

**Atelier n°45**  
**Émotions et estime de soi en classe (accueillir, sécuriser, émanciper)**  
**Mylène de Sainte Marie (classe de CP)**

*Prolongement de l'atelier sur la communication non violente*

Mylène nous propose des outils pour :

- créer un cadre sécurisant qui permette par la suite un travail sur les émotions,
- favoriser la cohésion du groupe,
- favoriser la confiance,
- s'écouter,
- mettre des mots sur ses émotions

**Le jour de la rentrée : 3 jeux brise-glace**

Démarrer en cercle dans la cour ou dans tout autre endroit permettant cette configuration

**1. Mon meilleur souvenir de vacances :**

Dispositif :

2 par 2

Répondre chacun son tour à 2 questions :

- comment je m'appelle ?
- mon meilleur souvenir de vacances ?

Puis restitution à l'ensemble du groupe, chacun présente l'autre, sur la base du volontariat.

Objectifs :

- se rencontrer / se connaître
- parler / s'écouter / communiquer
- partager dans la joie : raconter quelque chose qui a compté pour soi

**3. « En avant ceux qui... »**

Dispositif :

en ronde

l'enseignant pose les premières questions « en avant ceux qui aiment les frites »

ceux qui répondent positivement à la question avancent vers le centre du cercle, les autres restent à leur place, tout le monde reprend sa place, on pose une nouvelle question.

Objectifs :

- s'exprimer sans passer par la parole
- développer l'appartenance à un groupe que ce soit vis-à-vis de ceux qui se sont avancés que de ceux qui sont restés sur place

**3. Points communs :**

Dispositif :

2/2 avec quelqu'un que l'on ne connaît pas (si possible)

Trouver un point commun visible, un point commun non visible.

Rapporter au groupe sur la base du volontariat

Objectifs :

- se connaître dans un moment de joie
- créer du lien
- échanger

**Tout au long de l'année :**

Favoriser un cadre qui permette d'accueillir la différence, assurer un climat sans moquerie ni rejet pour travailler les émotions et la confiance en soi.

### Les accords de groupe :

Mylène appelle « accords de groupe » les règles de vie de sa classe qui sont changeables, réajustables au fil de l'année. Elle tient à ce que ces accords soient formulés au positif et que les élèves en perçoivent le sens.

*Ex : « lever la main pour prendre la parole », elle interroge les élèves sur le pourquoi de cette stratégie, à quoi ça sert ?*

Cette démarche vise à identifier les besoins universels qui se cachent derrière les différentes stratégies.

Elle accompagne les élèves à identifier leurs besoins et trouver comment arriver à les satisfaire.

*Ex : Besoin de tranquillité :*

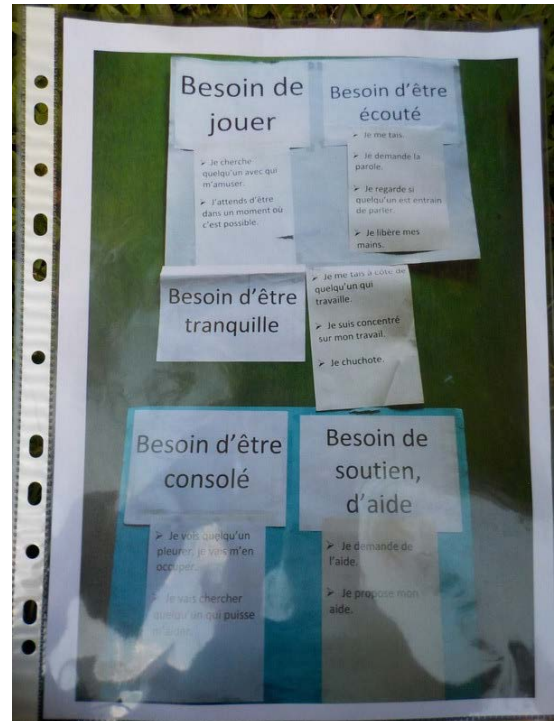
- je me tais à côté de quelqu'un qui travaille
- je chuchote

Les besoins sont universels, mais tout le monde n'a pas les mêmes besoins au même moment / les stratégies pour y parvenir sont multiples et peuvent parfois s'opposer.

Mylène propose à sa classe de travailler en petit groupe pour définir les stratégies pour satisfaire un besoin identifié. (par ex « être tranquille dans la classe »).

Les lois elles ne sont ni négociables, ni modifiables :

- tout le monde à le droit de s'exprimer,
- tout le monde à le droit d'être respecté,
- tout le monde à le droit d'être pris en compte,
- tout le monde à le droit d'être tranquille dans son corps, son coeur, son esprit.



### La minute de retour à soi

#### Dispositif :

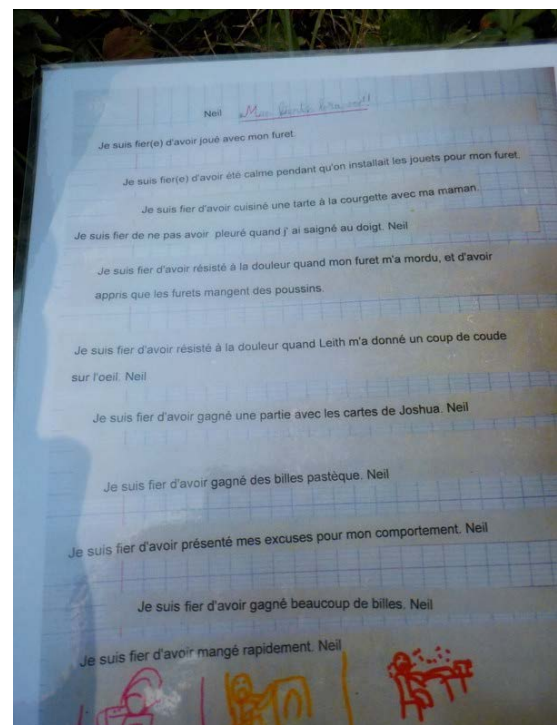
Tous les matins à l'accueil et à chaque retour en classe 1 sablier d'une minute (en tout une dizaine de minutes) Chacun est libre de participer ou non, celui qui ne participe pas doit rester calme sans faire de bruit ni bouger.

*Le matin :* météo intérieure, comment on se sent

*Aux retours en classe :* guidage qui peut changer : je pense à quelqu'un avec qui j'aime bien être, un animal que j'aime bien, un moment que j'aime, un endroit où j'aime être, une couleur, etc. A chaque fois Mylène guide les élèves, observe des détails de ce qu'ils ont choisi, ce qu'ils ressentent, ce que ça leur évoque...

*Au dernier retour en classe de la journée :*

célébration, je pense à quelque chose que j'ai fait et dont je peux être fier-e (document individuel : cahier des fiertés)



La minute est guidée par la voix de Mylène :

« je m'installe confortablement, je relâche mes mains, je suis en lien avec moi, avec rien, avec personne, je choisis si je ferme les yeux ou si je fixe un point en bas sur le sol,

- gong de début -

je sens ma respiration, l'air qui rentre et l'air qui sort, ou bien mon ventre qui se lève et qui se baisse...je vais chercher un mot qui dit comment je me sens là, maintenant.

- gong de fin -

je vous invite à ouvrir les yeux, est-ce que quelqu'un veut partager ? »

Il faut être prêt à accueillir ce qui peut sortir et ne pas passer à la parole d'un autre sans accompagner ce qui est difficile pour un enfant. La parole de l'adulte peut être aidante en formulant le besoin sous-jacent à une émotion exprimée.

### Objectifs :

- se recentrer, s'écouter

- être attentif à soi, identifier ce qui se passe en soi, mettre des mots sur ses émotions,

- faire une transition école/ maison (Mylène fait le Quoi de neuf après la récréation du matin)

- pour l'enseignant, prendre la température du groupe,

- pour les élèves : voir ce qui se passe chez les autres, que ça peut être différent chez chacun

- apaiser

En parallèle, Mylène travaille sur les émotions en arts (représenter les 4 familles d'émotions et leurs degrés d'intensité), en théâtre (marche joyeuse, marche triste...), pour apporter le vocabulaire et permettre aux élèves de s'exprimer.

Pour en savoir plus, voir l'article sur le Café Pédagogique :

<http://www.cafepedagogique.net/searchcenter/Pages/Results.aspx?k=minute%20de%20retour%20%C3%A0%20soi>

### L'espace « je calme mes émotions »

#### Dispositif :

Un sablier de 10 minutes.

Un espace dans la classe avec de la pâte à modeler, des crayons de couleur et des mandalas, des livres de paysages, des balles antistress, une plante verte, des émoticônes, de l'affichage avec du vocabulaire des émotions.

#### Objectifs :

- donner des trucs pour gérer ses émotions

Pour en savoir plus, voir l'article sur le Café Pédagogique :

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2017/06/14062017Article636330233092478803.aspx>

### Les messages clairs

Mylène a adapté la technique qu'elle avait apprise pour donner une place à « l'acteur de l'acte ».

1- partir de quelque chose d'observable sur lequel on est d'accord :

« quand tu es passé et que tu m'as touché »

(attention au choix de termes neutres, ex : toucher plutôt que pousser, bousculer qui impliquent une intention de la part de l'acteur)

2- le receveur exprime ce qu'il a ressenti : « ça m'a fait peur »

3- l'acteur reprend « quand je suis passé et que je t'ai touché, ça t'as fait peur », et propose une réparation, « je te propose..., est-ce que ça te va ? » (attention à ce que les propositions soient réalistes)

4- le receveur dit s'il est d'accord ou non avec la proposition, s'il n'est pas d'accord il exprime ce qu'il aimerait et demande à l'acteur s'il est d'accord, ils échangent jusqu'à ce que les deux soient d'accord.

Mylène présente cette technique en début d'année quand un conflit se présente.

La règle est d'aller voir la personne à qui on souhaite faire un message clair et de s'isoler, la personne peut refuser si ce n'est pas possible pour elle sur le moment, elle doit revenir au bout de 5 minutes, si elle ne revient pas le receveur s'adresse à l'adulte.

Adulte garant de la sécurité physique et émotionnelle des élèves.

#### **Attention au sens que l'on donne à ces outils :**

L'espace « je calme mes émotions » est un endroit où l'enfant se rend lorsqu'il en éprouve le besoin et le décide.

« La minute de retour à soi » est un rituel qui se fait tous les jours au même moment, ce n'est pas un outil qui interrompt une séance lorsque l'enseignant trouve qu'il y a trop de tension.

#### **D'autres outils dans la classe :**

- le dé des émotions : que chaque élève peu poser sur table sur la face qui correspond à son état du moment, les autres élèves pouvant ainsi adapter leur posture en fonction.

- le sous-main des émotions

#### **Des ressources pour nous :**

**Calme et attentif comme une grenouille**, un livre d'Eline Snel de techniques de méditation pour les enfants.

#### **L'agenda de l'OCCE,**

La coordination pour l'éducation à la non violence et à la paix, association loi 1901 qui vise à promouvoir l'éducation et la formation pour développer une culture de non-violence et de paix.