues pas avec moi, tu n'es plus ma copine ».

Ecouter les réponses des enfants, les noter sur des post-it au tableau.

Demander aux enfants qui ont joué la scène ce qu'ils ont ressentis ? En commençant par Hermione, Jenny et puis ceux qui jouent à l'élastique.

Reprendre les réponses des enfants en leur posant la question comment va se sentir Jenny avec cette réponse.

Afficher alors au tableau les cartes représentant le sabre, le poignard, l'esquive, le vénérable guerrier ;

Expliquer aux enfants que plusieurs réponses sont possibles : celles qui vont engendrer de la violence. Répondre à de la violence par de la violence (réponses de type sabre et poignard)

- **le sabre** : j'attaque pour lui faire mal et le faire souffrir comme moi je souffre
- **le poignard** : je le pique pour le pousser à l'attaque et le pousser à la faute pour qu'il devienne agressif à son tour.
- **L'esquive** : je lui montre que je ne suis pas atteint. Je l'esquive verbalement pour le déséquilibrer mais je n'exprime pas mes besoins.
- **Le vénérable guerrier** : J'affirme ma puissance sans écraser l'autre. Et je formule mes besoins.

Trier avec les élèves les réponses à l'aide des cartes.

Faire jouer de nouveau la scène avec d'autres enfants puis donner à 4 enfants une carte réponse qu'ils devront lire (*Hermione fait semblant de bouger les lèvres.*)

Enfant 1 : « De toute façon, personne n'a envie de jouer avec toi ».

Enfant 2 : « Tu pensais que j'avais que toi comme copine » ?

Enfant 3 : « Si tu es une vraie amie, tu voudras continuer à jouer avec moi, sinon c'est que tu ne l'es pas ».

Enfant 4 : « Tu sais les vraies copines se respectent et ont le droit de faire ce qu'elles veulent. J'aime jouer avec toi mais aujourd'hui je n'ai pas envie ».

Débriefing :

Analyser avec le groupe les réponses. Trier les réponses avec les différents types de réponses et discuter de la meilleure réponse.

Expliquer que l'objectif est de ne pas répondre à la violence verbale ou physique par de la violence mais plutôt de partager ses émotions, exprimer ses besoins et formuler une demande et donc d'arriver au vénérable guerrier.

Communiquer alors de façon positive :

Décrire la situation, partager mes émotions, exprimer mes besoins, formuler ma demande.

Exemple : un enfant gêné par le bruit dans la classe pour travailler dirait :

Décrire la situation : J'entends beaucoup de bruit

Partager ses émotions : Je me sens fatigué, dérangé

Exprimer ses besoins : j'ai besoin de calme pour me concentrer

Formuler une demande : pourriez-vous essayer de faire ce calme ?

Est-ce que l'on fait souvent attention aux émotions des autres ?

A quoi cela nous sert-il de comprendre les émotions des autres ?

(Les émotions me renseignent notamment sur l'effet que mes mots ou mes actions produisent sur l'autre et donc d'ajuster, compléter, modifier mon comportement...)

Et quand on comprend les émotions négatives éprouvées par une personne, est-il possible de faire quelque chose pour l'aider ? Et pour les émotions positives ? Peut-on interagir ? Exemple : « Je suis content pour toi » augmente le degré de joie alors que « oui mais cela ne va pas durer » le diminue.

ACTIVITÉ 2 — J'apprends à me détendre

Prévoir un endroit où les enfants pourront s'asseoir le dos droit. S'ils restent à leur place sur une chaise, bouger la chaise pour qu'elle ne soit pas collée à la table.

D'après le livre « Calme et attentif comme une grenouille » de Eline Snel, séquence : la petite grenouille
<https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30>

Découverte du temps calme :

1- Dire aux enfants que le temps calme et l'exercice qui va être fait peut leur servir quand ils sentent qu'ils ne contrôlent plus leurs émotions, s'énervent ou n'arrivent plus à se concentrer. Et, à la maison aussi, le soir, quand ils ont du mal à s'endormir...Un jour, avant une évaluation, c'est également très utile.

Introduire l'exercice de la façon suivante : La grenouille est un curieux animal. Elle peut faire des sauts énormes, mais elle peut aussi rester très tranquille. Elle remarque tout ce qui se passe autour d'elle, mais elle ne réagit pas à chaque fois. Elle respire et se tient tranquille. Comme cela la grenouille ne se fatigue pas et ne se laisse pas entraîner par toutes sortes d'idées qui lui passent par la tête. Elle reste calme. Elle est complètement calme pendant qu'elle respire. Son ventre gonfle et dégonfle, il va et il vient.

Ce que peut faire une grenouille, nous le pouvons aussi. La seule chose dont tu as besoin, c'est de faire attention, attention à ta respiration. Il faut de l'attention et du calme.

2- On n'est pas obligé d'être attentif, mais on ne va pas faire rire le voisin, car il a sans doute envie de faire l'essai proposé, tranquillement. On va écouter puis on pourra dire comment on s'est senti, ce qu'on a ressenti...

Si c'est trop difficile pour certains, leur donner une feuille et leur proposer de dessiner.

Faire écouter la séquence.

3- Ouvrir tranquillement le débat entre les élèves : « qu'est-ce que vous avez ressenti ? Est-ce que cela était agréable ? Comment vous sentez vous ? Comment ou à quoi cet exercice peut-il vous servir ? (faire une pause, se recentrer, respirer, ressentir qu'on peut interagir entre son corps et son esprit) Leur demander lorsqu'ils sont angoissés, qu'ils ont peur de quelque chose que ressentent-ils dans leur corps ?

A quel moment a-t-on besoin de se détendre ?

4- Afficher au tableau une grande feuille sur laquelle sont écrits les mots suivants :

- Mal de tête
- La gorge serrée
- Tension dans les muscles
- Le cœur qui bat plus vite
- Agité, ne pas tenir en place
- Malaise dans l'estomac
- Les genoux qui tremblent
- Le corps qui se sent raide
- Tremblements
- Transpiration, les mains moites
- Confusion dans la tête
- Du mal à respirer
- Des larmes qui montent
- Un gros poids sur la poitrine

5-Demander aux enfants : *parmi les sensations suivantes, quelles sont celles que vous percevez lorsque vous êtes inquiets, angoissés ?*

Entourer les réponses des enfants

Quelles sont celles que vous percevez lorsque vous êtes tristes ?

Les entourer d'une couleur différente

Quelles sont celles que vous percevez lorsque vous êtes en colère ?

Les entourer d'une couleur différente

Débriefing

Faire le constat avec les enfants que les émotions se manifestent toujours clairement par des ressentis dans le corps, et que chacun ressent différemment. Il est utile d'être conscient de ses sensations inconfortables, car en respirant vers elles, il y a souvent moyen de les transformer.

PROLONGEMENT

L'exercice de la petite grenouille peut être répété à plusieurs moments de la journée. Faire prendre conscience aux enfants de leur respiration à plusieurs moments de la journée : Lorsqu'ils paraissent très tendus, ou au contraire lorsqu'ils paraissent très détendus et heureux.

Est-ce que bien respirer à des moments de forte tension les aiderait ? que pensent-ils de leur respiration dans les moments de bonheur (profonde ou superficielle, régulière ou irrégulière ?)