



Problématique

La compréhension émotionnelle peut être définie comme étant la capacité d'identifier, de prédire et d'expliquer ses propres émotions en plus de celles des autres (Harris, Lipian, & Saarni, 1989). L'émotion est ici traitée comme une source de savoir (De Rosnay, Harris, & Pons, 2008). La CE joue un rôle important dans notre façon de comprendre l'environnement social et comment nous réagissons à celui-ci. La CE est parfois confondue avec une autre capacité sociocognitive, de qui elle est proche théoriquement : la théorie de l'esprit. On appelle « théorie de l'esprit » cette capacité de pouvoir se représenter ce que pensent les autres, prédire leur comportement, leurs intentions, imaginer qu'ils ont telles ou telles préoccupations, croyances, etc. De nombreuses études ont démontré les avantages sur le plan social et psychologique qu'ont les enfants qui sont en mesure de bien comprendre les émotions (Trentacosta & Fine, 2010). Cependant, plusieurs questions demeurent concernant les processus impliqués, puisque peu d'études ont distingué la contribution de la compréhension des émotions d'autrui de celle de la compréhension de ses propres émotions sur l'agressivité, la régulation émotionnelle et le fonctionnement social à l'âge préscolaire.

Contexte

- ✓ Élèves du préscolaire
- ✓ Groupe adorant interagir les uns avec les autres mais éprouvant de la difficulté à exprimer leurs émotions, ce qui génèrent souvent des conflits lors des jeux libres ou des jeux extérieurs.
- ✓ Frustration lorsque survient l'incapacité à réaliser une activité ou un atelier.

Question de recherche

« Par quels moyens peut-on amener les élèves d'âge préscolaire à identifier leurs émotions et à mieux les comprendre? »

Références

- Apprendre à éduquer. (2015). 4 étapes pour sensibiliser les enfants aux émotions à travers l'art. Repéré à <https://apprendreaeducer.fr/emo1ons---et---art---plastiques/>.
- Besnard, T., Houle, A.-A., Letarte, M.-J. & Blackburn Maltais, A.-P. (2013). La prévention des difficultés de comportement chez les enfants du préscolaire : une recension des caractéristiques des programmes probants. *Enfance en difficulté*, 2, 111-142. <https://doi.org/10.7202/1016249ar>
- Dubuc, B., sylvain Williams, Paus, T., & Aleong, R. (2002). *Le cerveau à tous les niveaux!*. B. Dubuc.
- Escoffier, M. (2008). *Tous les monstres ont peur du noir*. Éditions FRIMOUSSE.
- Gaudrat, M.-A. (2016). *Qu'est-ce qui rend heureux?*. Éditions Les Arènes.
- Harris, P.L., Lipian, M., & Saarni, C. (1989). Understanding emotion and experiencing emotion. Dans C. Saarni & P.L. Harris. *Children's understanding of emotion* (pp. 241-258). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Howarth, H. (2015). *Qu'est-ce qui me rend triste?* Éditions L'Envolée.
- Kochka. (2019). *Un orage de colère pour Violette*. Éditions Père-Castor Flammarion.
- 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/ispu/bitstream/20.500.11794/28014/1/33171.pdf>
- Llenas, A., & Antilogus, M. (2017). *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves.
- Parada, M. « Les bienfaits de l'art-thérapie. <https://www.montrealtherapy.com/fr/les-bienfaits-de-lart-therapie/>
- Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and Brain Sciences*, 1(04), 515-526. doi:10.1017/S0140525X00076512
- Tomlinson, C. A., & McTighe, J. (2014). *Intégrer la différenciation pédagogique et la planification à rebours*. Chenelière Education.

Analyse des traces et résultats

Des études ont fait ressortir un modèle qui divise le développement de la CE en trois phases : publique, mentale et réflexive. Les capacités des enfants de 4-5 ans leur permettraient de comprendre certains aspects publics des émotions, soit les expressions faciales, les causes externes et les souvenirs de situations antérieures. Afin d'aider mes élèves à mieux comprendre leurs émotions et les identifier, j'ai décidé d'utiliser les arts sous toutes leurs formes, soit les arts plastiques, l'art dramatique et la musique. Cette approche expérimentale, utilisée auprès des enfants, est appelée l'art-thérapie. Les arts sont des outils de communication efficaces et puissants. L'art transmet notre histoire, communique nos idées, exprime nos sentiments, traduit nos rêves et fait part de nos aspirations. Par conséquent, l'art-thérapie s'allie très bien au domaine de la psychologie dans un parcours d'exploration et de compréhension de soi (Parada, 2017). 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). Comme il a été mentionné précédemment, certains élèves éprouvaient de la difficulté à choisir les bons mots sur ce qu'ils ressentaient alors qu'ils étaient en mesure de le faire à l'aide de dessins, de gestes et de musique. Le langage est une opportunité pour apprendre sur les émotions, mais pour certains élèves, l'art devient un outil essentiel d'expression et de communication afin d'extérioriser leurs ressentis sans qu'ils nuisent à autrui (Laurent, 2017). Les activités proposées et vécues par les élèves suivent le principe de planification à rebours de Tomlinson et McTighe (2014) et touchent toutes l'art thérapie.

Préparation des apprentissages:

- Lecture interactive de l'album « La couleur des émotions » : reconnaissance des émotions de base à travers les dessins et les images, analyse de différentes manifestations des émotions (joie, colère, tristesse, peur).



Réalisation des apprentissages:

- Mime des émotions: vulgarisation des émotions ressenties par l'énonciation de diverses situations, en utilisant l'expression corporelle et l'art dramatique (mimiques, expressions faciales).
- Musique des émotions: décrire, par le dessin, le sentiment ressenti à l'écoute de pièces musicales ciblées. Voir l'impact des différentes pièces musicales sur les élèves.



Comment je me sens quand j'écoute...	
...de la musique entraînante	...de la musique rock
...de la musique mélancolique	...de la musique effrayante

Intégration des apprentissages:

- Cahier des émotions: dessiner ce qui les rendaient heureux, tristes, en colère et peureux. Ils devaient également se trouver des trucs pour gérer leur colère et leur peur.
- Toile collective: expression artistique de l'émotion principalement ressentie par l'élève pendant la semaine.



Résultats et conclusion

- La thérapie par les arts a plusieurs effets bénéfiques, notamment sur les élèves d'âge préscolaire. En effet, cette technique expérimentale permet l'expression de la compréhension émotionnelle au-delà des mots, c'est-à-dire qu'elle offre la possibilité aux enfants d'identifier et de comprendre leurs émotions par d'autres formes d'expressions, comme l'art dramatique, le dessin ou la musique, afin de pallier à la difficulté d'expression par les mots. De plus, le processus de création artistique permet aux enfants de relâcher certaines tensions émotionnelles (Parada, 2017) en illustrant leur pensée pour mieux pouvoir en parler par la suite.
- À la lumière des observations, on peut constater que les activités proposées ont permis aux élèves de mieux identifier leurs émotions et à les comprendre. La musique a su amener les élèves à comprendre que nous n'avons pas tous la même perception de la musique, et que celle-ci peut entraîner plusieurs émotions à l'intérieur de nous. L'art dramatique et l'expression corporelle, quant à elles, ont permis aux élèves de différencier les expressions faciales et les mimiques relatives à chacune des émotions exploitées. Puis, l'exploitation du dessin a permis aux élèves d'identifier les différents médiums et couleurs utilisés dans les livres pour représenter chacune des émotions (rouge pour la colère, jaune pour la joie, etc.).
- Limites du projet d'intervention en contexte: il aurait été intéressant d'aborder davantage la gestion de la colère à travers les arts, pour aller plus loin avec les élèves.