LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

- version maternelle -

SCHOLAVIE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Ed. 2022

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

Notice d'utilisation

🔑 Les émotions : éclairage théorique

Les émotions, c'est quoi ?

Selon Jacques Lecomte (2017), une émotion est une réaction de l'organisme à un évènement extérieur, et qui comporte des aspects **physiologiques, cognitifs et comportementaux.**

Pourquoi les émotions sont-elles utiles ?

Les émotions sont une source d'information, elles facilitent l'action, guident nos décisions et favorisent l'attention et la mémorisation. Grâce aux émotions, nous pouvons savoir si nos besoins psychologiques sont satisfaits ou pas et s'il est nécessaire de faire quelque chose pour rétablir la situation.

Comme le décrivent Desseilles & Mikolajczak (2013), l'école est le lieu où l'émotion peut constituer une entrave ou au contraire une aide forte à l'acquisition.
Les enfants qui ont bénéficié d'un entraînement émotionnel :

- sont plus aptes à retrouver leur calme ;
- apprennent plus efficacement ;
- se sentent mieux et sont plus optimistes.

Apprendre à l'élève à reconnaître ses émotions, c'est lui permettre de surmonter le stress, gérer son agressivité, exprimer ses affects, et ainsi avoir un impact sur son comportement social. Un enfant qui apprend à reconnaître ses émotions et à comprendre le besoin exprimé par son corps arrive mieux à s'adapter et à comprendre ce qui compte pour lui et pour les autres.

Comment identifier et exprimer ses émotions ?

Il existe 7 émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, surprise et dégoût, dont les manifestations physiques sont spécifiques et universelles (Paul Ekman, 1971).
Identifier ses émotions et celles des autres est un apprentissage en soi, qui passe par la reconnaissance des expressions faciales, et les manifestations corporelles liées.
Exemple : lorsque je ressens de la colère, je peux avoir la mâchoire serrée, les sourcils froncés ou encore les poings crispés.
Une fois les différentes émotions identifiées physiquement, il est important d'apprendre à les nommer et à les exprimer (voir aussi notre jeu des 7 familles des émotions).

SCHOLAVIE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

Notice d'utilisation

Public

Cet outil existe en plusieurs versions : maternelle, élémentaire et secondaire.

Objectifs

L'objectif de cet outil est de permettre **l'identification et l'expression** de ses émotions et celles des autres.
Pour cela, deux compétences sont nécessaires :

- **Accueillir son état émotionnel** en étant à l'écoute de son ressenti subjectif et les sensations corporelles qui sont nos meilleurs indicateurs.
- **Connaître le vocabulaire émotionnel** pour pouvoir différencier chacune de ses émotions en fonction de leur valence : agréable (voir notre outil carte mentale des émotions agréables : version maternelle et secondaire) et/ou désagréable, et selon leur intensité.

Règles du jeu

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques unes, à titre indicatif.

Au niveau personnel

- Dans le cadre d'un accompagnement individuel, **pour aider un élève à exprimer l'émotion vécue** en lui demandant de pointer, entourer, verbaliser ou autre, l'émotion qu'il ressent à ce moment.
- **Instaurer un rituel** : imprimer une réglette pour chacun de vos élèves. La plastifier si possible. A l'aide d'un marqueur effaçable ou d'un trombone, **demander à vos élèves d'évaluer leur état émotionnel au cours de la journée** en entourant, barrant ou encore déplaçant le trombone sur l'émotion liée au(x) ressenti(s). Puis mettre la réglette sur le coin de sa table. Ce procédé vous permettra de repérer rapidement le positionnement émotionnel dans lequel se trouve l'élève et lui apporter un accompagnement plus personnalisé.

Au niveau collectif

- Demander aux élèves de penser à une situation vécue. Puis leur demander de choisir l'émotion qu'ils ont ressenti à ce moment là. Inversement, demander aux élèves de choisir une émotion, puis de raconter un moment où ils ont ressenti cette émotion.
- **Instaurer un rituel** : accrocher la réglette dans votre classe, visible par tous. **Evaluer l'ambiance générale de la classe** en pointant l'émotion liée. *Exemples : il y a beaucoup de bruit, je montre l'émotion/la graduation liée à la colère ; les élèves jouent calmement, je montre l'émotion/la graduation liée à la satisfaction*. Ce procédé vous permettra d'exprimer à l'ensemble de la classe votre propre état émotionnel pour réguler, avec simplicité, le bruit sonore ambiant ou encore féliciter vos élèves de leur bonne attitude.

SCHOLAVIE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022