

GESTION DES EMOTIONS

OBJECTIF : Comprendre ce qu’est une émotion et que je peux ressentir différentes émotions en fonction du contexte.

Il s’agit d’un parcours multisports pendant lequel les joueurs vont vivre différentes émotions.

Âge : 8-12 ans

Durée : 55 min

Activité : Parcours multisport

S’ORGANISER

Terrain = 30m x 20m



4 équipes de 2-3 joueurs



4 lattes en plastique



2 ballons en mousse



30 coupelles



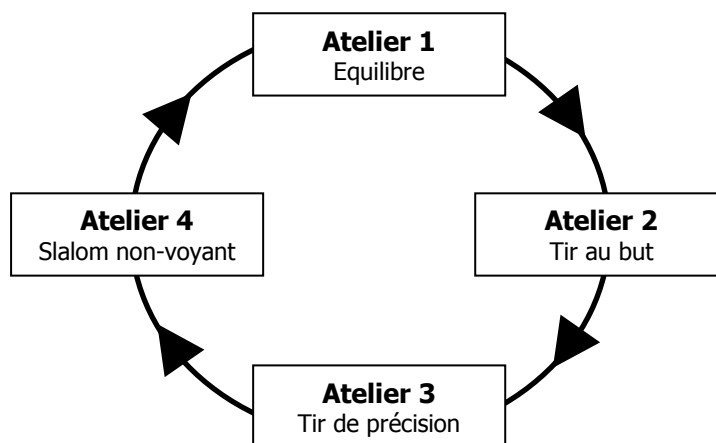
2 masques



12 chasubles (4 couleurs)



Utiliser l’annexe du jeu



JEU SANS THÈME

CONSIGNES



But : Découvrir et expérimenter les quatre parcours de motricité.

Les quatre équipes sont réparties sur quatre ateliers (une équipe par atelier). Les ateliers sont les suivants : équilibre, tir au but, lancer de précision, slalom non-voyant.

Toutes les 3 minutes, les équipes changent d’atelier (1 → 2, 2 → 3, 3 → 4, 4 → 1). Le jeu se termine quand les quatre équipes sont passées sur les quatre ateliers. Les règles et détails concernant l’organisation de chaque atelier (schémas, variables, etc.) sont précisés en annexe.

- **Atelier « équilibre » :** depuis la coupelle de départ, marcher sur les 4 lattes en plastique posées au sol pour atteindre le plot d’arrivée, puis se laisser tomber vers l’avant, corps bien droit et sans bouger (bras le long du corps) ; mon partenaire doit me rattraper.
- **Atelier « tir au but » :** tirer au pied dans le but vide.
- **Atelier « lancer de précision » :** courir 10m puis arrivé au plot, lancer la balle à la main dans le cerceau.
- **Atelier « slalom non-voyant » :** par deux, un enfant avec les yeux bandés et son guide doivent réaliser le slalom jusqu’au plot d’arrivée.

VARIABLES

- En fonction du niveau de pratique de vos joueurs, adapter les jeux en les rendant plus faciles ou plus difficiles
- Atelier équilibre : faire passer les équipes les yeux bandés

RÈGLES ET CONSIGNES



Il s'agit du même jeu mais le but évolue. Cette fois, les enfants doivent **marquer le plus de points possibles par équipe**. Chaque passage réussi dans les ateliers donne des points à l'équipe (voir annexe).

Les enfants vont aussi essayer d'identifier les émotions ressenties pendant chaque atelier :

- **Atelier « équilibre »** : Les enfants doivent désormais se laisser tomber en arrière à la fin du parcours, toujours retenus par leur partenaire. Ils voient leurs repères bouleversés/dérangés et peuvent ressentir de la gêne ou de la **peur**.
- **Atelier « tir au but »** : du fait de la simplicité de l'atelier, les enfants vont être en situation de réussite et potentiellement ressentir de la **joie**.
- **Atelier « lancer de précision »** : du fait de la difficulté de l'atelier, les enfants risquent d'être en situation d'échec et de ressentir de la **colère**.
- **Atelier « slalom non-voyant »** : fonctionner en binôme avec un guide qui aide le joueur aux yeux bandés pourrait provoquer un sentiment d'**amitié** chez les deux joueurs.

La rotation entre les ateliers se fait toujours toutes les 3 minutes. A la fin de chaque atelier, chaque joueur choisit une ou plusieurs étiquettes représentant ce qu'il a ressenti pendant l'atelier. Il va ensuite poser cette étiquette sur le tableau de l'atelier fourni en annexe. Ces tableaux seront ensuite réutilisés pendant le débat avec les enfants.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Qu'avez-vous ressenti sur chaque atelier pendant le jeu ? Quelles émotions avez-vous eues ?
- 2 Qu'est-ce qu'une émotion ?
- 3 Quelles émotions ressentez-vous quand il fait beau dehors ? Quand vous êtes à l'école ?
- 4 Est-ce que je peux ressentir n'importe quelle émotion ?

BILAN



- 1 *Reprendre les étiquettes choisies par les enfants sur chaque atelier.* Dans la vie de tous les jours, **nous ressentons différentes émotions. La colère, la joie, ou la peur** sont des exemples d'émotions que vous avez pu ressentir pendant le jeu. Quand nous avons une émotion, nous pouvons **ressentir des effets positifs ou agréables**, comme quand les muscles se détendent ou que l'on se sent soulagé. Nous pouvons aussi **ressentir des effets négatifs ou dérangeants**, comme quand le cœur bat plus vite, que l'on tremble ou que l'on veut « tout casser ».
- 2 Ce sont **les manifestations soudaines que je ressens, dans mon corps ou dans mon esprit, dans une situation précise**. C'est différent d'un sentiment, qui dure plus longtemps et qui est lié à une émotion. **Par exemple, la joie est une émotion, qui peut être liée au sentiment d'amitié.**
- 3 Cela dépend **de l'humeur, de l'état d'esprit ou des goûts de chacun**. Selon notre état (d'esprit, physique) ou du lieu où nous sommes, **dans une même situation**, nous pouvons **ressentir des émotions différentes**. Par exemple, quand il fait beau dehors, nous pouvons être **joyeux mais aussi énervés car il fait trop chaud**. En allant à l'école, nous pouvons avoir peur avant un examen mais aussi être heureux de retrouver nos camarades.
- 4 Oui. Il est **normal et sain de ressentir des émotions** comme la colère, la tristesse, la peur, mais aussi la joie. Il est **important de reconnaître** quelle émotion nous vivons, de **l'accepter plutôt que de la contenir ou la refouler**.

MESSAGES CLÉS

- Quand je suis heureux, que je suis en colère, que je suis triste ou que j'ai peur, je ressens une émotion.
- Certaines émotions vont avoir des effets positifs, alors que d'autres vont avoir des effets négatifs sur moi.
- Il est normal et sain pour chacun d'avoir des émotions différentes en fonction de ce qu'il fait, d'où il se trouve.

Cette annexe permet à l'enseignant d'avoir plus d'indications concernant l'organisation de chacun des 4 ateliers proposés dans cette séance.

Atelier 1 : équilibre (émotion : peur)

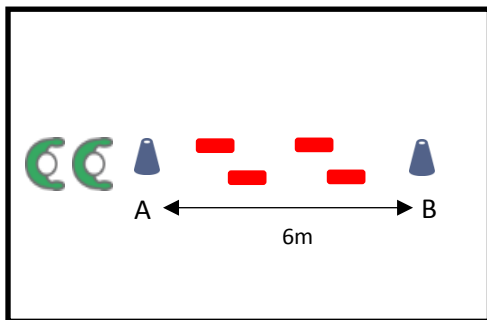
Jeu Sans Thème

Consignes et règles

- Les joueurs partent du point A au point B en marchant sur les lattes posées au sol.
- A la fin du parcours, chaque joueur se laisse tomber vers l'avant, bien droit, retenu au niveau des épaules par les mains de son partenaire, puis revient se placer au départ.
- Lorsqu'un joueur manque une latte, il revient au départ puis le joueur suivant part.

Variables

- En fonction de l'âge et de la réussite des enfants, augmenter ou diminuer la distance entre les lattes.
- Se déplacer seulement en arrière sur une ligne de lattes espacées de 50 cm, ce qui oblige les enfants à sauter.
- Utiliser une petite poutre si vous en avez à disposition.



Jeu Avec Thème

Objectif

- Réussir le parcours du point A au point B en marchant exclusivement sur les lattes posées au sol.
- Se laisser tomber vers l'arrière à la fin du parcours, toujours retenu par le partenaire.
- 1 point par parcours réussi.

Conseils

- Organiser l'espace et le matériel pour favoriser la perte de repères.
- Les enfants doivent idéalement se retrouver en situation suffisamment inconfortable pour éprouver de la peur.

Atelier 2 : tir au but (émotion : joie)

Jeu Sans Thème

Consignes et règles

- Depuis le point A, tour à tour, les joueurs tirent au pied entre les deux plots situés en face d'eux.
- Le joueur qui a tiré le ballon va le chercher pour venir le replacer au point A et le donner au joueur suivant.

Variables

- Demander aux joueurs de tirer avec leur mauvais pied.
- Réduire ou augmenter la taille des cages, la distance de tir.

Jeu Avec Thème

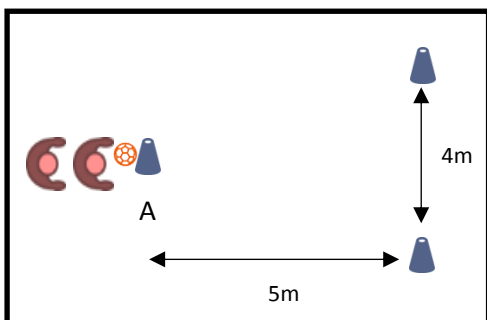
Objectif

- Marquer le plus grand nombre de buts dans le temps imparti (3minutes).
- 1 point par but marqué.

Conseils

- Organiser l'espace et le matériel pour favoriser la réussite des enfants.
- Les enfants doivent idéalement se retrouver dans la situation d'éprouver du plaisir lié à la réussite.

Annexe jeu « Le parcours des émotions »

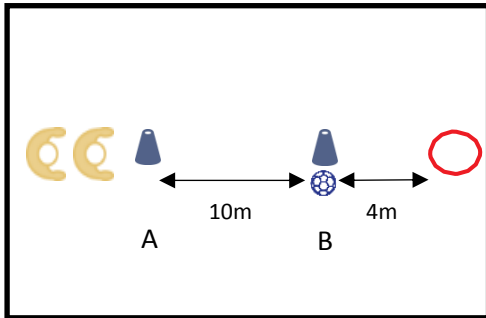


Atelier 3 : lancer de précision (émotion : colère)

Jeu Sans Thème

Consignes et règles

- Depuis le point A, tour à tour, les joueurs courent vers le point B et de là, lancent le ballon à la main dans le cerceau situé en face d'eux.
- Le joueur qui a lancé le ballon va le récupérer, le dépose au point B pour le joueur suivant qui s'élanche, seulement à ce moment.



Variables

- Modifier le mode de lancement de la balle (à deux mains, avec la mauvaise main, avec un nombre de rebonds imposé, etc.)
- Mettre un carton ou une caisse (un contenant) à la place du cerceau pour favoriser le fait que le ballon reste dedans.

Jeu Avec Thème

Objectif

- Marquer le plus de points possible dans le temps imparti (3 minutes).
- 1 point par ballon envoyé dans le cerceau sans rebond.

Conseils

- Organiser l'espace et le matériel pour favoriser l'échec (ou un taux important d'échec) des enfants.
- Les enfants doivent idéalement se retrouver dans la situation d'éprouver de la frustration et de la colère.

Atelier 4 : slalom non-voyant (sentiment : amitié)

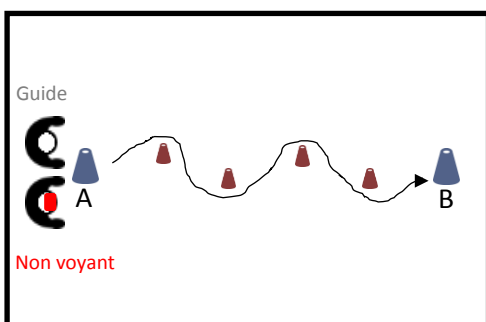
Jeu Sans Thème

Consignes et règles

- Depuis le point A et pour atteindre le point B, le joueur aux yeux bandés réalise le slalom à l'aide d'un guide qui lui tient la main. Puis ils reviennent se placer au point de départ en revenant sur le côté.
- Les joueurs échangent les rôles après chaque passage.

Variables

- Rajouter des obstacles à franchir (haies, objet à ramasser au sol, etc.).
- Le guide a le droit de parler mais pas d'avoir de contact avec le joueur aux yeux bandés.



Jeu Avec Thème

























Objectif

























- Tous les joueurs doivent réussir le parcours.
- 5 points par parcours réussi.

Conseils

- Organiser l'espace et le matériel pour favoriser l'entraide entre les enfants.
- Les enfants doivent idéalement se retrouver dans la situation d'éprouver de l'empathie et/ou du plaisir d'être ensemble.

Pendant le Jeu avec Thème après chaque atelier, les enfants doivent choisir parmi les étiquettes ci-dessous quelle émotion ils ont vécu.

<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 

Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 

Jeu Avec Thème : Tableau de classification des émotions ressenties par atelier

Atelier 1 : équilibre

Atelier 2 : tir au but

Atelier 3 : lancer de précision

Atelier 4 : slalom non-voyant





GESTION DES EMOTIONS

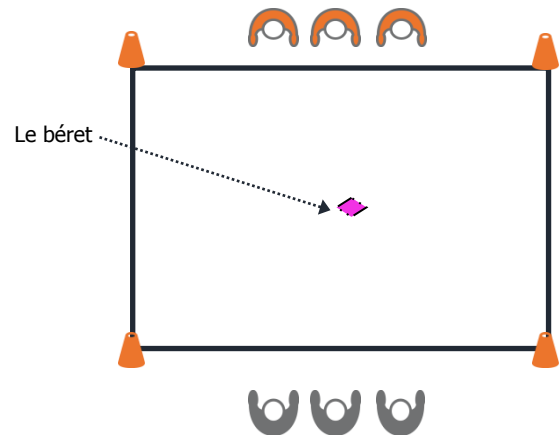
OBJECTIF : Prendre conscience de l'origine des émotions que je ressens pour influencer mes réactions. Il s'agit d'un jeu de bérêt dans lequel les enfants vont être mis dans des situations qui vont générer différentes émotions et réactions.

Âge : 8-12
Durée : 45mins
Activité : Jeu du bérêt

S'ORGANISER

Terrain = 7 à 10 X 7 à 10 m
2 équipes de 3 à 6

-  1 maillot par enfant
-  4 plots pour délimiter le terrain
-  2 bérêts (plot/maillot) par terrain
-  **Utiliser l'annexe du jeu**



Faire deux terrains si vous avez 4 équipes.

JEU SANS THÈME

CONSIGNES



But : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Deux équipes par terrain se tiennent face à face. Chaque enfant de chaque équipe s'attribue un numéro (Ex : 3 joueurs = numéro de 1 à 3).

Attribuer un côté du terrain à chaque équipe, il représente sa « maison ».

Pour marquer un point, il faut ramener le « bérêt » dans sa maison sans se faire toucher par l'adversaire. Le bérêt (maillot, plot) est placé au centre du terrain. Au signal de l'animateur (Ex : « n°2 ») les deux enfants qui ont le numéro appelé s'élancent pour récupérer le bérêt.

Lorsqu'un des deux joueurs prend le bérêt, son adversaire a le droit de le toucher à deux mains avant qu'il atteigne sa maison. S'il réussit à le toucher, le point lui est alors attribué. Si le joueur fait tomber le bérêt, le point est également attribué à l'équipe adverse.

RÈGLES

- Il est interdit d'entrer sur le terrain pour les joueurs dont le numéro n'a pas été appelé
- Il est interdit de tirer le maillot, de pousser, de frapper, de faire tomber ses adversaires

VARIABLES

- Varier la position de départ (allongé sur le dos, sur le ventre, assis...)
- Appeler plusieurs numéros sur une même manche (passes autorisées entre coéquipiers)
- Jouer avec une main dans le dos (le défenseur peut, à ce moment-là, toucher à une main au lieu de deux)

RÈGLES ET CONSIGNES



C'est le même jeu, mais cette fois chaque joueur aura **une consigne particulière** en fonction de son numéro. Le but est de **générer une émotion chez chaque enfant**. Les *consignes* peuvent être énoncées devant tout le groupe à voix haute mais les *émotions recherchées* ne doivent pas être révélées aux enfants. Chaque numéro doit être appelé deux fois par manche au moins.

Numéro 1 (émotion recherchée : colère) : Mise en place d'une consigne injuste ou impossible à réaliser (échec) avant de prendre le béret (ex : faire un tour de terrain en moins de 10s avant de prendre le béret)

Numéro 2 (joie) : 2 bérets sont placés au centre, les joueurs ne peuvent transporter qu'un seul béret à la fois (1 point par béret ramené. Donc chaque équipe remporte normalement un point)

Numéro 3 (angoisse/peur) : le joueur n°3 a les yeux bandés et doit se faire guider à la voix par ses coéquipiers (placez deux bérets, l'équipe la plus rapide remporte le point)

Numéro 4 (sentiment d'amitié) : Tous les joueurs participent et doivent faire une chaîne pour récupérer le béret. Les joueurs ne doivent pas se lâcher la main. Seul le joueur 4 peut récupérer le béret et/ou toucher le joueur n°4 adverse. Il se placera en bout de chaîne pour avoir une main de disponible pour récupérer le béret et/ou toucher.

A la fin de son premier passage, chaque enfant doit aller récupérer une étiquette avec le « **smiley** » (en annexe) **représentant le mieux l'émotion ou le sentiment qu'il a ressenti** (il la garde dans sa poche). Après le second passage, il doit choisir **une réaction à l'émotion qu'il ressent**, qui correspond le mieux à ce qu'il a vécu pendant le jeu. Vous pouvez vous servir de l'annexe qui propose plusieurs réactions, mais l'enfant peut aussi écrire sa propre réaction. L'association « nom de l'enfant + smiley + réaction » peut être construite à la fin du jeu sur un tableau blanc ou un mur pour pouvoir la réutiliser lors du débat.

Si vous avez le temps, faire une seconde manche en changeant les rôles entre les enfants, afin qu'ils expérimentent au minimum deux émotions différentes. Il est possible de donner plusieurs numéros aux enfants et de doubler certains numéros si les équipes sont composées de plus ou moins 4 joueurs.

DÉBAT

QUESTIONS

1 Dans quelles situations du jeu avez-vous ressenti des émotions ? Lesquelles (partir des smiley) ? Pourquoi avez-vous ressenti ces émotions ?

2 Quelles réactions avez-vous eu / choisi pour exprimer ces émotions (partir des réactions retenues dans le jeu) ? Penses-tu que ta réaction était appropriée ?

3 Comment aurait-il été possible de choisir une réaction adaptée ?

BILAN



1 **Chacune des situations** génère des émotions parce que l'on **gagne, perd, partage un moment...** Ces émotions sont de natures différentes en fonction de la situation et **plusieurs émotions** peuvent naître d'une seule situation. Il est possible que deux personnes ressentent des **émotions différentes dans une même situation**. Vous avez pu ressentir **plusieurs** émotions comme **la peur, la joie ou la colère** au cours du jeu. Avant de réagir à chaud, il est toujours bon de se demander : **pourquoi je suis nerveux, énervé, joyeux ? d'où ça vient ?** Comprendre le lien entre **ce qui se passe** et **ce que je ressens** me permet de mieux comprendre mes émotions et de les **accepter**.

2 *Utiliser les associations « nom de l'enfant + smiley + réaction » issues du jeu pour donner des exemples.* Quand vous ressentez des émotions, **il est normal d'avoir des réactions**. Par exemple, si j'ai ressenti de la peur avec le bandeau sur les yeux, j'ai pu l'exprimer par des cris, un blocage physique, mais aussi en partageant ma peur avec mon guide, en lui demandant de me rassurer. Cela permet de se **libérer de ses émotions** et de **montrer aux autres** ce que l'on ressent. Mais il est important d'avoir **une réaction adaptée**. Si **ma réaction me cause du tort ou à quelqu'un d'autre**, elle n'est pas appropriée.

3 Pour trouver la réaction adaptée, il faut **identifier et comprendre** quelle émotion on ressent. **La meilleure réaction** lorsque que l'on est submergé par une émotion est souvent **d'exprimer ce que l'on ressent** à quelqu'un à qui on fait confiance ou qu'on aime. **Partager ses émotions permet de s'en libérer**.

MESSAGES CLÉS

- Les émotions que je ressens ont des causes multiples et propres à chacun.
- Identifier l'origine des émotions permet de mieux comprendre ce que je ressens et de mieux l'accepter.
- Réfléchir aux émotions que je ressens, prendre le temps de les comprendre peut permettre de réagir de façon plus adaptée.

Jeu avec thème




Joie 	Colère 	Peur 	Amitié
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié





























Jeu avec thème : Ne pas utiliser forcément toutes les étiquettes dans la même séance, en choisir entre 6 et 8 pour que les enfants ne perdent pas trop de temps à lire et choisir.



Hurler/crier	Frapper un camarade	Détruire un objet	S'isoler
Pleurer	Se faire mal	Sauter dans tous les sens	Sourire
Cracher	Faire un câlin	Insulter	Faire un cadeau

Jeu avec thème



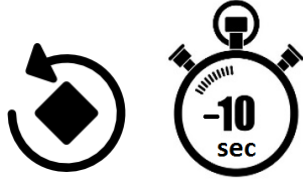



Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 

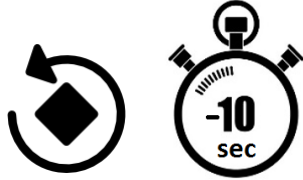



Jeu avec thème : Ne pas utiliser forcément toutes les étiquettes dans la même séance, en choisir entre 6 et 8 pour que les enfants ne perdent pas trop de temps à lire et choisir.



Hurler/crier	Frapper un camarade	Détruire un objet	S'isoler
Pleurer	Se faire mal	Sauter dans tous les sens	Sourire
Cracher	Faire un câlin	Insulter	Faire un cadeau

Si les enfants ont du mal à retenir les consignes, il est possible de leur donner ce support visuel.

 <p>NUMERO 1</p>	 <p>NUMERO 2</p>
 <p>NUMERO 3</p>	 <p>NUMERO 4</p>

 <p>NUMERO 1</p>	 <p>NUMERO 2</p>
 <p>NUMERO 3</p>	 <p>NUMERO 4</p>







GESTION DES EMOTIONS

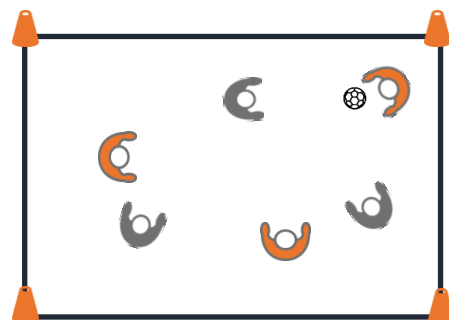
OBJECTIF : Identifier les façons d'exprimer ses émotions qui permettent de s'en libérer et de communiquer avec les autres. Il s'agit d'une passe à 10 dans laquelle les joueurs doivent partager leur colère pour s'en libérer.

Âge : 8-12 ans
Durée : 55mins
Activité : Passe à 10

S'ORGANISER

Terrain = 7 à 10 X 7 à 10 m

-  4 plots
-  2 équipes de 3 à 6, 1 chasuble par enfant
-  1 flag par enfant (peut être remplacé par 1 chasuble)
-  4 ou 5 coupelles par terrain
-  3 cerceaux par terrain
-  1 ballon en mousse par terrain



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

 15'

But du jeu : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Les deux équipes jouent à la passe à 6. Pour marquer un point, une équipe doit réussir 6 passes d'affilée sans se faire arrêter par l'équipe adverse.

Chaque joueur possède un « flag » attaché à la ceinture. Pour récupérer le ballon, les défenseurs doivent arracher le flag du porteur de balle. Quand le porteur de balle se fait arracher son flag, il doit poser le ballon au sol et les défenseurs récupèrent le ballon.

Attaquants comme défenseurs peuvent se déplacer librement sur le terrain.

RÈGLES

- L'équipe qui défend ne peut pas toucher le ballon
- Si le ballon tombe au sol, l'équipe qui attaque conserve la balle, mais repart de 0.
- Si le ballon sort des limites du terrain, il est rendu à l'équipe adverse.

VARIABLES

- Si le ballon tombe au sol, les défenseurs peuvent le récupérer
- Les défenseurs peuvent toucher à deux mains le porteur de balle plutôt que d'attraper le flag
- Tous les attaquants doivent toucher le ballon au moins une fois dans les 6 passes
- Interdire les redoublements de passe (faire la passe à celui qui vient de me donner le ballon)
- Si le nombre de passes pour avoir un point est trop facilement atteint, vous pouvez l'augmenter à 10
- Autoriser les interceptions du ballon (sur une passe entre attaquants mais pas directement dans les mains du porteur de balle) pour les défenseurs, en plus de la récupération des flags

RÈGLES ET CONSIGNES

 25'

Le jeu se déroule désormais en 3 phases de 6 minutes. A chaque phase, **les règles changent** en attaque. Les règles en défense restent identiques. **Le ballon symbolise maintenant la colère** dont les joueurs doivent se débarrasser/se libérer. Le but du jeu reste le même. Les attaquants continuent à se faire des passes.

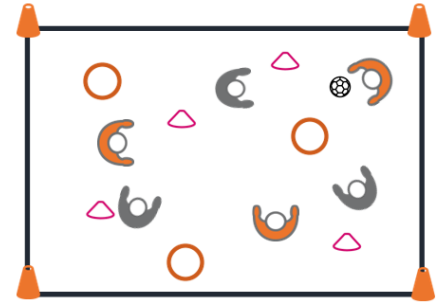
Phase 1 : Rajouter les coupelles sur le terrain. Les attaquants peuvent utiliser la colère (le ballon) pour toucher une coupelle, en lançant le ballon dessus (se décharger sur le matériel) (1 point). Les passes et déplacements avec le ballon sont toujours autorisés.

Phase 2 : Rajouter les cerceaux sur le terrain. Le porteur de balle peut maintenant traverser les trois cerceaux (appelés « **zones d'isolement** ») sans faire de passes (3 points).

Phase 3 : Les attaquants peuvent maintenant se libérer de la colère en faisant 6 passes d'affilée (tout le monde doit toucher le ballon). L'équipe qui réussit à enchaîner 6 passes marque 20 points. Le jeu s'arrête, même si les 6 minutes ne sont pas écoulées (la colère a été évacuée !), l'équipe a gagné.

A chaque fois qu'une équipe (attaque) marque 1 point, 3 points ou que le porteur de balle se fait arracher son flag, l'équipe adverse (défense) récupère le ballon.

Si vos joueurs ont bien compris les règles, il est possible de jouer en rajoutant les règles de chaque phase sans enlever celles des phases précédentes.



DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Quelles étaient les façons d'exprimer sa colère dans le jeu ? Combien de point cela faisait-il gagner ? A quoi cela vous fait-il penser dans la vraie vie ?
- 2 Pourquoi est-il important d'exprimer les émotions que je ressens ?
- 3 Comment vous libérez-vous quand vous êtes en colère ?
- 4 Vous sentez-vous mieux après ? Pourquoi ? Comment peut-on se libérer de sa colère de manière adaptée ?

BILAN

 15'

- 1 **Toucher un plot avec le ballon, traverser les zones d'isolement ou partager le ballon** symbolisent respectivement : le déchargement sur le matériel, l'isolement (et/ou le repli sur soi) et **le fait de partager son émotion, d'en parler**. Plus la méthode valait de points dans le jeu, plus elle est **efficace et adaptée** dans la vraie vie (moins de conséquences sur les autres, permet de se calmer plus vite...).
- 2 Il est important d'exprimer ses émotions pour pouvoir **les évacuer de son corps**. Cela permet **de se calmer** quand on est en colère, **de se rassurer** quand on a peur mais aussi **de montrer** qu'on est content. Cela permet également de montrer aux autres **ce que l'on ressent**.
- 3 Il existe plusieurs façons de se libérer de sa colère. Il n'y a **pas de méthode parfaite**, chacun fonctionne différemment. Il est possible d'en parler avec ses amis, des adultes à qui on fait confiance, de malaxer une balle anti-stress, de taper un coussin...
- 4 Après avoir extériorisé ma colère, je m'en suis libéré. Si je le fais **d'une manière appropriée, la colère disparaît** (comme dans le jeu). Sinon, **la colère reste présente ou elle se transmet à d'autres**. Quand j'exprime mes émotions, je dois avant tout **ne pas causer de tort** aux autres, à mon environnement et à moi-même. Une méthode appropriée est une méthode qui **ne casse rien et qui ne fait de mal ni aux autres, ni à ma personne**.

MESSAGES CLÉS

- Il n'existe pas de mauvaises émotions, mais des mauvaises réactions.
- J'ai le droit d'exprimer n'importe quelle émotion. Mais je dois l'exprimer de manière à ce que ma réaction ne me mette pas en danger et ne nuise ni à autrui ni à mon environnement.
- Pour ne pas me laisser submerger par les émotions, je dois choisir une façon appropriée pour les exprimer, les évacuer. Il n'existe pas de méthode parfaite et unique, chacun doit trouver sa propre façon de le faire.

GESTION DES EMOTIONS








OBJECTIF : Comprendre que la réaction aux émotions que je ressens est parfois inappropriée, et que la manière dont j’exprime ce que je ressens doit être adaptée.

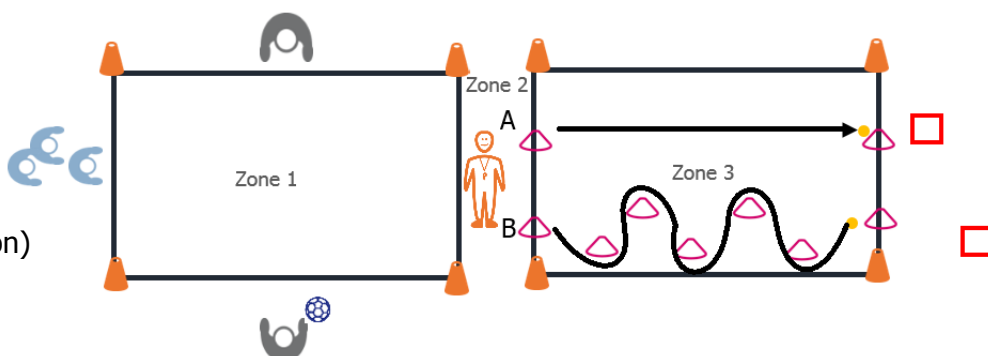
Il s’agit d’une course d’esquive pendant laquelle les joueurs vont vivre et exprimer leurs émotions, ce qui aura des conséquences.

Âge : 8-12 ans
Durée : 50 minutes
Activité : Course d’esquive

S’ORGANISER

Terrain = 10m x 24m

-  1 chasuble par enfant
-  8 plots
-  10 coupelles
-  2 contenants (caisse, carton)
-  2 ballons en mousse
-  2 balles en mousse
-  **Utiliser l’annexe du jeu**



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But du jeu : Réussir le plus de parcours possible sur l’ensemble des tentatives.

Il s’agit d’une course d’esquive. Deux défenseurs sont placés de part et d’autre de la première zone et doivent lancer le ballon pour toucher le reste des joueurs (les attaquants), qui tentent tour à tour de traverser la zone. Pour que le lancer du défenseur soit validé, il ne doit pas y avoir de rebond avant que le ballon touche l’attaquant. Les attaquants doivent donc franchir cette zone en esquivant le ballon de sorte à rejoindre l’éducateur placé au centre du terrain. Même s’il est touché, l’attaquant rejoint l’éducateur placé en zone 2.

L’éducateur doit être attentif afin de juger si les joueurs se font toucher ou non, pour ensuite les diriger vers l’un ou l’autre des parcours. Si les attaquants franchissent la zone sans se faire toucher par le ballon, ils se dirigent vers le parcours A. S’ils se font toucher, ils se dirigent vers le parcours B :

- Parcours A : courir pendant 10m jusqu’à la coupelle puis lancer la balle avec ou sans rebond dans le contenant situé à 1,50m. Le parcours est réussi si la balle reste dans le contenant. Le joueur a le droit à 2 essais pour réussir.
- Parcours B : se déplacer à cloche-pied en contournant toutes les coupelles jusqu’à la dernière, puis lancer la balle sans rebond dans le contenant situé à 3m. Le parcours est réussi si la balle reste dans le contenant. Le joueur n’a le droit qu’à un essai pour réussir.

Sur chaque parcours, une fois que les attaquants ont effectué leur lancer, ils vont ramasser la balle pour la replacer sur la coupelle. Organiser une rotation (attaquant passe défenseur, défenseur passe attaquant par exemple).

RÈGLES

- Il est interdit pour les défenseurs de pénétrer ou de traverser la zone 1.
- Il est interdit de commencer le parcours avant que l’attaquant précédent ait atteint la zone 2.
- Il est interdit de toucher la tête. Si l’attaquant est touché à la tête, cela ne compte pas comme une touche.
- Les attaquants ont maximum 10 secondes pour franchir la zone 1.

VARIABLES

- Rajouter un deuxième ballon pour les défenseurs
- Changer le mode de déplacement des attaquants (en pas chassés, en arrière, etc.)
- Lorsque les attaquants parviennent à « gober » le ballon (l’attraper sans qu’il ne touche ou ait touché le sol), ils ne sont pas touchés.

RÈGLES ET CONSIGNES



Il s'agit du même jeu, mais cette fois les zones sont renommées :

- La première zone est la zone des « **émotions** » : les enfants vivent une émotion en évitant ou en se faisant toucher par le ballon lancé.
- La deuxième zone est la zone des « **réactions** » : les enfants réagissent à l'émotion qu'ils viennent de vivre
- La troisième zone est la zone des « **conséquences** » : les réactions des enfants vont avoir des conséquences sur le type de parcours à réaliser.

Tour à tour, les enfants doivent traverser la zone des « émotions » sans se faire toucher. Ils vont vivre différentes émotions s'ils sont touchés, ou pas, par le ballon.

Arrivés au centre du terrain dans la zone des « réactions », les enfants choisissent la réaction qui correspond le mieux à ce qu'ils ressentent, à ce qu'ils auraient envie d'exprimer. Vous pouvez vous aider des propositions en annexe, ou demander directement à l'enfant une réaction qui lui vient en tête. Sélectionner au maximum 4 à 5 propositions par situation (touché par le ballon, pas touché par le ballon). L'éducateur décide si cette réaction est adaptée au regard de la situation. Si oui, le joueur se dirige vers le parcours A et si non, le joueur se dirige vers le parcours B.

Après 3 passages pour chacun, l'éducateur peut dire aux enfants la phrase suivante : « Essaie de choisir une réaction adaptée et appropriée ». Ceci afin de les encourager à faire le lien entre l'émotion qu'ils vivent (zone1) et la réaction qu'ils choisissent (zone2). Changer régulièrement les défenseurs.

VARIABLE

- Sur le parcours A, les joueurs reviennent au départ qu'ils aient réussi à atteindre le contenant ou non. Sur le parcours B en cas d'échec pour atteindre le contenant, le joueur attend 30 secondes avant de retourner au départ.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Pendant le jeu, qu'avez-vous ressenti quand vous avez été touchés ou non par le ballon ?
- 2 Selon vous, quelles réactions étaient ou n'étaient pas adaptées lorsque vous ressentiez de la joie ou de la colère ? Pourquoi ?
- 3 Quelles étaient les conséquences de vos « réactions » pendant le jeu ?
- 4 Peut-on contrôler nos réactions et nos comportements suite à des émotions fortes ? Si oui, pourquoi et comment ?

BILAN



- 1 Lorsque vous avez été touchés, vous avez pu ressentir **de la déception, de la tristesse, de la colère, ou encore de l'injustice**. Lorsque vous n'avez pas été touchés, vous vous êtes peut-être sentis **en confiance, heureux, joyeux ou satisfaits** d'avoir franchi la zone.
- 2 Pendant le jeu, vous aviez le choix entre différentes réactions suite aux émotions que vous veniez de vivre. *Reprendre les choix des enfants pendant le jeu.* **Certaines réactions n'étaient pas adaptées**. Par exemple, en cas d'échec, le fait d'insulter celui qui vous a touché n'est pas une bonne solution pour exprimer votre colère, **car cela peut le blesser ou déclencher un conflit**. Autre exemple, si vous n'étiez pas touché, un simple sourire était plus approprié que de hurler pour exprimer votre joie. Dans le cas contraire, vous risquiez non seulement **de provoquer inutilement les autres** mais aussi **de nuire à vous-même**, puisque cela avait une conséquence directe sur le parcours à réaliser.
- 3 Lorsque vous avez choisi une réaction inappropriée, le parcours à réaliser était **plus dur**, avec **plusieurs obstacles**, une cible **plus difficile à atteindre**. Au contraire quand vous avez choisi une réaction adaptée, vous aviez beaucoup **plus de chances de réussir** car le parcours était **plus simple**. Dans la vie c'est un peu pareil, quand nous avons **des réactions adaptées** nous sommes **moins pénalisés, voire moins sanctionnés**.
- 4 Nous ressentons tous des émotions, mais ne **les exprimons pas toujours de la même façon selon la situation**. Il est possible et important de contrôler l'intensité de ses réactions, en **réfléchissant aux conséquences** qu'elles ont, positives ou négatives : une bonne façon de réagir **ne nuit pas aux autres, à son environnement ou à soi-même**.

MESSAGES CLÉS

- Quelle que soit l'émotion que je ressens, je dois essayer de l'exprimer de la manière la plus appropriée possible.
- Lorsque je vis une émotion forte, je dois essayer de contrôler ma réaction et mon comportement de sorte à ne pas nuire aux autres, à l'environnement qui m'entoure ou à moi-même.
- Pour choisir une réaction appropriée suite à une émotion, je dois anticiper les conséquences positives ou négatives de mes actes.

Lorsque les enfants arrivent en zone 2, **s'ils n'ont pas été touchés**, demandez-leurs de choisir et de vous dire la réaction qu'ils pourraient avoir envie d'exprimer parmi les propositions ci-dessous. En fonction de la réaction choisie, dirigez-les vers le parcours correspondant.

Je n'ai pas été touché par le ballon
Je ris
Je provoque les défenseurs
Je souris
Je <u>hurle</u> de joie
Je reste neutre (pas de réaction particulière)
Je pleure de joie



Lorsque les enfants arrivent en zone 2, **s'ils ont été touchés**, demandez-leurs de choisir et de vous dire la réaction qu'ils pourraient avoir envie d'exprimer parmi les propositions ci-dessous. En fonction de la réaction choisie, dirigez-les vers le parcours correspondant.

J'ai été touché par le ballon
Je demande des conseils à un adulte
Je serre les poings pour me calmer
J'insulte celui qui m'a lancé le ballon
Je reste neutre (pas de réaction particulière)
Je casse quelque chose
J'essaye de penser à autre chose
Je continue à jouer



GESTION DES EMOTIONS









OBJECTIF : Identifier les émotions ressenties chez l'autre en analysant ses réactions face à une situation.

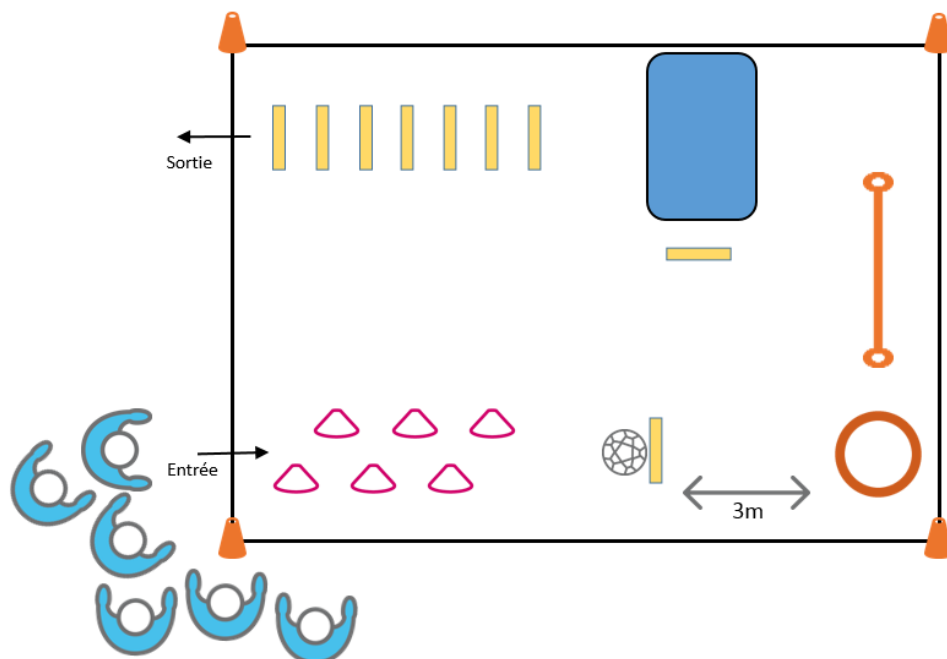
Il s'agit d'un parcours pendant lequel les joueurs doivent observer les réactions du « combattant » face aux diverses épreuves qu'il enchaîne.

Âge : 8-12 ans
Durée : 55mins
Activité : Parcours

S'ORGANISER

Terrain = 20 X 40 m

-  4 plots
-  1 cerceau
-  1 ballon en mousse
-  9 lattes
-  6 coupelles
-  1 banc
-  1 chronomètre
-  **Annexe**



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

 15'

But du jeu : Réaliser le parcours 2 fois chacun/chacune, en faisant le moins de fautes possible.

Les 6 joueurs passent à tour de rôle sur le parcours (2 joueurs maximum en même temps sur le parcours). Chaque coureur enchaîne le parcours comme suit :

- Slalom à quatre pattes : Passer à l'extérieur des plots, mains et genoux en contact avec le sol.
- Lancer de précision : le lancer est réussi quand le premier rebond de la balle a lieu dans le cerceau. Une fois le lancer effectué, le joueur remet la balle derrière la latte.
- Passage sur le banc : Marcher sans tomber en posant un pied devant l'autre.
- Saut dans le tapis : Prendre appui pieds joints derrière la latte et sauter sur le tapis sans élan.
- Course : Finir le parcours en courant avec un appui entre chaque latte.

RÈGLES

- Il est interdit de passer à l'intérieur des plots lors du slalom
- Il est interdit de partir avant que le joueur précédent soit monté sur le banc
- Il est interdit de passer un atelier ou de réaliser le parcours dans le désordre
- Il est interdit de mettre plus d'un appui entre chaque latte lors de la course

VARIABLES

- Un seul joueur à la fois sur le parcours en chronométrant les joueurs
- Attribuer 1 point par atelier réussi, le but est d'avoir le plus de points possibles après 2 passages
- Diminuer la distance de tir sur l'atelier avec le cerceau

RÈGLES ET CONSIGNES



Le jeu se déroule désormais en 2 phases de 10 minutes. Les coureurs deviennent les « **combattants** » et les observateurs représentent les « **explorateurs** ». Quand le « combattant » n'est plus en jeu, il est « explorateur ». Il est possible de faire 2 équipes avec pour chacune un « combattant » sur le parcours (en laissant quelques secondes entre les 2).

A chaque passage « **les explorateurs** » **observent les réactions du « combattant »** pour essayer de comprendre les émotions que ce dernier a ressenti lorsqu'il était confronté aux différents ateliers du parcours. Après chaque passage, **les « explorateurs » s'expriment sur les réactions observées** chez le « combattant », et sur les émotions qu'ils ont identifiées. Les exemples donnés sont notés sur l'**Annexe**.

Phase 1 : Le but du jeu est de **réaliser le parcours en 1 minute maximum**. Les ateliers du parcours restent les mêmes et « le combattant » dispose de deux tentatives maximum pour réussir chaque atelier. Si le « combattant » rate un atelier, 5 secondes de pénalité s'ajoutent à son temps global.

Phase 2 : Sur chaque atelier, **le niveau de difficulté augmente**. Chaque « combattant » dispose comme en phase 1, de maximum deux tentatives par atelier. Pas de contrainte de temps. **5 points** pour un parcours réalisé sans faute. **1 point de pénalité** par atelier non réussi.

- Réaliser le slalom en position de « quatre appuis » avec le ventre orienté vers le haut ;
- Augmenter la distance de tir ;
- Traverser le banc en marche arrière ;
- Remplacer le saut dans le tapis par un « lâcher-prise » où le « combattant » se laisse tomber en arrière sur le dos en restant bien gainé (*critère de réussite : le dos touche le tapis en même temps que les fesses*) ;
- Réaliser 2 ou 4 appuis consécutifs entre chaque latte.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Qu'avez-vous ressenti comme émotions ? Qu'avez-vous identifié comme émotions chez les autres ?
- 2 Quels signes avez-vous observés chez les autres pour identifier les émotions qu'ils/elles ont vécues ?
- 3 Pourquoi est-ce important de pouvoir lire les signes des émotions que vivent les autres ? A quoi cela sert-il ?

BILAN











































- 1 Certains ont pu ressentir **de la joie, de la colère** ou encore **de la peur**. Sur l'atelier « lâcher prise », certains peuvent ressentir de la peur en ne voyant pas l'espace arrière. D'autres auront de la surprise, ou encore de la joie en faisant l'expérience d'une sensation nouvelle. A chaque atelier, **les émotions vécues par chacun ou chacune peuvent être différentes de celles des autres joueurs**.
- 2 Lorsque l'on vit une émotion, **notre corps le manifeste et cela peut se voir à l'extérieur**. En observant le passage des autres, il était possible de **repérer certains signes traduisant leurs émotions**. Par exemple, lorsqu'ils/elles **criaient, se crispaient (tous raides), ouvraient grand les yeux ou souriaient**. Les signes peuvent se lire dans les **gestes du corps**, les **expressions du visage** ou encore les **paroles**.
- 3 Les signes que l'on peut observer chez les autres **nous aident à mieux identifier et mieux comprendre les émotions** qu'ils vivent. Chacun ne vit pas toujours les mêmes émotions en fonction de la situation, cela peut donc **nous permettre de comprendre le besoin ou la difficulté de l'autre**, et éventuellement **de lui apporter notre soutien**. Cela **évite aussi de juger trop rapidement une personne**.

MESSAGES CLÉS

















































- Nous manifestons différemment nos émotions, **que ce soit par la parole, les gestes de notre corps, les expressions de notre visage**.
- Les signes que nous pouvons observer chez les autres **traduisent les émotions qu'ils sont en train de vivre**.
- **Avant de juger** une personne qui vit une émotion, il est important **de bien comprendre les signes qu'elle exprime et d'essayer d'identifier leur origine**.

Cette annexe permet à l'encadrant de garder une trace écrite des discussions qui ont lieu entre chaque passage dans l'étape 2.

Etape 2 phase 1 (passages chronométrés)

Prénom du « combattant »	Temps final	Signes observés	Emotions identifiées					
								<input type="text"/>
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								<input type="text"/>
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								<input type="text"/>
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								<input type="text"/>
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								<input type="text"/>
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								<input type="text"/>
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								<input type="text"/>
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								<input type="text"/>
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Etape 2 phase 2 (augmentation de la difficulté des ateliers)

Prénom du « combattant »	Nombre de points	Signes observés	Emotions identifiées					
								
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
								
			Joie <input type="checkbox"/>	Tristesse <input type="checkbox"/>	Colère <input type="checkbox"/>	Peur <input type="checkbox"/>	Surprise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

GESTION DES EMOTIONS





OBJECTIF : Accepter que les réactions des autres soient détachées des miennes et que dans une même situation, elles puissent être différentes.

Il s'agit d'un jeu collectif pendant lequel les joueurs vont devoir décoder et accepter les émotions de leurs adversaires.

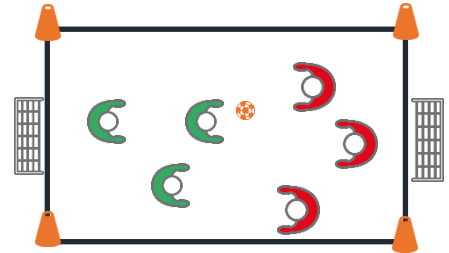
Âge : 8-12 ans
Durée : 45 minutes
Activité : Jeux collectifs

S'ORGANISER

Terrain = 10m x 24m

-   1 chasuble par enfant
-  Plots ou coupelles
-  1 ou 2 ballons en mousse

 **Utiliser l'annexe du jeu**



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

 **10'**

But du jeu : Gagner la partie

Organiser un match de sport ou jeu collectif selon les préférences de votre groupe et les moyens dont vous disposez.

Exemples : balle aux prisonniers, football, basket-ball, handball, thèque, passe à 10, ...

Cette séance peut être dupliquée plusieurs fois en proposant des activités différentes : par exemple, vous pouvez proposer une balle aux prisonniers sur une première séance, puis un sport collectif sur une seconde séance.

RÈGLES

- Appliquer les règles du sport/jeu choisi.

VARIABLES

- Modifier les règles selon le sport choisi.
- Rajouter des contraintes pour équilibrer la partie.

RÈGLES ET CONSIGNES



Les enfants jouent toujours au même sport/jeu mais par période de 3 minutes.

Faire des binômes d'enfants : chaque enfant doit jouer dans une équipe différente de son binôme. Ils devront **observer les réactions de leur binôme respectif et essayer d'identifier l'émotion qu'il/elle a ressentie**.

L'identification de son binôme est essentielle. Pour la faciliter, vous pouvez proposer une manière de porter les chasubles différente pour chaque binôme, tout en conservant une couleur de chasuble différente par équipe (par exemple, un binôme avec chasuble à la ceinture, un autre avec leur chasuble au bras, un autre autour du cou et un autre porté normalement).

Toutes les 3 minutes, arrêter le jeu pour faire réfléchir les joueurs sur un événement marquant des 3 minutes (ex : un but, une faute violente, une action spectaculaire...). Les joueurs devront alors dessiner dans un tableau (en annexe) l'émotion qu'ils ont ressentie, et celle qu'ils pensent que leur binôme a ressentie. Laisser la possibilité aux enfants de répondre « je ne sais pas ». Ce tableau sera utile en vue du débat. Vous pouvez soit faire dessiner les émotions aux enfants (avec l'aide des smileys en annexe), soit utiliser les smileys pour les positionner sur le tableau.

Répéter ce cycle plusieurs fois de façon à mettre en évidence plusieurs situations différentes.

Il peut être nécessaire de faire une manche sans remplir le tableau le temps que les joueurs comprennent qu'il faut observer son binôme et ses réactions.

Attention : Certaines pratiques sportives très ancrées culturellement comme le football peuvent susciter des passions qui pourraient se révéler très frustrantes lorsque l'on coupe le jeu. Il peut s'avérer nécessaire de bien choisir son sport/jeu.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Quelles émotions avez-vous ressenties dans le jeu ? Quelles émotions avez-vous identifiées chez les autres ?
- 2 Pendant le jeu, quelles différences avez-vous remarqué entre vos émotions et celles des autres ? Pourquoi ?
- 3 Comment avez-vous compris l'émotion et les réactions de l'autre ? Est-ce que cela a eu une influence sur vous ?

BILAN



- 1 *S'appuyer sur le tableau annexe.* Demander aux enfants si les émotions identifiées par leur binôme étaient correctes. **Il est possible d'identifier une émotion de l'autre par ses réactions que l'on peut observer.** Ces réactions peuvent être un rire, un sourire ou au contraire des pleurs par exemple.
- 2 *S'appuyer sur le tableau annexe.* Les émotions ressenties par les autres étaient différentes des que vous avez ressenties la plupart du temps. **Tout le monde ressent des émotions différentes**, et ce même dans une situation identique. Certains vont être tristes, d'autres joyeux, certains vont avoir des remords... **C'est normal de ne pas ressentir les choses de la même manière.**
- 3 Les autres joueurs ont ressenti des émotions à cause d'une situation (but, faute, ...) identifiée. Leurs réactions étaient des moyens d'exprimer leur émotion et de la montrer. **Les réactions des autres peuvent influencer vos émotions mais cela ne veut pas dire qu'ils veulent vous influencer.** Par exemple : voir quelqu'un d'autre content peut m'énerver mais ça ne veut pas dire qu'il me nargue, il a le droit de montrer qu'il est content. Il ne faut pas confondre quelqu'un qui me nargue et quelqu'un qui est content, ils ont deux comportements différents.

MESSAGES CLÉS

- Chacun peut ressentir une émotion différente dans une même situation.
- L'émotion de l'autre peut provoquer des réactions qui ne sont pas forcément dirigées contre moi.
- Je dois respecter l'émotion et les réactions de l'autre surtout quand elles sont différentes des miennes.
- Comme moi, les autres ressentent des émotions et ont le droit de l'exprimer.

Conseil : Imprimez un tableau par enfant, pour ne pas qu'ils soient influencés par leurs camarades.

MON EMOTION	EMOTION DE L'AUTRE

Jeu avec thème : Utilisez les smileys pour remplir le tableau ou comme modèle si les enfants ont du mal à écrire/dessiner.

Je ne sais pas	Je ne sais pas	Je ne sais pas	Je ne sais pas

GESTION DES EMOTIONS

Le kit Gestion des Emotions se compose de 7 séances de Playdagogie à destination d'un public d'ITEP (Institut Thérapeutique, Educatif et Pédagogique) âgé de 8 à 12 ans. Cette fiche thématique vient en complément de ces séances pour vous accompagner dans la compréhension de cette thématique.

Le développement du kit pédagogique « Gestion des émotions » intervient dans le cadre d'un partenariat entre PLAY International et l'ITEP de Lambersart, rattaché à la Sauvegarde du Nord. Ce kit a été co-créé avec des éducateurs et professeurs spécialisés pour répondre aux besoins spécifiques d'un public d'ITEP.

Ce kit pédagogique est un outil destiné aux acteurs travaillant auprès d'enfants ou pré-adolescents présentant des troubles du comportement importants, sans pathologie psychotique ni déficience intellectuelle. Ces enfants présentent généralement des troubles psychiques acquis après la naissance. L'ensemble de ces facteurs a des conséquences : mutisme, difficultés dans le contrôle et l'expression des émotions, mauvaise interprétation des émotions de l'autre, etc.

Définitions et concepts

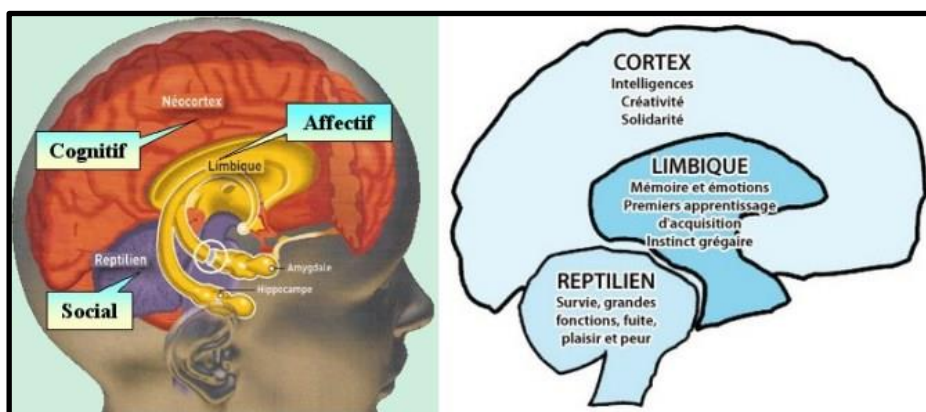
Emotion : Manifestation spontanée en réponse à un stimulus affectif, environnemental ou psychologique. L'émotion ressentie par rapport à une situation est **propre à chaque individu**, à son passé et son histoire de vie, ses capacités intellectuelles, son état psychologique. La joie, le plaisir, la tristesse, la colère, la peur ou la honte sont des exemples d'émotions. L'émotion peut se manifester **physiquement** (sourire ou autre expression faciale, contraction musculaire, etc...), **physiologiquement** (pâleur, rougissement, augmentation du rythme cardiaque, etc...) ou **psychologiquement** (pensées négatives ou positives, changement d'humeur). Les émotions peuvent entraîner, en plus de ces manifestations, **des réactions comportementales** comme le fait par exemple de s'isoler, de frapper un objet... Ces réactions interviennent après la manifestation de l'émotion et sont souvent inappropriées chez le public en ITEP.

Sentiment : Etat affectif, qui peut évoluer avec le temps. Un sentiment est une pensée privée et subjective, **ressentie par un individu et lui seul**. Les sentiments **naissent, grandissent** et finissent parfois par **disparaître**. L'amour, la haine, la confiance, la méfiance, l'insécurité, l'amitié ou le bonheur sont des exemples de sentiments.

Lien sentiment-émotion : Emotions et sentiments sont différents mais liés. **Les sentiments peuvent favoriser toutes sortes d'émotions**, par exemple quand deux enfants sont amis (sentiment d'amitié) et qu'ils éprouvent de la joie (émotion) au moment de se retrouver. **A l'inverse, les émotions peuvent générer des sentiments**, comme lorsqu'un enfant a eu peur d'un autre enfant (émotion), et que cela peut générer chez lui un sentiment d'insécurité lorsqu'il recroise ce même enfant.

Intelligence émotionnelle : C'est d'abord la **capacité à reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions** (être capable d'identifier ce que l'on ressent et réagir en conséquence). C'est aussi la capacité à **composer avec les émotions des autres personnes** : faire preuve d'empathie pour comprendre ce que ressent l'autre, réagir en conséquence, inspirer et influencer les autres pour limiter et prévenir les conflits.

De façon schématique, le cerveau humain se divise en 3 grandes zones : le cerveau reptilien, le cerveau limbique et le cortex. **Le cerveau limbique** (aussi appelé cerveau émotionnel) permet la **reconnaissance et l'évaluation de l'intensité des émotions**. Il a également une fonction essentielle dans la mémoire et les apprentissages. Cette partie du cerveau se développe chez l'enfant **à partir du 15^{ème} mois mais n'est réellement mature qu'aux alentours de 15 ans**. Avant cela, l'enfant peut donc être sujet à de véritables tempêtes émotionnelles qui vont altérer ses réponses et réactions aux différentes émotions qu'il ressent.¹



Il ne faut pas perdre de vue que le cerveau de l'enfant n'a pas les mêmes capacités que le cerveau adulte **car il est encore en construction**, notamment la zone limbique. Ce que nous interprétons souvent comme des caprices ou des troubles du développement pathologiques chez les enfants sont **en fait la conséquence de l'immaturité de leur cerveau**. L'enfant est régulièrement submergé par ses émotions, ce qui peut donner lieu à des comportements impulsifs/réflexes inadaptés. **Vers l'âge de 5-6 ans, l'enfant commence à peine à mieux contrôler ses émotions** (notamment celles dont les effets sont négatifs), à comprendre leurs causes et à les surmonter. **Avant ses 15 ans, il est donc très fréquent que l'enfant rencontre des difficultés à gérer ses émotions et ses réactions.**

CHIFFRES CLÉS :

- En France, en 2016, on recense 2191 établissements médico-sociaux, dont 447 établissements pour les troubles de la conduite et du comportement (ITEP)².
- En 2015, parmi les 23 millions de Français porteurs de handicap, 2,8 millions sont atteints par une déficience psychique, soit environ 4,9% de la population française.³
- En 2015, 160 000 enfants porteurs de handicap sont scolarisés dans le premier degré et 119 000 enfants dans le second degré, dont 21% (70 000) en établissements spécialisés ou médico-sociaux).⁴

¹ **“Pour une enfance heureuse”**, C. Gueguen

² Action Sociale : Annuaire des établissements de l'action sociale pour jeunes handicapés

³ **« Handicap, incapacités, dépendance »**, INSEE

⁴ **« Les chiffres clés du handicap 2016 »**, Ministère des Affaires Sociales et de la Santé

L'objectif des ITEP est d'amener les enfants à **être resocialisés, à gagner en cadre et en autonomie**. Les enfants sont orientés par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) en ITEP lorsque leur scolarisation se révèle impossible dans un cadre traditionnel. Le public accueilli dans des structures ITEP est constitué en grande partie **d'enfants présentant des troubles du comportement** (environ 50%) et **d'enfants atteints de « pathologie limites »** (environ 35%). D'autres profils sont présents comme des enfants souffrant de troubles névrotiques, réactionnels ou encore psychotiques, mais en plus faible proportion. Il reste néanmoins important de noter que pour 40% des élèves en ITEP, les médecins **ont déterminé plusieurs diagnostics principaux, et donc que chaque profil est unique**. Les troubles du comportement peuvent se définir comme **un désordre ou un tumulte dans la manière d'être et d'agir**. Selon la CFTMEA (*Classification Française des Troubles Mentaux de l'Enfance et de l'Adolescence*), ces troubles peuvent être de plusieurs natures comme **l'hyperkinésie, la boulimie mais aussi la présence de comportements inadaptés de manière récurrente**. Les « pathologies limites » de l'enfant quant à elles, se manifestent de manières diverses et variables d'un cas à l'autre. Beaucoup se présentent **sous l'aspect dominant de troubles de la personnalité** (CFTMEA). En ITEP, ces profils de comportements inadaptés sont particulièrement présents.

En pratique, **beaucoup de profils différents se retrouvent à l'ITEP**, au-delà des profils « prévus » et identifiés : il existe **une réelle diversité des troubles, de leurs causes et de leurs effets**. Si la plupart des enfants ont du retard scolaire, c'est avant tout dû à leurs **difficultés d'intégrer et de demeurer dans le cadre scolaire**. Ils n'ont pas de déficience intellectuelle à priori. Au quotidien, les enfants font preuve de beaucoup de **violences entre eux** (verbale, physique). **Ils manquent de repères dans la gestion de l'échec** (peur, angoisse, passivité, renfermement, évitement), **dans la gestion des contraintes** (règles de vie en collectivité, nouveauté, changement), ou encore **dans la gestion de l'attachement**.

Leur rapport aux émotions varie du **manque total de filtre ou de contrôle**, au **mutisme** dans certains cas, en passant par la **mauvaise expression d'une émotion** (exemple : ils rient lorsqu'ils ont honte de se faire disputer). Pour limiter et éviter les colères récurrentes, ils ont **besoin d'un cadre qui soit rassurant et structurant**. En complément, **l'apprentissage de la gestion des émotions est essentiel dans leur accompagnement pédagogique**.

Axe 1 : Identifier et accepter ses émotions

Chez l'enfant, **le rapport aux émotions est progressif**. Les 6 émotions primaires (joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise) apparaissent dès la première année suite à la naissance. Les émotions secondaires, ou mixtes, apparaissent entre le 15^{ème} et le 24^{ème} mois, au moment où l'enfant prend conscience qu'il est une personne à part entière, et que de nouvelles émotions apparaissent (ex : gêne, jalousie). Au cours de la troisième année, l'enfant expérimente de nouvelles émotions secondaires qui nécessitent **la compréhension de règles, de normes et d'objectifs à atteindre** (ex : culpabilité, fierté). Ce processus d'évolution du rapport aux émotions continue ensuite jusqu'à l'adolescence. Il est en effet possible que l'enfant perçoive et interprète les situations différemment d'une année à l'autre.

Chez les enfants placés en ITEP, cette construction est souvent sujette à **des perturbations à cause d'un ou plusieurs traumatismes au plus jeune âge**. Ainsi, **ils ont souvent du mal à identifier les émotions qu'ils ressentent**. A cause de ce traumatisme, les enfants victimes de troubles du comportement **adoptent des stratégies d'évitement de leurs émotions et ont du mal à accepter de ressentir des émotions**, notamment la colère ou l'anxiété.⁵

Axe 1 :

Soi – Apprendre à identifier et accepter ses émotions

Problématique : Les enfants ont des difficultés à identifier les émotions qu'ils ressentent. Ils ne savent pas toujours pourquoi ils ressentent ces émotions, et n'acceptent pas d'en ressentir certaines.

Enjeux :

- Comprendre pourquoi et quand je ressens une émotion.
- Accepter de ressentir des émotions ayant des effets négatifs.
- Etre capable de nommer et d'interpréter ce que je ressens.
- Etre capable d'identifier les causes des émotions ressenties et les effets sur soi.

⁵ « La thérapie des schémas : approche cognitive des troubles de la personnalité », J. Young, J. Klosko, M. Weishaar

Axe 2 : Apprendre à gérer ses émotions

La gestion des émotions peut se traduire par le développement de ce que l'on appelle « **l'intelligence émotionnelle** »⁶. Le développement de la compétence (ou intelligence) émotionnelle passe par le développement de 3 composantes qui sont **la connaissance des différentes émotions, la capacité à exprimer ses émotions, et enfin la capacité à répondre de façon adaptée à ses émotions**. Pour que l'enfant soit capable de mieux gérer ses émotions, il doit développer cette compétence dans son ensemble.

Chez le public ITEP, toutes ces phases peuvent poser problème. **Souvent, ils ne réagissent pas ou mal aux émotions qu'ils ressentent, et confondent les codes sociaux** associés à chacune des émotions (sourire lorsqu'on est joyeux, pleurer lorsqu'on est triste...). Ils se retrouvent ainsi régulièrement **en situation de souffrance**, en situation d'être **violent pour eux-mêmes ou avec les autres**, ou encore d'avoir **des comportements inadaptés**.

Aider l'enfant à gérer ses émotions

Pendant l'enfance, l'adulte joue un rôle primordial pour aider l'enfant à apprendre à gérer ses émotions. Le but n'est pas de stopper la **crise émotionnelle** mais de **l'accompagner**. Il est important **que l'émotion puisse s'exprimer, être reconnue et acceptée**. L'enfant a parfaitement le droit d'être en colère, d'avoir peur, d'être triste... C'est en apprenant aux enfants **à vivre avec leurs émotions (et non à les réprimer)** qu'il est possible de leur permettre de développer leur « *intelligence émotionnelle* ».

Certains comportements contre-productifs sont **à éviter**, car ils peuvent aggraver l'intensité de l'émotion : **nier l'émotion, la minimiser ou culpabiliser l'enfant** (« *tu n'as pas à être en colère* »). D'autres comportements sont au contraire **à privilégier** : **poser des mots sur l'émotion** que vit l'enfant (« *je vois que tu es colère et que c'est compliqué pour toi ; Je comprends que ce soit frustrant de devoir attendre ton tour...* »), **proposer des outils permettant de mettre de la distance entre l'émotion et la réaction** (coin à émotions, coussin de colère, punching-ball, etc.), **donner l'exemple en canalisant vos propres émotions**.

Axe 2 :

Soi – Apprendre à gérer ses émotions

Problématique : Les enfants ont des difficultés à réagir de manière appropriée à une émotion, et ont tendance à intérioriser ce qu'ils ressentent par méconnaissance des « codes » pour l'exprimer.

Enjeux :

- Comprendre que partager ses émotions permet de s'en libérer.
- Comprendre que ce que je ressens peut être différent de ce que j'exprime.
- Etre capable d'identifier le moment où je ressens une émotion et trouver la bonne réaction, le bon comportement pour l'exprimer.

⁶ « **Intelligence émotionnelle** », Daniel Goleman

Axe 3 : Identifier, accepter et comprendre les émotions de l'autre

Parallèlement à l'évolution du rapport à ses propres émotions, l'enfant doit également **apprendre à décoder celles des autres**. Lors de sa première année, l'enfant peut percevoir les émotions de son entourage mais n'est pas en capacité de les comprendre. Il peut distinguer certaines émotions comme la joie et la tristesse et adapter son comportement à l'émotion qu'il observe. A partir de 3 ans, les enfants sont capables de lire des émotions comme la joie, la tristesse, la colère ou la peur mais **peuvent parfois les confondre ou mal les interpréter**.

En ITEP, les enfants victimes de troubles du comportement **ont majoritairement une vision égocentrée, et sont peu capables d'exprimer de l'empathie pour les autres enfants**. Il leur est très difficile de se mettre à la place de l'autre pour comprendre ce qu'il ressent. De fait, l'identification des émotions de l'autre est compliquée et peut provoquer **des incompréhensions, de mauvaises interprétations, et donc des réactions inappropriées et des conflits**.

Axe 3 :

Soi et les autres – identifier, accepter et comprendre les émotions de l'autre

Problématique : Les enfants rencontrent des difficultés pour identifier les émotions vécues par une autre personne. Ils ne parviennent pas à se mettre à la place de l'autre pour comprendre ce qu'il ressent et vit, ce qui peut créer des conflits.

Enjeux :

- Apprendre à décoder/lire les émotions exprimées chez une autre personne.
- Comprendre que mes émotions et celles de l'autre peuvent être différentes dans une même situation.
- Etre capable de se mettre à la place de l'autre pour essayer d'identifier ce qu'il ressent.
- Etre capable de maîtriser ses réactions et de jouer un rôle pour accompagner une personne qui vit une émotion.

Séances du kit « Gestion des émotions »

	Nom	Axe	Objectif	Messages clés	Activité support
1	Le parcours des émotions	Apprendre à identifier et accepter ses émotions	Comprendre ce qu'est une émotion, et que je peux ressentir différentes émotions en fonction du contexte.	<ul style="list-style-type: none"> - Quand je suis heureux, que je suis en colère, que je suis triste ou que j'ai peur, je ressens une émotion. - Certaines émotions vont avoir des effets positifs, alors que d'autres vont avoir des effets négatifs sur moi. - Il est normal et sain pour chacun d'avoir des émotions en fonction de ce qu'il fait, d'où il se trouve. 	Parcours Multisports
2	A l'origine des émotions	Apprendre à identifier et accepter ses émotions	Prendre conscience de l'origine des émotions que je ressens pour influencer mes réactions.	<ul style="list-style-type: none"> - Les émotions que je ressens ont des causes multiples et propres à chacun. - Identifier l'origine des émotions permet de mieux comprendre ce que je ressens et de mieux l'accepter. - Réfléchir aux émotions que je ressens et prendre le temps de les comprendre peut permettre de réagir de façon plus adaptée. 	Jeu traditionnel
3	De l'air, colère	Apprendre à gérer ses émotions	Identifier les façons d'exprimer ses émotions qui permettent de s'en libérer et de communiquer avec les autres.	<ul style="list-style-type: none"> - Il n'existe pas de mauvaises émotions, mais de mauvaises réactions. - J'ai le droit d'exprimer n'importe quelle émotion. Mais je dois l'exprimer de manière à ce que ma réaction ne me mette pas en danger et ne nuise pas à autrui ou à mon environnement. - Pour ne pas me laisser submerger par les émotions, je dois choisir une façon appropriée pour les exprimer, les évacuer. Il n'existe pas de méthode parfaite et unique, chacun doit trouver sa propre façon de le faire. 	Jeu traditionnel
4	Emotion-Réaction	Apprendre à gérer ses émotions	Comprendre que la réaction aux émotions que je ressens est parfois inappropriée, et que la manière dont j'exprime ce que je ressens doit être adaptée.	<ul style="list-style-type: none"> - Quelle que soit l'émotion que je ressens, je dois essayer de l'exprimer de la manière la plus appropriée possible. - Lorsque je vis une émotion forte, je dois contrôler ma réaction de sorte à ne pas nuire aux autres, à l'environnement qui m'entoure ou à moi-même. - Pour choisir une réaction appropriée suite à une émotion, je dois anticiper les conséquences positives ou négatives de mes actes. 	Course d'esquive et parcours

5	En quête d'indices	Identifier, accepter et comprendre les émotions de l'autre	Identifier les émotions ressenties chez l'autre en analysant ses réactions face à une situation.	<ul style="list-style-type: none"> - Nous manifestons différemment nos émotions, que ce soit par la parole, les gestes de notre corps, les expressions de notre visage. - Les signes que nous pouvons observer chez les autres traduisent les émotions qu'ils sont en train de vivre. - Avant de juger une personne qui vit une émotion, il est important de bien comprendre les signes qu'elle exprime et d'essayer d'identifier leur origine. 	Parcours
6	Lis mon jeu	Identifier, accepter et comprendre les émotions de l'autre	Accepter que les réactions des autres soient détachées des miennes et que dans une même situation, elles puissent être différentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Chacun peut ressentir une émotion différente dans une même situation. - L'émotion de l'autre peut provoquer des réactions qui ne sont pas forcément dirigées contre moi. - Je dois respecter l'émotion et les réactions de l'autre surtout quand elles sont différentes des miennes. - Comme moi, les autres ressentent des émotions et ont le droit de l'exprimer. 	Jeu ou sport collectif
7	Les copains d'abord	Identifier, accepter et comprendre les émotions de l'autre	Comprendre que mes amis qui vivent une situation émotionnelle forte ont besoin de mon soutien et de mon aide.	<ul style="list-style-type: none"> - Je peux influencer l'attitude d'un ami qui vit une émotion. - Pour aider un ami, je dois adopter un comportement qui cherche à l'apaiser, le réconforter, le raisonner. - Souvent, écouter et discuter avec cet ami permet de mieux le comprendre et le soutenir. 	Jeu collectif

POUR LES ADULTES

Naître et Grandir

<http://naitreetgrandir.com/fr/dossier/emotions-de-nos-enfants/introduction-les-emotions-de-nos-enfants/>

La roue des émotions de Robert Plutchik :

<https://egouvernaire.wordpress.com/2015/01/15/la-roue-des-emotions/>

Suggestions d'outils pour expliquer les émotions aux enfants

<http://apprendreaeduquer.fr/decouverte-enfants-emotions/>

Comité National Coordination Action Handicap

<https://www.ccah.fr/>

Livre « Pour une enfance heureuse », **Catherine Gueguen**

Livre « Intelligence émotionnelle », **Daniel Goleman**

POUR LES ENFANTS

Vidéo : Les émotions primaires

<https://vimeo.com/156172617>

Vidéo : « C'est pas sorcier : Joie, Peur, Tristesse, Colère... »

<https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8>

Vidéo : Emilie Durette et Raka Khandokar

<https://www.youtube.com/watch?v=HFvZuTEWRs>

Ressource pédagogique : « Le cartable des compétences psychosociales »

<http://www.cartablecps.org/page-1-0-0.html>

Jeu de mime des émotions primaires et secondaires :

« La battle des émotions »

<http://www.lecrips->

[idf.net/ressources/documents/1/2821,battle_emotions_fiche_outil.pdf](http://www.lecrips-idf.net/ressources/documents/1/2821,battle_emotions_fiche_outil.pdf)