

# Les émotions

## ➤ INTRODUCTION

Une série de 7 x 3 min de Benoît Leva.

P'tit Cube est un cube de papier, mais surtout un héros très attachant qui ressent des émotions, comme tous les enfants ! Colère, peur, tristesse, joie, dégoût, amour... Les émotions lui procurent des sensations physiques, agréables ou désagréables. P'tit Cube comprend que c'est tout à fait normal et qu'il faut savoir reconnaître, écouter et nommer ses émotions.

Il existe des astuces pour exprimer les émotions car il est essentiel de ne pas les retenir au fond de soi. Toutes sont utiles, car elles expriment un besoin. Alors, c'est important d'y prêter attention !

## ➤ PLACE DE L'ÉPISODE DANS LA SÉRIE

Épisode 1 : Les émotions

Épisode 2 : La colère

Épisode 3 : La peur

Épisode 4 : La tristesse

Épisode 5 : La joie

Épisode 6 : Le dégoût

Épisode 7 : L'amour

## ➤ RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

Lundi matin, P'tit Cube arrive à l'école. En quelques minutes, il ressent de nombreuses émotions : la tristesse de quitter ses parents, la joie de trouver un bonbon oublié au fond de sa poche, le dégoût lorsqu'il ouvre la poubelle pour jeter l'emballage, la peur car il entend un drôle de bruit au fond de la poubelle, la colère lorsqu'il perd son bonbon en fuyant... Mais tout se finit bien, il est envahi par le sentiment d'amour en voyant sa meilleure amie.

Une émotion est une réaction du corps par rapport à une situation. Elle provoque des sensations physiques. Partout dans le monde, nous ressentons les mêmes émotions. Il est important de les exprimer, car elles sont toutes utiles. C'est important d'y prêter attention !

### PLACE DE L'APPRENTISSAGE DANS LES PROGRAMMES

Au cycle 2 comme au cycle 3, l'accueil des émotions participe à l'acquisition d'une culture civique sous l'angle de la dimension sensible. La culture de la sensibilité permet d'identifier et d'exprimer ce que l'on ressent, comme de comprendre ce que ressentent les autres. L'élève apprend à connaître, à reconnaître les émotions en utilisant un vocabulaire riche et précis. Il acquiert progressivement des compétences émotionnelles qui lui permettent de développer sa capacité personnelle d'écoute et d'empathie. Ainsi le sentiment d'être membre d'une collectivité est renforcé ; l'élève apprend progressivement, au cours de sa scolarité, à apprécier les personnes qui sont différentes de lui, à vivre et à coopérer avec elles.

### DIFFICULTÉS POUR CERTAINS ÉLÈVES

- Exprimer avec des mots ce que les élèves ressentent physiologiquement.
- Associer les sensations physiques et les émotions qui les génèrent.
- Confondre des émotions proches, comme la peur et la tristesse.
- Confondre émotion et sentiment.

### OBJECTIFS VISÉS PAR L'ÉPISODE

- Reconnaître et nommer une émotion lors d'une situation, à partir d'une mimique.
- Identifier, nommer ses émotions, celles d'un pair, suggérées par des personnages.
- Identifier des émotions à partir de différents indices prélevés sur des personnes, des personnages, des œuvres d'art et musicales.

### MOTS CLÉS DE L'ÉPISODE

Émotion, situation vécue, universalité.

Une émotion est une réaction naturelle, physiologique, du corps à ce qu'on est en train de vivre, à une stimulation de l'environnement. Étymologiquement, le mot est composé du verbe latin *movere*, « mouvoir » et du préfixe *ex*, « hors de/ vers l'extérieur », et se traduit comme un « mouvement vers l'extérieur ». C'est un état passager, éventuellement visible, qui ne dure que quelques minutes, contrairement à un sentiment qui est un état affectif complexe et plus durable, lié à certaines émotions ou représentations<sup>1</sup>. Dans la littérature scientifique, les émotions sont souvent répertoriées selon trois catégories : les émotions de base, les émotions mixtes (ou secondaires) et les émotions éthiques (ou sociales). Selon les chercheurs, la liste des émotions de base peut varier en raison de la diversité des critères utilisés pour la classification. Pour Charles Darwin (1806-1882), une émotion de base se caractérise par une expression faciale spécifique et universelle, d'où la liste communément établie des quatre émotions fondamentales que sont la peur, la colère, la joie et la tristesse, auxquelles s'ajoutent le dégoût et la surprise<sup>2</sup>. Mais cette liste ne fait pas consensus parmi les psychologues et les chercheurs. Jacques Cosnier<sup>3</sup> et, plus récemment, Isabelle Filliozat ajoutent l'émoi amoureux aux émotions de base, puisqu'il présente tous les attributs essentiels de l'émotion en général (changement d'état brusque et momentané qui oriente nos idées et comportements). Néanmoins, en l'absence d'expression faciale spécifique, il est possible de considérer l'émoi amoureux comme une émotion mixte, empruntant les canaux de la joie et de la surprise. Considérant qu'il est très présent chez les jeunes élèves, il est possible de retenir l'émoi amoureux comme faisant partie des émotions de base. Les émotions sont utiles. Les psychologues américains Carl Rogers (1902-1987), puis Marshall Rosenberg (1934-2015), le fondateur de la Communication Non Violente (CNV), ont mis en évidence que toute émotion correspond à un ou plusieurs besoins insatisfaits. Les émotions assurent notre survie en jouant le rôle de signal d'alarme : la colère nous pousse à faire fuir les ennemis ; la peur nous tient à distance des périls ; la tristesse nous assure le soutien des autres. Comme le souligne la pédiatre contemporaine Catherine Gueguen, en plus d'identifier nos besoins, les émotions nous permettent de nous connecter aux autres, de décider et d'agir.

<sup>1</sup> Source : Catherine Belzung, *Biologie des émotions*, Louvain-La-Neuve, De Boeck supérieur, coll. « Neurosciences et cognition », 2007.

<sup>2</sup> Source : François Lelord, Christophe André, *La Force des émotions. Amour, colère, joie...* [2001], Paris, Odile Jacob, éd. 2003, coll. « Poches », n° 114.

<sup>3</sup> Jacques Cosnier, *La Psychologie des émotions et des sentiments*, Paris, Retz, 1994, p. 34 et suivantes – disponible en version actualisée sur [http://www.icar.cnrs.fr/pageperso/jcosnier/articles/Emotions\\_et\\_sentiments.pdf](http://www.icar.cnrs.fr/pageperso/jcosnier/articles/Emotions_et_sentiments.pdf)

Il a été démontré que plus nous sommes à même d'identifier facilement nos émotions et nos besoins, mieux nous sommes outillés pour gérer notre stress et plus nous avons accès à des émotions positives. Les neurosciences et des techniques poussées d'imagerie cérébrale ont prouvé que pour les enfants et les adolescents, cette compétence favorise les apprentissages. Antonio Damasio, neurologue des émotions, professeur de neurosciences, de neurologie et de psychologie, est l'un des premiers à décrire le circuit cérébral des émotions dans la construction de l'individu. Il décrit notamment le rôle essentiel des émotions dans la réflexion, la prise de décision, le sens moral, les relations.

Autrement dit, en nommant ses émotions et ses besoins, il est possible de les mettre à distance et de se rendre ainsi plus disponible aux apprentissages et activités cognitives et intellectuelles. Les compétences émotionnelles permettent donc d'accéder à une plus grande confiance en soi, les émotions n'étant plus perçues comme envahissantes et inconfortables. Il est d'ailleurs conseillé de qualifier les émotions d'agréables ou de désagréables, plutôt que positives ou négatives. Nos émotions tendent à être déplaisantes si nous tentons de les ignorer, de les chasser de notre quotidien. Au contraire, si nous leur permettons d'exister, elles deviennent plus plaisantes.

## PISTES D'EXPLOITATION

| Propositions d'extraits à exploiter                                     | Pour l'enseignant : notions à construire                                                                                                        | Propositions de pistes d'activités                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De 00:21 : « On est lundi matin... » à 01:27 :<br>« ... empli d'amour » | Identifier et comprendre les émotions d'une personne.<br>Comprendre qu'une situation peut générer des émotions différentes selon les personnes. | <p>Visionner chacune des six situations déclenchantes présentes dans l'extrait, avant la verbalisation de l'émotion :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « tes parents te déposent à l'école » (00:21 à 00:28)</li> <li>• « tu trouves un bonbon dans ta poche » (00:35 à 00:40)</li> <li>• « tu t'approches d'une poubelle... tu sens une mauvaise odeur » (00:46 à 00:52)</li> <li>• « la poubelle se met à trembler et tu entends un bruit inquiétant » (00:57 à 01:02)</li> <li>• « Mais dans ta course, tu perds ton bonbon » (01:09 à 01:13)</li> <li>• « Qui est là ? Ta meilleure amie » (01:18 à 01:21)</li> </ul> <p>Formuler des hypothèses sur l'émotion ressentie par le personnage : « Il est joyeux... c'est peut-être parce que... »</p> <p>Les élèves peuvent se projeter dans la situation pour répondre : « Quand je trouve un bonbon, je ressens de... / je suis... »</p> <p>Relever toutes les propositions des élèves puis écouter la verbalisation de l'émotion ressentie par le personnage du film.</p> <p>Rechercher individuellement des situations qui évoquent chacune des émotions citées dans le film. Effectuer des recherches dans le quotidien de la classe, le vécu des élèves, dans les albums. Pour garder la trace de leurs recherches, les élèves peuvent écrire les situations vécues (en autonomie ou en dictée à l'adulte), les dessiner, prendre une photographie d'une illustration.</p> <p>Confronter les situations collectées et partager les ressentis à l'évocation de ces situations : « Quand les autres élèves ne veulent pas jouer avec moi, je ressens... »</p> |



| Propositions d'extraits à exploiter                                          | Pour l'enseignant : notions à construire                                                                                                              | Propositions de pistes d'activités                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De 01:28 à 01:34                                                             | Amener les élèves à distinguer et classer les émotions selon leur valence, agréable ou désagréable. Identifier quelques manifestations émotionnelles. | Choisir une situation sensiblement ambivalente – par exemple « je tombe dans la cour ou j'arrive à l'école le matin » –, à partir de laquelle les élèves expriment des émotions très diverses (tristesse, joie). Conduire une discussion pour amener les élèves à percevoir qu'une même situation peut créer une émotion agréable (la personne se sent bien) ou une émotion désagréable (la personne se sent mal) : « Qui s'est déjà senti comme... ? À quelle occasion ? Quels signes montrent que l'on se sent bien/mal ? Quels signes montrent que quelqu'un d'autre se sent mal ? »<br>Regrouper les signes de vécu corporel selon qu'ils renvoient à une émotion agréable (rire, sourire, excitation) ou désagréable (pleurs, grimace, frissons, rougeurs).                                                                                                                                                                |
| De 02:10 : « Parmi ces émotions... » à 02:30 : « ... partout dans le monde » | Identifier et représenter des émotions.<br>Exprimer une émotion à travers une expression faciale.                                                     | Utiliser une capture d'image (à 02:10 dans le film) et proposer à chaque élève de dessiner un émoticône correspondant à l'émotion nommée. S'assurer au préalable que les élèves ont bien repéré les émotions en question, soit en s'appuyant sur les couleurs (travail en autonomie), soit en les énumérant une à une.<br>Construire un référentiel collectif d'expressions faciales des émotions, les élèves dessinent des portraits, découpent des photographies dans des magazines, se prennent en photo, selon les six émotions de base du film. Trier et classer les visages collectés par émotion.<br>Y associer un émoticône réalisé précédemment.<br>Verbaliser des points communs parmi les expressions faciales de chaque émotion.<br>Énoncer une situation (cf. activité précédente), les élèves miment une expression faciale en relation avec l'émotion ressentie.<br>Identifier l'émotion ressentie par un élève. |

## » PISTES D'EXPLOITATION

| Propositions d'extraits à exploiter                                               | Pour l'enseignant : notions à construire                                                      | Propositions de pistes d'activités                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De 01:34 : « Au cours d'une journée... » à 01:41 : « ... en ressentir plusieurs » | Repérer et exprimer des indices contenus dans une œuvre permettant d'identifier des émotions. | <p>Visionner l'extrait. Observer les composantes de l'image (les couleurs, les lignes, etc.) ainsi que les paramètres du son (la hauteur, l'intensité, le timbre) et verbaliser les effets suscités (douceur, violence, calme, tristesse, etc.). Identifier l'émotion ressentie.</p> <p>Proposer une sélection d'œuvres, des extraits musicaux (<a href="https://www.franceculture.fr/emissions/la-serie-musicale-dete/emotions">https://www.franceculture.fr/emissions/la-serie-musicale-dete/emotions</a>) et des œuvres d'art (<a href="https://perezartsplastiques.com/2017/11/17/les-emotions-et-sentiments-dans-l-art/">https://perezartsplastiques.com/2017/11/17/les-emotions-et-sentiments-dans-l-art/</a>, <a href="https://www.panoramadelart.com/emotion">https://www.panoramadelart.com/emotion</a>).</p> <p>Énoncer une émotion et choisir collectivement une œuvre de chaque type correspondant à cette émotion. Les enfants justifient et argumentent en s'appuyant sur les observations. Écouter un extrait musical et exprimer l'émotion ressentie lors de l'écoute (expression orale, dessin, etc.).</p> |

## PHASE DE RÉINVESTISSEMENT / PROLONGEMENT

Explorer l'album de littérature de jeunesse *Aujourd'hui je suis...* de Mies van Hout (Mineditions) et déterminer la nature et la succession des émotions du personnage au regard des procédés artistiques mis en œuvre dans les illustrations. Réinvestir ces techniques pour travailler sur les portraits en lien avec les émotions. Utiliser ces portraits pour créer un jeu de Sept Familles, une famille par émotion.

### » POUR ALLER PLUS LOIN

Claudine Leleux, Chloé Rocourt, Jan Lantier, *Développer l'autonomie affective de 5 à 14 ans*, Louvain-la-Neuve, De Boeck, coll. « Apprentis citoyens », 2014.