



1. Problématique

Les élèves au préscolaire ne sont pas en mesure de bien gérer leurs émotions dans diverses situations et ceci à des répercussions négatives sur le climat de classe. Selon Carole Raby et Annie Charron (2010), la compétence émotionnelle facilite l'engagement dans les apprentissages puisque, à l'école, ces derniers se réalisent en groupe. Par contre, dans ma classe, certains élèves vivaient de manière intense leurs ressentis et cela nuisait aux autres. Il devenait difficile pour moi d'entamer les apprentissages puisque je devais m'occuper des élèves dont les émotions avaient pris le dessus. Il était donc essentiel que je mette en route un projet sur les émotions qui amènerait les élèves à une meilleure autorégulation émotionnelle en vue d'un climat de classe favorable à l'éducation.

2. Comment amener l'élève à gérer ses émotions afin d'améliorer le climat de classe ?

3. Cadre de référence

Vivre son émotion ou non ? Tout d'abord, il est essentiel d'amener l'enfant à comprendre qu'il est nécessaire d'exprimer son émotion pour éviter que celle-ci s'accumule en lui. Selon Sophie Bouquet-Rabhi (2011), les émotions qui sont refoulées ou niées deviennent pathologiques. L'enfant doit identifier et exprimer l'émotion qui l'habite, mais il doit le faire convenablement pour empêcher qu'il ait des impacts négatifs sur autrui ou sur soi-même. Si l'enfant n'est pas accompagné dans le développement de ses émotions ni qu'aucun adulte ne l'aide à mettre des mots sur ses ressentis, il aura beaucoup de mal à gérer son stress et cela pourra développer son agressivité («Accompagner les enfants dans leurs émotions», 2017). De ce fait, l'enfant risque d'enfouir ses émotions et par conséquent, ne plus ressentir d'empathie pour les autres et lui-même («Accompagner les enfants dans leurs émotions», 2017).

Les impacts du processus d'accompagnement. L'accompagnement d'un élève dans ses émotions se fait graduellement. Il faut commencer par la découverte des différentes émotions à l'aide de divers outils avant que celui-ci soit en mesure de bien se contrôler. Le fait d'accompagner l'élève dans les sentiments qu'il vit, en l'écouter d'abord, en lui montrant que nous ne le jugeons pas, puis en lui proposant des livres et des activités, va lui permettre d'apprendre à reconnaître ses émotions naturelles, et à essayer, un jour à la fois, de les gérer («Accompagner les enfants dans leurs émotions», 2017). L'élève doit mettre des mots sur ce qu'il ressent avant de pouvoir s'en détacher. «Cette connaissance et cette maîtrise des émotions lui permettront par la suite de [...] comprendre ce que l'autre peut vivre et ressentir» (Augacos, s.d.). Si l'enfant veut vivre harmonieusement et créer de bonnes relations avec ses pairs, il doit apprendre à s'autoréguler. L'enfant qui possède une bonne capacité émotionnelle à identifier, à exprimer et à maîtriser ses émotions sera moins porté à utiliser la colère pour se faire comprendre par les élèves ou l'enseignant (Larouche, 2015). Les conflits entre élèves diminueront et ceux-ci pourront avoir des relations constructives avec les autres (Augacos, s.d.). S'il y a moins de conflits entre les élèves, le climat de la classe sera bonifié et propice aux apprentissages.

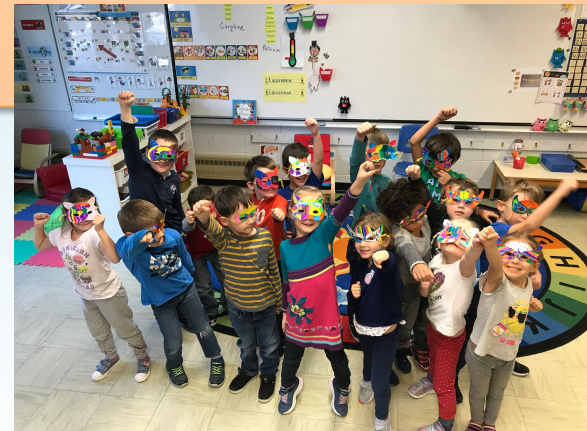
Pourquoi un bon climat de classe ? Un bon climat de classe est essentiel pour que l'enseignant puisse amener ses élèves à se développer globalement. Un élève qui n'arrive pas à gérer ses émotions développera des conflits avec les autres élèves, dérangera le déroulement habituel de la journée et même les apprentissages pourront être affectés. L'identification et la régulation des émotions contribuent à une belle qualité de classe et tous les élèves pourront en bénéficier. Effectivement, les émotions contribuent directement à la socialisation et à la réussite dans les apprentissages («Émotions», 2017). «La régulation des émotions, tout comme leur compréhension, constitue un avantage pour les enfants dans leurs relations avec autrui. Une bonne régulation est corrélée avec la facilité à s'intégrer à un groupe, à se faire des amis ou à résoudre des conflits» (Fréchette et Morrisette, 2018). Il suffit qu'un seul élève ait des difficultés dans la gestion de ses émotions pour que l'ensemble de la classe en soit dérangé.



4. Analyse de mes traces

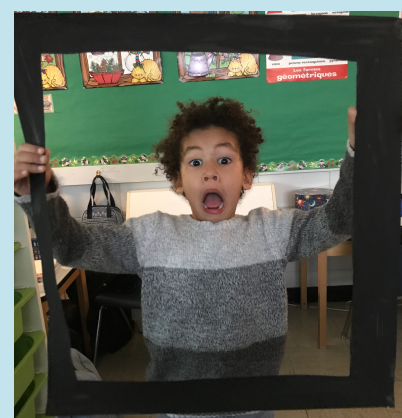
Dans ma classe, pour aider mes élèves à gérer leurs émotions, j'ai décidé de faire de l'art thérapie. Un élève qui représente les émotions à travers les arts s'initie à la richesse et aux rôles des émotions, apprend à poser des mots sur des ressentis et à les reconnaître chez soi et autrui («Apprendre à éduquer», 2015). Donc, le fait d'amener un enfant à peindre la joie, la colère, la peur ou la tristesse lui permet d'avoir une meilleure connaissance de ses émotions. Les créations artistiques ont servi à établir les bases de ce qu'est une émotion et à préparer les élèves à aller plus loin dans cet apprentissage. De plus, certains élèves n'étaient pas en mesure de mettre les bons mots sur ce qu'ils ressentaient alors qu'ils étaient en mesure de la faire par dessin. Le langage est une opportunité pour apprendre sur les émotions, mais pour ceux qui ne sont pas en mesure de s'exprimer, l'art devient un outil essentiel (Laurent, 2017). L'art thérapie est aussi une manière d'extérioriser ses ressentis sans qu'ils nuisent à personne.

Une activité ne suffit pas pour que l'élève soit en mesure de bien identifier ses émotions. C'est pourquoi j'ai décidé de poursuivre avec la lecture de l'album *La couleur des émotions*. J'ai alimenté la lecture du livre avec plusieurs activités soit des causeries et un jeu des mimes. Toutes les activités étaient en lien avec l'album et avaient comme objectif d'aider l'apprenant à développer son intelligence émotionnelle afin qu'il apprenne à mieux se contrôler dans diverses situations à l'école («Accompagner les enfants dans leurs émotions», 2017). Effectivement, les activités qui gravitent autour des albums jeunesse devraient favoriser le développement de la capacité des enfants de 5 ans à se représenter les émotions d'autrui (Gombert, Bernat et Roussey, 2017). Lors de la lecture du livre, j'ai pu remarquer que les élèves s'identifiaient aux personnages et aux événements que ceux-ci vivaient. Les enfants pouvaient plus facilement reconnaître les émotions puisqu'ils faisaient référence au livre. Ensuite, pendant les causeries, il est essentiel de prendre le temps de demander aux enfants comment ils se sentent et d'expliquer pourquoi. (Larouche, 2015) Ainsi, les élèves peuvent à la fois échanger sur leurs ressentis agréables ou désagréables et proposer des solutions pour extérioriser ses émotions. En proposant cette simple activité, l'élève découvre des stratégies qui lui permettront de mieux réagir aux différentes situations de la vie. (Goulet, 2015) Les élèves de ma classe devaient aussi mimer l'émotion de la joie, de la colère, de la peur et de la tristesse afin de reconnaître les émotions de base. Effectivement, la reconnaissance et l'expression des émotions chez l'enfant sont essentielles pour développer la compétence émotionnelle. (CEDJE et RSC-DJE, 2012) Toutes les activités de mon projet ont été pensées afin de guider et d'aider l'enfant à trouver des moyens efficaces pour gérer ses nombreuses émotions. Le contrôle de l'expression des émotions affecte directement le fonctionnement social de l'enfant, tant sur le plan des relations avec l'adulte que sur celui avec ses pairs. (Perron et Gosselin, 2004) C'est pourquoi le climat de classe était mieux après avoir réalisé ce projet avec mes élèves.



5. Présentation des résultats

Mon projet avait comme objectif d'aider les élèves à avoir une meilleure gestion de leurs émotions en vue d'avoir un environnement propice aux apprentissages. J'ai pu constater, grâce à mes observations, plusieurs changements dans ma classe. Effectivement, le climat était plus agréable et je pouvais davantage enseigner au lieu de faire de la gestion. Selon mes observations, j'ai remarqué que les élèves avaient plus de facilité à nommer ce qu'ils ressentaient. Par exemple, si un élève était triste parce qu'il n'était pas choisi pour faire un jeu, il le mentionnait au lieu de pleurer. De plus, les élèves s'identifiaient beaucoup aux personnages du livre *La couleur des émotions*. Alors, il devenait plus facile pour eux d'identifier leurs ressentis, car ils associaient leurs émotions à l'histoire du personnage. Un élève disait, par exemple, qu'il se sentait comme «joie» dans le livre. J'avais mis les marionnettes du livre à leur disposition donc les élèves se confiaient à celles-ci. Il est arrivé qu'un enfant en colère ait pris la marionnette pour lui parler de ce qu'il ressentait. Donc, pour cet élève qui faisait des crises de colère, la fréquence et l'intensité ont diminué puisqu'il prenait un temps d'arrêt pour parler à la marionnette. Ensuite, j'avais plus de facilité à faire des rassemblements avec l'ensemble du groupe puisque les élèves étaient plus en mesure de reconnaître certaines émotions. Si un enfant ressentait de la colère, il pouvait le dire et allait trouver un moyen efficace pour se calmer. Je n'avais plus nécessairement à m'en occuper puisque certains parvenaient à revenir au calme sans mon aide. Ils allaient tout simplement dans le coin calme prendre des respirations. C'est dans la période de jeux libres que j'ai vu le moins d'amélioration. Les élèves avaient des conflits et n'arrivaient pas à les régler puisque les émotions prenaient le dessus. Évidemment, chaque enfant est unique et réagit différemment selon la situation. Pour une minorité d'élèves, j'ai observé peu de changement dans la gestion des émotions. Il se peut que le processus soit plus long pour certains alors il faut continuer à travailler avec eux. Ce n'est pas un projet de deux semaines qui peut régler toutes les difficultés liées aux émotions et c'est pourquoi il est essentiel de retravailler à plusieurs reprises ce sujet au préscolaire.



6. Conclusion

Je conclus que ce projet a été bénéfique pour certains élèves de ma classe et que l'ambiance était meilleure. Par contre, je réalise que le développement des émotions ne se fait pas aussi facilement, il dépend d'un grand nombre de facteurs et du bagage de l'enfant (Dubé, 2015). De plus, certains enfants au tempérament plus difficile éprouvent beaucoup de mal à contenir leurs émotions, ce qui peut en résulter en décharges agressives ou en comportements anxieux (Raby et Charron, 2010). Je constate aussi qu'il est nécessaire de travailler les émotions avec les élèves même si le projet est terminé, il suffit de le faire dans le quotidien des enfants. Mes activités ont aidé plusieurs élèves à la reconnaissance et à l'expression des sentiments, mais il faut réinvestir sur le sujet, car la capacité de gérer les émotions au préscolaire n'est pas acquise pour l'ensemble de la classe. Dans l'ensemble, je suis satisfaite de mon projet puisque les crises de colère d'un élève ont diminué, certains communiquaient davantage leurs ressentis et d'autres trouvaient des solutions pour se calmer. De cette façon, le climat de classe s'est amélioré et j'avais du plaisir à enseigner auprès de mon groupe.

7. Références

Accompagner les enfants dans leurs émotions. (2017). Repéré à <https://decouvrir-montessori.com/accompagner-enfants-emotions/>. **Aucagos**, C. (s.d.). Accueillir les émotions des enfants : condition pour un développement harmonieux. Repéré à <http://www.lecoledemesreves.com/intelligence-emotionnelle/>. **Bouquet-Rabhi**, S. (2011). *La ferme des enfants. Une pédagogie de la bienveillance*. France : Actes Sud. **Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants et Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants.** (2012). *Émotions : Aider votre enfant à identifier et à exprimer ses sentiments*. Repéré à <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/docs/coups-oeil/les-emotions-info.pdf>. **Dubé**, M. (2015). Les émotions chez les enfants – Partie 1. Repéré à <https://www.educatout.com/outils/utilitaires-educatifs/apprentissages/les-emotions-chez-les-enfants-partie-1.htm>. **Émotions.** (2017). Repéré à <http://www.tousalecole.fr/content/emotions>. **Fréchette et Morrisette**, N. et P. (2018). Régulation des émotions chez une enfant de 6 ans. Repéré à <http://developpement.cdmd.qc.ca/fiche/regulation-des-emotions-chez-une-enfant-de-6-ans>. **Gombert, Bernat et Roussey**, A. et V. et J-Y. (2017). Albums de jeunesse pour le développement d'une théorie de l'esprit. *Enfance*, (numéro 3), p.329-345. Repéré à <https://www.cairn.info/revue-enfance2-2016-3-page-329.htm?contenu=article>. **Goulet**, A. (2015). Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions. Repéré à https://naitreetgrandir.com/fr/etape/_1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-enfant-apprendremaîtriser-emotion. **Larouche**, A. (2015) L'apprentissage de la régulation émotionnelle en classe spécialisée par l'exploitation du réseau littéraire. Repéré à http://vitrine.educationmonteregie.qc.ca/IMG/pdf/emotions_et_litterature_tsa1.pdf. **Laurent**, G. (2017). *La compréhension de ses propres émotions et celles d'autrui chez les enfants d'âge préscolaire* (Doctorat, Université Laval, Québec). Repéré à <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/28014/1/33171.pdf>. **Les Émotions.** Activités autour du bien-être de l'élève. Vocabulaire spécifique. (s.d.) Repéré à <http://objectifmaternelle.fr/wp-content/uploads/2015/02/Emotions.pdf>. **Perron et Gosselin**, M. et P. (2004). Le développement de l'évocation des émotions. *Enfance*, volume 56. Page 133 à 147. Repéré à <https://www.cairn.info/revue-enfance1-2004-2-page-133.htm?contenu=article>. **Pourquoi apprendre aux enfants à reconnaître leurs émotions ?** (2016) Repéré à <https://apprendreaeducuer.fr/decouverte-enfants-emotions/>. **Raby, C., & Charron**, A. (2010). *Intervention au préscolaire*. Québec : Les éditions CEC Inc. **4 étapes pour sensibiliser les enfants aux émotions à travers l'art.** (2015) Repéré à <https://apprendreaeducuer.fr/emotions-et-art-plastiques/>.