

# Apprendre à exprimer et reconnaître le vocabulaire des émotions

1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degrés

Repenser la communication



## Description

Certains élèves, ne possédant pas le vocabulaire des émotions, expriment ce qu'ils ressentent par le corps. Travailler sur le vocabulaire des émotions à l'échelle de la classe favorise l'accompagnement de l'élève ayant des difficultés à expression comportementale.

## Pour en savoir plus

### Apprendre le vocabulaire des émotions

Pour constituer un stock lexical. Plusieurs entrées sont possibles suivant le niveau de classe ou ses propres aptitudes.

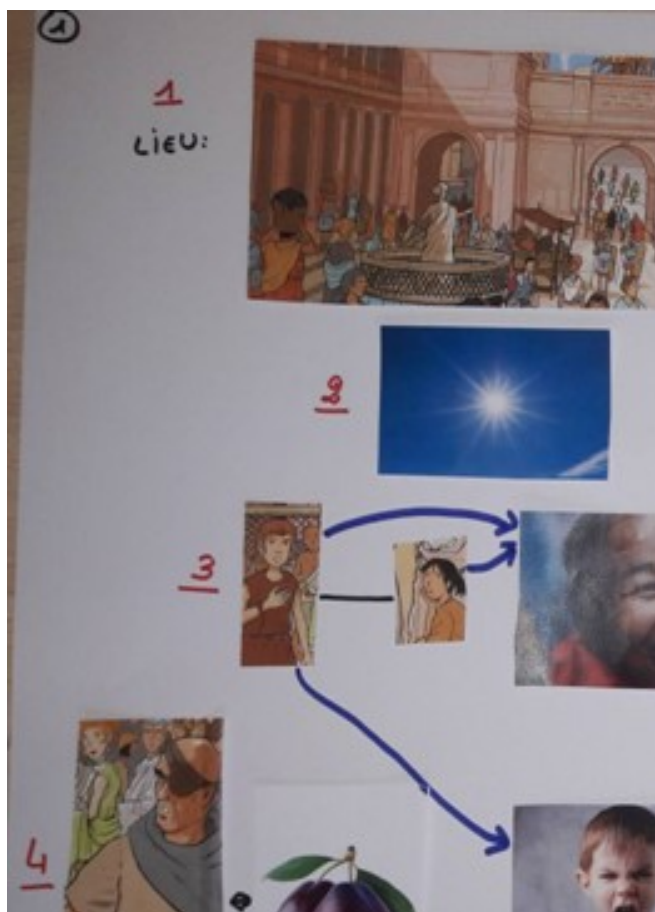
#### Par la lecture

À l'occasion de lectures d'albums, de romans... demander systématiquement ce que ressentent les personnages. Préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses (cela permettra de détendre tous les élèves qui ont peur de se tromper), mais qu'elles doivent toutes être expliquées, argumentées. Si le vocabulaire qui émerge est pauvre, proposer quatre émotions illustrées par un dessin simple (style émoticône) ou par une photo et demander aux élèves de choisir celle qui correspond au personnage. Cela peut d'ailleurs être une première étape systématique si le groupe en a besoin. Chaque élève devra, là aussi, argumenter sa réponse, ce qui permettra à chacun, avec l'aide de l'enseignant, de conceptualiser peu à peu les mots nouveaux proposés.

Pour aller plus loin, il peut aussi être envisagé la construction d'un rappel de récit à partir d'une histoire racontée.

Exemple pris à partir d'*Octavius et le gladiateur* d'Emmanuel Cerisier (École des loisirs, 2012) pour des élèves à partir de 8 ans. Cet exemple concerne des élèves plus âgés et plus performants.

Le 1 en rouge correspond au lieu (le marché), le 2 à ce qui s'y passe (il fait très chaud), le 3 aux personnages et aux émotions qu'ils éprouvent (Octavius et Antonia vendent des fruits et sont contents) et le 4 correspond à l'événement particulier qui survient (un borgne vient voler des prunes placées sur leur étal et Octavius crie et se met en colère).



L'image représente une photographie d'une page avec des éléments graphiques **illustrant le paragraphe précédent** : 1. Vignette de bande-dessinée (le marché) ; 2. photographie du soleil ; 3. deux vignettes de bande-dessinée représentant deux personnages masculin et féminin, des flèches partant des deux personnages pointent vers une photographie d'un visage souriant, une autre flèche part du personnage masculin et pointe vers une photographie d'un visage exprimant la colère. 4. une vignette de bande-dessinée représentant un personnage avec un bandeau sur un œil et une photographie de prunes.

Source : Travail de Stéphanie Andreu réalisé avec les élèves pour aider à la construction du rappel de récit, Andilly, Val d'Oise, mars 2018. Ce support a été envisagé pour ceux qui présentaient des difficultés pour mettre en mots l'évolution des situations et y associer les émotions éprouvées concomitamment.

Droits réservés

### Par l'expression corporelle

Un élève volontaire mime une émotion, les autres doivent la nommer.

Formation en cercle, élèves assis. Un élève exprime une émotion sur son visage et la passe à son voisin qui la reprend, la nomme et en passe une autre, et ainsi de suite.

Dans le préau ou dans une salle de motricité, les élèves se promènent en occupant tout l'espace. Lorsqu'un élève en rencontre un autre sur son passage, il lui dit bonjour de manière triste, joyeuse, en colère, effrayée...

### Par l'art

Proposer des reproductions d'œuvres d'art suggérant différentes émotions. Laisser les élèves en parler librement, puis les orienter vers ce que ressentent les personnages des

œuvres ou encore ce qu'ils ressentent en regardant l'œuvre. Proposer aux élèves de classer les œuvres suivant les émotions primaires : joie, peur, tristesse, colère.

Cette même démarche est possible avec des œuvres musicales.

Elle est adaptable à tous les niveaux.



L'image est une photographie d'un panneau mural sur lequel sont présentées cinq parties. Chaque partie est identifiée par un pictogramme représentant des émotions, des reproductions de tableaux évoquant ces émotions sont placées sous les pictogrammes correspondants.

Travail sur l'identification et l'expression des émotions mené par M<sup>me</sup> Ariane De-Seynes en PS dans une école de Paris, 18<sup>e</sup> arrondissement.

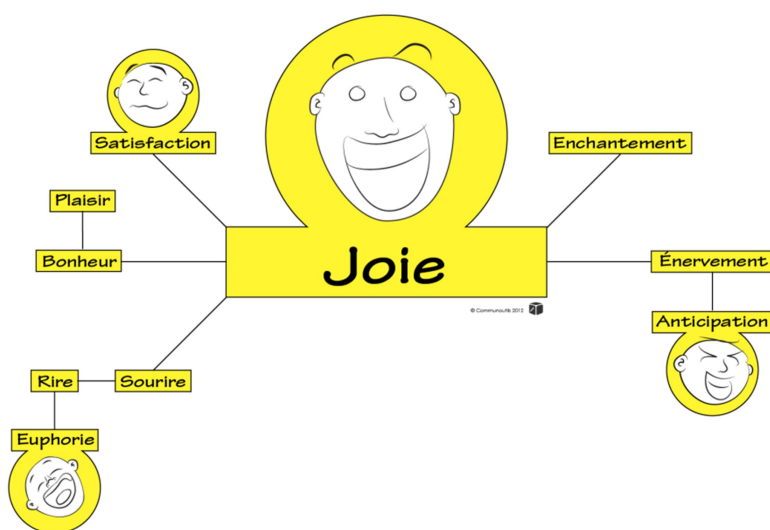
Droits réservés

### Par l'expression orale ou écrite

Dessiner sur des assiettes blanches en carton les quatre émotions de base : la joie, la tristesse, la peur et la colère. Demander à des volontaires de prendre une assiette et de raconter une situation où ils ont ressenti eux-mêmes cette émotion, ou bien quelqu'un qu'ils connaissent, ou encore une situation fictive où ils pensent que l'on peut ressentir cette émotion. Remercier à chaque fois les enfants pour leur récit.

Suivant le niveau de classe, il est possible d'affiner de plus en plus chaque concept en catégorisant, en établissant les relations entre chaque émotion.

On peut aussi choisir une petite histoire simple, puis tour à tour chacun pioche (ou choisit) une assiette-émotion et raconte l'histoire en adoptant le ton, l'expression, et en ajoutant du vocabulaire selon l'émotion qu'il représente.



L'image représente un schéma en étoile. Au centre, le mot Joie associé à un dessin de visage expressif. 5 branches linéaires partent du centre. 1. Le mot Enchantement. 2. Une branche de deux éléments : le mot Énervement puis le mot Anticipation associé à un dessin de visage expressif. 3. Une branche de trois éléments : le mot Sourire, puis le mot Rire, puis le mot Euphorie associé à un dessin de visage expressif. 4. Une branche de deux éléments : le mot Bonheur, puis le mot Plaisir. 5. Le mot Satisfaction associé à un dessin de visage expressif.

Émotions

© [Communoutils](http://Communoutils.com)

## Reconnaître son émotion et celle des autres

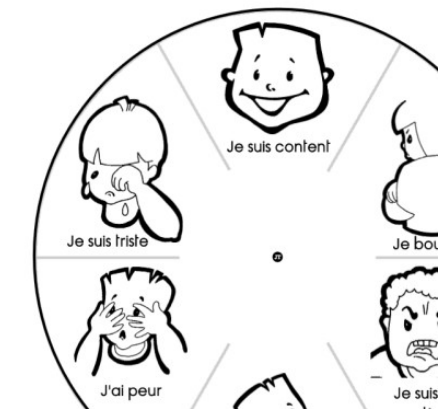
L'objectif est d'aider l'élève à comprendre que nous ne ressentons pas tous la même chose pour la même situation.

Différentes entrées sont proposées pour aborder **quatre niveaux de compréhension des émotions** :

- 1) l'enfant peut apprendre progressivement à identifier des émotions ;
- 2) l'enfant peut apprendre progressivement à identifier des émotions provoquées par des situations ;
- 3) l'enfant peut apprendre progressivement à identifier des émotions basées sur des désirs ;
- 4) l'enfant peut progressivement identifier les codes sociaux qui régissent les relations entre élèves et s'adapter aux situations rencontrées.

Lorsque le stock lexical est suffisamment riche, l'utiliser de manière régulière permet à la fois de le mémoriser et de prendre l'habitude d'exprimer ses émotions et d'écouter celles des autres.

Les élèves peuvent utiliser une roue des émotions ou un tableau des émotions.



L'image représente un disque, percé au milieu, divisé en six parts égales comprenant un dessin de visage expressif et une phrase : Je suis content ; Je boude ; Je suis en colère ; Je suis fatigué ; J'ai peur ; Je suis triste.

### Roue des émotions

Source : JT, <http://lamaternelledemoustache.net/> Illustrations : <http://crayaction.be/>



L'image représente un tableau à deux colonnes titré « Comment je me sens ? ». Des dessins de visages expressifs sont associés à des mots ou expressions. Colonne de gauche : joyeux ; détendu ; fier ; satisfait ; enthousiaste ; confiant ; surpris ; en colère ; en souffrance ; découragé ; agressif ; soucieux ; présent. Colonne de droite : triste ; tendu ; envieux ; déçu ; plein de regrets ; dans le doute ; gêné ; confus ; dans une impasse ; fatigué ; débordé ; déprimé ; absent.

### Tableau des émotions

Source : Christine Lewicki, [J'arrête de râler](http://J'arrête de râler). Christine Lewicki est coach, autrice, conférencière et formatrice, [www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

Différents protocoles de jeux de rôle et ateliers visent à identifier ses propres émotions, à percevoir celles de l'autre et à encourager l'empathie.

### **Par la mise en place d'un atelier sur les émotions**

Oralement ou par écrit, en rituel, demander aux élèves de répondre à la question « Comment te sentirais-tu si... ? »

Par exemple : « Comment te sentirais-tu si tu découvrais un matin que le soleil est vert ? » ; « Comment te sentirais-tu si ton petit frère renversait son bol de chocolat sur ton cahier de classe ? » ; « Comment te sentirais-tu si tu découvrais qu'il n'existait plus que toi dans ta ville ? » ; « Comment te sentirais-tu si tes amis se moquaient de ton nouveau survêtement ? »

Varié les situations. Elles peuvent être irréelles, absurdes ou concrètes, générales ou précises. Éviter de proposer une situation positive ou négative qui vient de se produire. Si vous pensez qu'elle peut être intéressante à proposer, la noter pour plus tard.

### **En aidant les élèves à prendre conscience de ce qu'il se passe dans leur corps suivant l'émotion ressentie**

Une même émotion peut être ressentie différemment d'un sujet à l'autre. Inversement, un même ressenti corporel peut être la manifestation d'émotions différentes d'un sujet à l'autre.

Par exemple la manifestation corporelle de la peur peut être le mal de ventre, l'envie de vomir, l'envie de crier, de s'échapper, de bouger...

**Dans le 2<sup>nd</sup> degré**, le professeur pourra s'appuyer sur le professeur principal pour utiliser les heures de vie de classe afin de réfléchir avec les élèves sur l'estime de soi et sur les relations sociales entre élèves. La mise en place de jeux de rôles, d'ateliers de photolangage ou encore d'ateliers philo permettra de mettre en place un espace de parole et de réflexion autour des codes qui régissent les relations sociales entre élèves. Cette démarche permettra ainsi à l'élève de mieux utiliser le vocabulaire émotionnel. Enfin, le professeur ne doit pas hésiter à prendre appui sur les personnes ressources présentes en établissement dans le 2<sup>nd</sup> degré (infirmières, psy-EN, CPE, médiateurs, AED) ou dans le bassin (professeurs ressources du 2<sup>nd</sup> degré...)

Le professeur pourra favoriser une démarche d'apprentissage coopératif au sein de sa classe : la mise en place de projets interdisciplinaires via les parcours éducatifs ou EPI permettra de favoriser l'acquisition par l'élève des compétences sociales nécessaires à une bonne intégration dans le groupe classe.

### **Pour aller plus loin**

- Nicolas Épinoux, « Les compétences sociales et l'apprentissage coopératif au collège : enjeux et perspectives. Apprendre à coopérer pour réaliser un projet collectif en EPS et en Sciences Physiques ». thèse de doctorat, université de Bordeaux, 2014. En ligne : <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01168668/document>
- « Éducation. L'exemple d'une éducation bienveillante à Trappes », reportage de France 3, 16 mai 2017, qui montre une classe dont les élèves utilisent quotidiennement le vocabulaire des émotions. En ligne : [https://www.francetvinfo.fr/societe/trappes/education-l-exemple-d-une-ecole-bienveillante-a-trappes\\_2194127.html](https://www.francetvinfo.fr/societe/trappes/education-l-exemple-d-une-ecole-bienveillante-a-trappes_2194127.html)
- Avec l'aide d'un psychologue de l'Éducation nationale ou d'un professeur ayant suivi la formation *ad hoc*, pratiquer le « Jeu des 3 figures » créé par le psychiatre Serge Tisseron. En ligne : <https://3figures.org/fr/>