

# «Je sens que Grosse Colère arrive!»

## Reconnaître ses émotions pour mieux les gérer

### Contexte :

Milieu défavorisé  
Gaspésie (Chandler)  
Maternelle 5 ans

### Les milieux défavorisés

« Dans les milieux socioéconomiquement faibles, on peut observer la coexistence de plusieurs **facteurs de risques** qui produisent des effets multiples sur les personnes qui y vivent et surtout sur les enfants. Ces effets sont manifestes tant du point de vue de la santé physique que de celui du **développement général, social, affectif et cognitif** et des problématiques vécues à l'école. » (Éducation et Enseignement supérieur, 2015)

**Problématique :** Amener les élèves à développer des stratégies pour gérer leurs émotions

**De quelle façon peut-on accompagner les élèves en maternelle 5 ans pour développer les liens socioaffectifs?**

«L'apprentissage du contrôle des émotions reflète les habitus sociaux et les pratiques de classes. Dans les milieux aisés, par exemple, on apprend davantage aux enfants à contrôler leurs émotions que dans les groupes moins favorisés.» (Brunel, 1995).

### Le jeu



### La littérature jeunesse



### La création d'un outil

#### Et les causeries



Ce que nous avons fait...

Lors des ateliers, les enfants avaient l'occasion, en équipe de 2, de réaliser un jeu de classement d'images représentant des humains et des personnages connus vivant des émotions variées. Les enfants devaient faire correspondre les émotions vécues par les personnages aux 5 monstres présentés dans l'album «*La couleur des émotions*».

De plus, au moment des jeux libres, tout le matériel était mis à leur disposition pour jouer. Ils pouvaient utiliser les images, les livres, la peluche, etc. Les élèves ont utilisé le matériel pour faire des jeux de rôles (enseignant et élèves).

Lors de la première activité du projet, nous avons fait une lecture interactive du livre «*La couleur des émotions*» d'Anna Llenas. Ensuite, à partir des 5 monstres de l'histoire, nous avons abordé les 5 émotions : la joie, la peur, la tristesse, la sérénité et la colère.

Pour compléter les apprentissages au sujet de la peur et de la colère, nous avons lu les livres «*Je suis Louna et je n'ai peur de rien*» de Bernard Gauthier et «*Grosse colère*» de Mireille d'Allancé. Le livre de M. Gauthier était présenté sur TBI (Intégration des TIC). Lors de chaque lecture, les élèves étaient amenés à participer en répondant à des questions d'interprétation et d'anticipation (inférences).

Lorsque nous avons complété la découverte des 5 émotions, nous avons fait la création d'un outil. Chaque enfant devait mimer les 5 émotions selon son interprétation pour réaliser des photographies. Ensuite, sur des cartons, les élèves devaient associer les monstres à leurs propres photographies. En conclusion au projet, nous avons réalisé une discussion (causerie) sur leurs émotions. Au verso de chaque fiche, nous avons ajouté des solutions et des actions à poser pour éviter les émotions négatives. Ensuite, différentes situations ont été présentées aux enfants. Ils devaient déterminer l'émotion vécue en présentant le carton associé au bon monstre.

Ce que dit la théorie...

Dans le PFÉQ, le mot «jeu» revient à plusieurs reprises dans la section préscolaire. On y indique «**L'activité spontanée et le jeu** sont les moyens que l'enfant privilégie pour s'approprier la réalité; il est donc justifié que ces activités aient **une place de choix à la maternelle** et que l'espace et le temps soient organisés en conséquence.» (Ministère de l'Éducation, 2006, p.52).

Le jeu de classement proposé aux enfants présentait une variété d'images à interpréter. Cela concorde avec les propos de Denham et Couchou (1990) et ceux de Widen et Russell (2008) qui soutiennent que «**les enfants de 3 et 4 ans sont capables de reconnaître et de nommer les expressions faciales de joie, de colère, de tristesse et de peur vus sur des dessins et des photographies**» (cités dans Laurent, 2017, p.6). Il s'agirait donc d'une activité qui correspond à tous les niveaux de développement des enfants concernés (sous-stimulation de certains élèves). Les enfants ont réalisé cette activité en équipe de deux (équipes préétablies selon les besoins). Ils devaient reconnaître les émotions puis les classer en les associant aux monstres. Marinova (2011) soutient que «**le jeu modifie la zone proximale de développement**. Les apprentissages situés dans cette zone sont, en effet, orientés vers un niveau de développement cognitif que l'enfant n'a pas encore acquis, mais qui lui devient accessible avec le soutien des pairs ou de l'enseignante.»

En conclusion, «**c'est par le jeu que l'enfant s'exprime, qu'il apprivoise son milieu, qu'il expérimente, qu'il apprend et qu'il s'initie aux réalités sociales**» (Feldman & Papalia, 2014).

«Loin de n'être bénéfique que pour favoriser l'éveil à l'écrit (Giasson, 2003), les œuvres de littérature illustrées pourraient donc aussi avoir **un potentiel de soutien au développement** d'une théorie de l'esprit, soit la **compréhension du monde de la pensée** chez l'enfant d'âge préscolaire.» (Mélançon, 2015).

«[...] les conclusions de l'étude de Peskin et Astington (2004) montraient que **l'exposition à un langage riche** en mots d'états mentaux favorisait **la présence de ces mots dans le langage de l'enfant**. Peskin et Astington (2004), et Martucci (2014) rappellent [...] toute l'importance de rendre **l'enfant actif dans l'interprétation des situations**, dans le questionnement sur les états mentaux et les actions des protagonistes.» (Mélançon, 2015).

La lecture des albums permet aux élèves de mieux nommer et exprimer ce qu'ils ressentent. «L'enseignant agit [...] à la fois comme modèle et comme médiateur des interactions et des réactions autour du livre. **L'approche socio-constructiviste**, qui est à la base de la réforme actuelle en éducation, invite aussi les adultes à engager l'enfant dans l'histoire, à poser des questions concernant **les problèmes interpersonnels et les émotions des personnages**, à élaborer sur le sens des mots ou à attirer l'attention de l'enfant vers l'écrit. [...] Par le dialogue et la lecture, on vient **stimuler son intérêt et sa motivation et l'outiller pour interagir de façon constructive avec le monde qui l'entoure en pouvant nommer et exprimer les pensées et les émotions qui émergent de ses interactions quotidiennes avec son entourage social.**» (Laferrière, Page & Gravel, 2001).

«Les enfants d'âge préscolaire **peuvent parler de ce qu'ils ressentent** et sont souvent en mesure de discerner comment les autres se sentent. De plus, ils comprennent que les émotions sont liées aux expériences et aux désirs.» (Papalia & Feldman, 2014, p.179).

Les enfants doivent être impliqués dans les activités. «Une participation s'observe par un engagement cognitif et comportemental des élèves sur l'objet d'apprentissage. Pour maximiser cet engagement, il faut **porter une attention particulière à la nature et au déroulement des activités** déployées en classe et tenir compte de **l'âge des enfants**. [...] Outre le fait de lever la main pour exprimer son accord, les élèves pourraient **présenter un carton de couleur différente** [...] Selon l'âge des élèves, des variantes peuvent être envisagées : **l'emploi de pictogrammes** pour les plus jeunes, des gestes ou des mots pour les plus âgés.» (Gaudreau, 2017, p.102).

Les émotions et les solutions sont des sujets que l'on peut aborder lors des causeries avec des élèves du préscolaire. «Il est possible **d'animer des causeries constructives pour le langage et la pensée des enfants** à la maternelle.» (Fisher & Doyon, 2010).

Conclusions

Lors de l'atelier, les enfants ont échangé sur les émotions. Ils ont partagé leurs connaissances et leurs interprétations des images. J'ai entendu : «**Madame Charlie-Ann, tu as mis des photos de toi. C'est plus facile de classer tes photos parce qu'on te connaît!** ». Dans la reconnaissance des émotions, il y a l'aspect de la compréhension des émotions des gens qui nous entourent. À la suite de cette activité, les enfants ont conservé comme objectif la reconnaissance des émotions des autres dans leur quotidien.

Dans le cadre d'une **séance de jeux libres**, un enfant a sorti tout le matériel associé aux activités des émotions (livre, jeu de classement, etc.). Il a réalisé un dessin pour expliquer à un autre élève de la maternelle 4 ans ce que sont les 5 émotions. Cet élève éprouve des difficultés au niveau de l'acquisition des habiletés motrices. Il a un tremblement constant, ce qui fait qu'il sélectionne très rarement les activités de découpage, coloriage et collage. Je constate que la période de jeux libres a permis à cet élève de partager sa compréhension des émotions et d'exprimer sa fierté sur le projet réalisé en groupe.

À la suite de la lecture du livre «*la couleur des émotions*», les élèves ont **réutilisé les termes employés par l'auteur pour échanger entre eux** (lors des jeux libres, lors des ateliers, lors de leur discussion avec des adultes de l'école, etc.). Les émotions sont vécues quotidiennement par les enfants. Les albums ont permis d'acquiescer un vocabulaire uniforme pour exprimer ce qu'ils ressentent. «**Quand tu fais ça, je me sens comme la tristesse**».

Lors d'une intervention avec un enfant en crise, il a utilisé les mots «**Je sens que grosse colère arrive!**». J'ai renchéri avec cette idée pour l'aider à se calmer. Je lui ai parlé des éléments de l'histoire et les stratégies utilisées par le petit garçon pour réparer ce qu'il a fait.

Les termes sont devenus des références pour exprimer nos idées. Lors de la lecture d'un autre album, une élève s'est exprimé «**Lui, il est comme le monstre de la tristesse**». De nombreuses fois, lors de la détente, j'ai entendu : «**On devient des monstres de la sérénité!** ». Tous les échanges sont devenus des opportunités de réinvestir le vocabulaire et les personnages.

En créant un outil visuel **personnalisé, les enfants ont été impliqués dans la démarche**. Lors de l'activité en groupe, pour discuter de situations variées, tous les enfants étaient actifs en présentant leurs cartons. Cette stratégie s'est avérée efficace pour observer la compréhension de chaque enfant. Nous avons aussi abordé les solutions possibles lorsque l'on ressent de la tristesse, de la peur ou de la colère. Les enfants ont eux-mêmes abordé des actions permettant de remédier à cette situation.

Les outils étaient disposés près d'une peluche rappelant l'album «*La couleur des émotions*». Un élève de la classe avait de la peine à la suite d'un événement survenu dans la classe. Alors que je tentais de le consoler, **un autre enfant lui a apporté la peluche**. Il s'agit d'une stratégie que nous avons abordée lors de nos causeries. J'étais fière de voir l'évolution de leur empathie. Je constate que les enfants reconnaissent les émotions et ils sont en voie de mieux gérer et associer des solutions à leurs problèmes.

«Jusqu'à présent, les études ont montré que les jeunes enfants (du préscolaire jusqu'au début primaire) ayant un niveau élevé de compréhension des émotions, c'est-à-dire ceux qui possèdent la capacité de reconnaître et d'interpréter les signaux émotionnels d'autrui, présentent un comportement social plus adapté envers leurs pairs et sont plus compétents socialement» (Lebrun, 2014).

#### Références :

Brunel, M. (1995). La place des émotions en psychologie et leur rôle dans les échanges conversationnels. Santé mentale au Québec, 20, (1), 177-205. <https://doi.org/10.7202/032338a>  
Denham, 1986; Denham et al., 2012; Denham & Couchou, 1991; Denham, McKinley, Couchou, & Holt, 1990; Ensor, Spence & Hughes, 2011; Roberts & Strayer, 1996; Smith, 2001 cités dans Lebrun, V. (2014). Le lien entre la compréhension de la dissimulation des émotions et l'adaptation scolaire des enfants d'âge préscolaire. Essai doctoral. Université du Québec à Montréal.  
Éducation et Enseignement supérieur. (2015). Cadre de référence — Le plaisir de réussir se construit avec mon entourage — Programme d'intervention pour favoriser la réussite scolaire dans les milieux défavorisés. (FECRE). [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/educ\\_adulte\\_action\\_comm/cadre\\_fecre.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/educ_adulte_action_comm/cadre_fecre.pdf)  
Feldman, R. D., & Papalia, D. E. (2014). Psychologie du développement humain (8e édition). Montréal, Québec : Chenelière éducation.  
Fisher, C. & Doyon, D. (2010). De la causerie à la conversation en groupe à la maternelle. Québec français, (156), 89-91.  
Gaudreau, N. (2017). Gérer efficacement sa classe : les cinq ingrédients essentiels. Québec (Québec : Presses de l'Université du Québec).  
Laferrière, A., Page, P. & Gravel, F. (2001). Apprendre à résoudre des problèmes interpersonnels par la lecture à la maternelle. Québec français, (122), 45-47.  
Laurent, G. (2017). La compréhension de ses propres émotions et celles d'autrui chez les enfants d'âge préscolaire. Repéré sur le site : <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20500.11794/28014/1/33171.pdf>  
Marinova, K. (2011). Jeu et apprentissages au préscolaire. Québec français, (152), 64-65.  
Mélançon, J. (2015). Le potentiel des albums jeunesse pour soutenir la compréhension du monde de la pensée chez l'enfant d'âge préscolaire. Revue de recherches en littérature médiatique multimodale, 2. <https://doi.org/10.7202/1047310ar>  
Ministère de l'Éducation. Programme de formation de l'école québécoise. (2006). Chapitre 4 — Éducation préscolaire. Repéré sur le site : [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/education/jeunes/pfeq/pfeq\\_programme-prescolaire.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/pfeq_programme-prescolaire.pdf)

