

Découverte des émotions - Maternelle

Support pédagogique

Nous vous proposons ici quelques suggestions et activités que vous pouvez intégrer en classe avant l'atelier «Découverte des émotions». Ces idées sont des exemples que vous êtes libre d'adopter, d'adapter ou de laisser de côté, selon votre appréciation et les besoins de votre classe. Notre intention est de vous offrir des outils supplémentaires pour créer un lien entre le travail que vous faites déjà et l'atelier que les enfants vivront prochainement. Nous savons combien vous êtes attentif(ve) au bien-être et à l'épanouissement de vos élèves, et nous espérons que ces propositions pourront vous inspirer.

Activités suggérées pour préparer vos élèves à l'atelier

Discussion en cercle : «Les émotions du jour»

Objectif : Inviter les élèves à exprimer ce qu'ils ressentent en début de journée.

Méthode : Chaque matin, demandez aux élèves de partager une émotion qu'ils ressentent (joie, tristesse, peur, etc.) et d'expliquer brièvement pourquoi ils se sentent ainsi. Cette activité permet de sensibiliser les enfants à l'importance de reconnaître et de verbaliser leurs émotions.

Lectures d'albums sur les émotions

Objectif : Introduire le vocabulaire émotionnel à travers des histoires.

Méthode : Lisez des livres ou des albums illustrés qui abordent les émotions. Ensuite, engagez une discussion avec les élèves sur les émotions des personnages et ce qui les a provoquées. Vous pouvez également leur demander comment ils auraient réagi dans la même situation.

Voici quelques suggestions de livres et d'albums illustrés qui abordent les émotions, adaptés pour les enfants de la maternelle et du primaire. Ces livres sont excellents pour engager une discussion sur les émotions des personnages et pour aider les élèves à réfléchir à leurs propres réactions dans des situations similaires :

«La Couleur des émotions» de Anna Llenas

Résumé : Cet album raconte l'histoire d'un petit monstre qui découvre ses émotions à travers des couleurs. Chaque couleur représente une émotion différente : la joie, la tristesse, la colère, la peur, etc. C'est un excellent support pour expliquer les émotions de manière visuelle et engageante.

Discussion : Demandez aux élèves quelle couleur ils associeraient à leur émotion actuelle et pourquoi.

«Grosse colère» de Mireille d'Allancé

Résumé : Ce livre raconte l'histoire de Robert, un petit garçon qui laisse exploser sa colère sous la forme d'un monstre. Il finit par maîtriser sa colère en la rétrécissant petit à petit.

Discussion : Après la lecture, discutez de ce que les enfants ressentent lorsqu'ils sont en colère et des méthodes qu'ils pourraient utiliser pour calmer cette émotion.

«Le livre des émotions» de Mary Hoffman et Ros Asquith

Résumé : Cet ouvrage explore différentes émotions à travers des situations vécues par des enfants. Les illustrations sont colorées et les situations décrites sont facilement compréhensibles pour les jeunes enfants.

Discussion : Utilisez ce livre pour demander aux enfants s'ils ont déjà ressenti des émotions similaires à celles décrites et comment ils y ont réagi.

«Aujourd'hui je suis...» de Mies van Hout

Résumé : Ce livre utilise des illustrations de poissons pour représenter différentes émotions, telles que la joie, la peur, la colère, et la tristesse. Chaque page est simple, mais très expressive, ce qui en fait un excellent outil pour les jeunes enfants.

Discussion : Demandez aux élèves quel poisson ils préfèrent et pourquoi, puis discutez des moments où ils ont ressenti ces émotions.

«Quand je suis triste» de Trace Moroney

Résumé : Ce livre fait partie d'une série qui aborde différentes émotions. «Quand je suis triste» traite de ce que signifie être triste, pourquoi on peut l'être, et comment cette émotion peut évoluer. Les illustrations douces accompagnent parfaitement le texte simple.

Discussion : Parlez avec les enfants des moments où ils se sont sentis tristes et ce qui les a aidés à se sentir mieux.

	www.montem-concept.com - contact@montem.com	1/4
	© MONTEM Concept. Tous droits réservés. La reproduction de ce document est interdite. L'impression et l'utilisation sont strictement réservées aux clients de MONTEM Concept. 26/08/24 - Découverte des émotions - SP	

«La grande fabrique de mots» de Agnès de Lestrade et Valeria Docampo

Résumé : Bien que ce livre ne traite pas directement des émotions, il parle de l'importance des mots et du langage dans l'expression des sentiments. Dans un monde où les mots sont chers, un garçon essaie de trouver les bons pour exprimer son amour.

Discussion : Engagez une discussion sur l'importance de dire ce que l'on ressent et comment les mots peuvent aider à exprimer nos émotions.

«Les émotions de Gaston» de Aurélie Chien Chow Chine

Résumé : Cette série suit Gaston, une petite licorne qui vit des émotions comme la joie, la colère, la tristesse, la peur, etc. Chaque livre aborde une émotion différente et inclut des exercices de respiration pour aider les enfants à gérer leurs sentiments.

Discussion : Après la lecture, pratiquez les exercices de respiration proposés dans le livre pour aider les enfants à se calmer et à gérer leurs émotions.

«J'ai peur» de Coralie Saudo et Sébastien Chebret

Résumé : Ce livre aborde la peur d'un petit personnage qui imagine toutes sortes de dangers autour de lui. Finalement, il apprend à affronter ses peurs avec courage.

Discussion : Discutez des peurs que les élèves peuvent avoir et comment ils pourraient les surmonter.

Jeu des expressions faciales

Objectif : Aider les élèves à identifier et comprendre les expressions faciales associées aux émotions.

Méthode : Montrez des images d'expressions faciales représentant différentes émotions (par exemple, un visage souriant pour la joie, un visage froncé pour la colère). Demandez aux élèves de deviner l'émotion et d'expliquer pourquoi ils pensent cela. Vous pouvez aussi leur demander de mimer ces expressions pour renforcer leur compréhension.

Création d'un «mur des émotions»

Objectif : Créer un espace visuel où les élèves peuvent afficher et reconnaître leurs émotions.

Méthode : Réservez un mur ou un tableau dans la classe où les élèves peuvent coller des dessins, des mots ou des photos qui représentent leurs émotions. Cela peut être une activité continue, où chaque jour, les élèves ajoutent une nouvelle émotion ou observation.

Musique et émotions

Objectif : Faire le lien entre la musique et les émotions.

Méthode : Jouez différents morceaux de musique et demandez aux élèves quelles émotions ils associent à chaque morceau. Cette activité peut aider les élèves à comprendre comment la musique peut influencer ou refléter leur état émotionnel.

Introduction à l'influence de la musique sur les émotions

Explication : Expliquez aux élèves que la musique est un langage universel qui peut transmettre des émotions de manière puissante, sans utiliser de mots. La musique peut nous rendre heureux, triste, énergique ou calme, simplement par les sons et les rythmes qu'elle utilise.

Discussion initiale : Engagez une discussion avec les élèves sur les moments où la musique a influencé leur humeur. Par exemple, demandez-leur s'ils se souviennent d'une fois où une chanson les a rendus heureux ou tristes.

Écoute de morceaux de musique sélectionnés

Sélection des titres : Choisissez un éventail de chansons françaises qui couvrent différentes émotions. Voici quelques suggestions :

Joie et dynamisme : «La Tribu de Dana» de Manau - Cette chanson énergique et rythmée peut inspirer des sentiments de joie, d'excitation ou d'énergie.

Tristesse et mélancolie : «Je te promets» de Johnny Hallyday - Un morceau émotionnellement chargé, souvent associé à des sentiments de nostalgie et de tristesse.

Calme et relaxation : «Petite Marie» de Francis Cabrel - Une chanson douce et apaisante, propice à la relaxation et à la sérénité.

Amour et tendresse : «La vie en rose» d'Édith Piaf - Ce classique évoque des sentiments d'amour, de tendresse et de douceur.

Colère ou rébellion : «Antisocial» de Trust - Un morceau rock qui peut évoquer des sentiments de colère, de rébellion ou de frustration.

Activité d'écoute et d'association émotionnelle

Écoute active : Jouez un morceau de musique et demandez aux élèves de fermer les yeux pour mieux se concentrer sur ce qu'ils ressentent. Encouragez-les à prêter attention aux instruments, au rythme, à la mélodie et aux paroles (si présentes).

	www.montem-concept.com - contact@montem.com	2/4
	© MONTEM Concept. Tous droits réservés. La reproduction de ce document est interdite. L'impression et l'utilisation sont strictement réservées aux clients de MONTEM Concept. 26/08/24 - Découverte des émotions - SP	

Discussion après chaque morceau : Après avoir écouté chaque chanson, invitez les élèves à partager les émotions qu'ils ont ressenties. Posez-leur des questions comme :

Quelle émotion as-tu ressentie en écoutant cette chanson ?

Cette chanson te rappelle-t-elle un moment particulier ou une personne ?

Quelle couleur associerais-tu à cette émotion ?

Journal de musique émotionnelle : Proposez aux élèves de tenir un journal où ils notent les émotions que chaque chanson évoque en eux. Ils peuvent également dessiner ou écrire des mots qui décrivent leurs sentiments pendant l'écoute.

Exploration des effets de la musique sur l'humeur

Expérience en groupe : Faites jouer un morceau joyeux comme «Les Champs-Élysées» de Joe Dassin, puis observez comment l'ambiance de la classe change. Suivez-le avec un morceau plus mélancolique comme «Ne me quitte pas» de Jacques Brel, et discutez des différences observées dans les émotions et les comportements des élèves.

Influence de la musique sur les activités : Montrez comment la musique peut influencer la concentration ou l'énergie pendant différentes activités (par exemple, écouter une musique calme pendant un exercice d'écriture, ou une musique dynamique avant une activité physique).

Création d'une playlist émotionnelle

Playlist de classe : Demandez aux élèves de proposer des chansons qu'ils aiment et associent à différentes émotions. Compilez ces suggestions pour créer une playlist émotionnelle de la classe que vous pourrez écouter ensemble lors de moments spécifiques (par exemple, en début de journée, après la récréation, ou pendant les travaux manuels).

Choix individuel : Encouragez chaque élève à créer sa propre playlist à la maison, en choisissant des chansons qui les aident à se sentir heureux, calmes ou motivés. Ils peuvent partager leurs playlists avec la classe s'ils le souhaitent.

Discussion finale et conclusion

Réflexion : Terminez l'activité en discutant avec les élèves de ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes et sur la musique. Demandez-leur de réfléchir à comment ils pourraient utiliser la musique pour gérer leurs émotions dans leur vie quotidienne (par exemple, écouter de la musique calme pour se détendre avant de dormir).

Feedback : Sollicitez des retours sur l'activité : Qu'ont-ils préféré ? Quelle chanson les a le plus touchés ? Comment pensent-ils que la musique peut les aider dans la gestion de leurs émotions ?

Conclusion :

Cet atelier permet aux élèves de découvrir la puissance de la musique en tant qu'outil pour comprendre et exprimer leurs émotions. En associant des morceaux spécifiques à des sentiments, les élèves développent une conscience émotionnelle plus profonde et apprennent à utiliser la musique comme un moyen de régulation émotionnelle. Cette expérience enrichit leur sensibilité musicale et émotionnelle, tout en renforçant leur capacité à communiquer ce qu'ils ressentent.

Atelier de respiration et de relaxation

Objectif : Enseigner des techniques de gestion du stress et des émotions.

Méthode : Prenez quelques minutes chaque jour pour pratiquer des exercices de respiration profonde avec les élèves. Montrez-leur comment cela peut les aider à se calmer lorsqu'ils se sentent submergés par une émotion forte.

Voici comment vous pouvez organiser cet atelier en classe, en y consacrant quelques minutes chaque jour :

Introduction à la respiration consciente

Explication : Expliquez aux élèves que la respiration est un outil puissant pour aider le corps et l'esprit à se détendre. Lorsque nous sommes stressés ou en colère, notre respiration devient rapide et superficielle. En apprenant à respirer lentement et profondément, nous pouvons calmer notre corps et notre esprit.

Démo rapide : Faites une démonstration en respirant normalement puis en prenant une respiration lente et profonde. Montrez-leur la différence en termes de calme et de détente que cela apporte.

Exercice de Respiration Profonde

Position : Demandez aux élèves de s'asseoir confortablement sur leur chaise, les pieds bien à plat sur le sol et les mains posées sur leurs genoux.

Inspiration : Invitez-les à fermer les yeux et à inspirer lentement par le nez, en comptant jusqu'à quatre. Encouragez-les à sentir leur ventre se gonfler comme un ballon.

Pause : Demandez-leur de retenir leur respiration pendant une ou deux secondes.

Expiration : Puis, faites-leur expirer doucement par la bouche, en comptant également jusqu'à quatre, en imaginant qu'ils soufflent douce-

	www.montem-concept.com - contact@montem.com	3/4
	© MONTEM Concept. Tous droits réservés. La reproduction de ce document est interdite. L'impression et l'utilisation sont strictement réservées aux clients de MONTEM Concept. 26/08/24 - Découverte des émotions - SP	

ment sur une bougie sans l'éteindre.

Répétition : Répétez cet exercice 5 à 10 fois, en les guidant à travers chaque étape. Encouragez-les à se concentrer uniquement sur leur respiration, en laissant de côté toute autre pensée.

Visualisation pour renforcer la relaxation

Exercice de visualisation : Pendant qu'ils respirent, invitez les élèves à imaginer qu'ils sont dans un endroit paisible comme une plage, un champ de fleurs ou une forêt. Demandez-leur de visualiser cet endroit avec autant de détails que possible tout en continuant à respirer profondément.

Effet calmant : Expliquez que cette visualisation, combinée à la respiration profonde, aide à calmer non seulement le corps mais aussi l'esprit.

Respiration en carré (ou Box Breathing)

Introduction : Expliquez cette technique simple qui consiste à inspirer, retenir, expirer et à retenir à nouveau la respiration, chacun pendant la même durée.

Exercice :

Inspiration : Inspirez pendant 4 secondes. Retenue : Retenez votre souffle pendant 4 secondes. Expiration : Expirez pendant 4 secondes. Pause : Retenez à nouveau votre souffle pendant 4 secondes. Répétition : Répétez ce cycle plusieurs fois. Vous pouvez visualiser un carré qui se dessine avec chaque étape de la respiration.

Discussion après l'exercice

Débriefing : Après les exercices, demandez aux élèves comment ils se sentent. Ont-ils remarqué une différence dans leur état de calme ou de détente ? Encouragez-les à partager leurs sensations et à identifier les moments où ils pourraient utiliser ces techniques dans leur vie quotidienne.

Intégration dans la routine quotidienne

Routine quotidienne : Intégrez ces exercices dans la routine quotidienne de la classe. Cela peut être fait au début de la journée pour bien commencer, après une récréation pour se recentrer, ou avant une activité exigeante comme un test.

Autonomie : Encouragez les élèves à pratiquer ces techniques chez eux, notamment avant de se coucher ou lorsqu'ils se sentent anxieux ou en colère.

Cet atelier de respiration et de relaxation offre aux élèves des outils concrets pour gérer leurs émotions de manière saine et autonome. Ces techniques simples de respiration peuvent être pratiquées n'importe où et à tout moment, aidant ainsi les enfants à développer des stratégies efficaces pour faire face au stress et aux émotions fortes dans leur vie quotidienne.

Activité de coloriage sur les émotions

Objectif : Familiariser les élèves avec les expressions faciales et les émotions associées.

Méthode : Proposez aux élèves des pages de coloriage représentant différents visages exprimant des émotions variées (joie, colère, peur, tristesse, etc.). Encouragez-les à choisir des couleurs qui, selon eux, représentent le mieux chaque émotion. Cette activité permet de renforcer leur compréhension des émotions tout en développant leur créativité.

Ressource supplémentaire : Vous trouverez également une planche avec des têtes de figurines Lego représentant différentes émotions. Ces visages simples et familiers peuvent être utilisés pour aider les enfants à identifier et colorier les expressions correspondant à chaque émotion.

Conclusion

Nous espérons que ces suggestions vous seront utiles pour enrichir l'expérience de vos élèves avant l'atelier «Découverte des émotions». N'hésitez pas à adapter ces idées en fonction des besoins spécifiques de votre classe. Notre objectif est de soutenir votre travail quotidien et de contribuer à l'épanouissement émotionnel de vos élèves. Si vous avez des questions ou souhaitez partager vos retours, nous serons ravis d'échanger avec vous.