

## Travail autour des émotions et de la gestion des conflits

### Séances de 30 à 45 mins

- **Création d'un portfolio : « MOI » : les élèves pourront garder une trace dans ce portfolio des différents thèmes travaillés et des éléments écrits lors des séances.**

### Les séances, progression

#### **A chaque émotion : vocabulaire plus sensations physiques**

Séances	Matériel	Activités proposées pendant la séance
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les règles du groupe</li><li>• Histoire : L'arc en ciel des émotions</li><li>• Etiquettes humeuromètre</li><li>• Tableau</li></ul>	<p><b><u>Découverte</u></b></p> <p>Présentation des règles du groupe, présentation du portfolio « Moi », fiche : « je me présente » à remplir</p> <p>Découverte : Lecture de l'histoire : « L'arc en ciel des émotions » Jacques Salomé</p> <p>Discussion autour de l'histoire :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De quoi parle le texte ?</li><li>• Qu'avez-vous retenu ?</li><li>• Les émotions qu'est-ce que c'est ? en connaissez-vous ? (je me sens.....)</li></ul> <p>Mettre en avant les 4 émotions de base en y raccrochant les propositions des élèves en terme de vocabulaire : peur, tristesse, joie, colère. Recherche de vocabulaire.</p> <p>Tri du vocabulaire du jeu des humeuromètres en collectif : grandes étiquettes à trier selon émotion.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Histoire : Les clous dans la barrière</li><li>• Etiquettes colère humeuromètre + flèche intensité la colère</li><li>• Feuilles de papier et crayon</li></ul>	<p><b><u>Focus sur une émotion : La colère</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lecture de l'histoire « les clous dans la barrière » : de quoi parle l'histoire ? extraire le vocabulaire de la colère : affichage : l'intensité de la colère : le baromètre de la colère, trier les mots de la colère du jeu des humeuromètres. 15 mins</li><li>• Discussion : Quelque chose qui me met en colère : distribuer à chaque élève un bout de papier et leur demander d'écrire en gros en 3 mots maximum : ce qui les met en colère : en discuter : pourquoi ? 15 mins</li><li>• Distribution fiche « Mon humeur change » (personnelle) pour remplir 2 mins</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Extraits de textes sur la peur</li><li>• Etiquettes colère humeuromètre + flèche intensité la peur</li><li>• Fiche la valise à mot</li><li>• Feuilles + crayon à papier</li></ul>	<p><b><u>Focus sur une émotion : la peur</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lecture d'extraits d'histoires en lien : de quoi parlent les histoires ? extraire le vocabulaire de la peur : affichage : l'intensité de la peur : le baromètre de la peur. Tri des mots de la peur du jeu des humeuromètres.</li><li>• Discussion : Quelque chose qui me fait peur : Activité : la valise à mot, distribuer morceaux de papier pour que les élèves notent un mot (lieux, êtres vivants, ambiances). Afficher les valises à mots. Inspiré du document « Fiche n°1 La peur, Le robert » cf. lien plus bas</li></ul>

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texte la petite fille aux allumettes</li> <li>• Etiquettes jeu humeuromètre tristesse + flèche intensité de l'émotion</li> <li>• Feuilles A 4</li> </ul>	<p><b>Focus sur une émotion : La tristesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture de « La petite fille aux allumettes » : de quoi parle l'histoire ? extraire le vocabulaire de la tristesse : affichage : l'intensité de la tristesse : le baromètre de la tristesse. Tri des mots de la tristesse du jeu des humeuromètres.</li> <li>• Groupe de parole PRODAS : quelque chose qui me rend triste..., une fois où j'ai vu quelqu'un triste..., comment faire quand on se sent triste....</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etiquettes jeu humeuromètre joie + flèche intensité de l'émotion</li> </ul>	<p><b>Focus sur une émotion : la joie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place de « Aujourd'hui je me sens » : tour de table de comment les élèves se sentent.</li> <li>• Le vocabulaire de la joie : jeu des humeuromètres</li> <li>• Cercle de parole Prodass : « Un fois où je me suis senti heureux... »</li> </ul>
6	Fiche les besoins + les phrases	<p><b>Les besoins</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aujourd'hui je me sens.... + explications + noter au tableau mots proposés par les élèves : affamé, fatigué, assoiffé... ?</li> </ul> <p>Travail autour des besoins : comprendre différence besoins et émotions et le lien entre besoins et émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besoins physiologiques/ besoins affectifs : distribuer aux élèves des phrases et leur demander de les lire et de les classer : émotion, besoin affectif, besoin physiologique.</li> </ul> <p><b>Discussion</b> : une situation où je me sens en sécurité.</p>
7	Fiche le quadrilatère de l'estime de soi Fiche « qualités » de l'ONG Graine de Paix.	<p><b>L'estime de soi</b></p> <p>Cercle de parole : Afficher au tableau les mots « qualités », proposer aux élèves de les définir et d'en choisir un ou deux pour eux et d'en offrir une à un des autres élèves.</p> <p>Mes qualités, les compliments + discussion + le quadrilatère de l'estime de soi (s'il y a le temps, sinon reporter cette activité à la séance suivante)</p>
8	Fiche « Mes limites »	<b>Activité graine de paix « mes limites »</b>
9	Fiche « la fleur du respect »	<b>Activité graine de paix « La fleur du respect »</b>

#### **Sources et liens :**

##### **Document « je me présente » :**

[https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0ahUKEwjJgJ32x87JAhXCJw8KHTOUcrYQFggvMAM&url=http%3A%2F%2Fwww.ecoles.ec56.org%2FIMG%2Fpdf%2FDAA\\_05\\_prevention\\_troubles\\_comportement\\_en\\_primaire.pdf&usg=AFQjCNF6iWyaXvqZM4C5WYMdlpd2hb31vQ&sig2=ppMnL9e-tB0FSvz9wQbR3w&cad=rja](https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0ahUKEwjJgJ32x87JAhXCJw8KHTOUcrYQFggvMAM&url=http%3A%2F%2Fwww.ecoles.ec56.org%2FIMG%2Fpdf%2FDAA_05_prevention_troubles_comportement_en_primaire.pdf&usg=AFQjCNF6iWyaXvqZM4C5WYMdlpd2hb31vQ&sig2=ppMnL9e-tB0FSvz9wQbR3w&cad=rja)

##### **Document « Humeuromètre » en lien également sur les fiches pédagogiques du site de la coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix :**

<https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwi1nOqdyM7JAhVHnA4KHWJZCuEQFggfMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ac-besancon.fr%2Fdownload.php%3Fpdf%3DIMG%2Fpdf%2Fcorpsfp01.pdf&usg=AFQjCNEFuTTrf-fb6yPiFo8W9ybQ8nLiRg&sig2=YsjYf5eUgAZRCNpJkAXag&bvm=bv.109332125,d.ZWU&cad=rja>

# Les règles du groupe

LEVER LA MAIN POUR POUVOIR PRENDRE LA  
PAROLE

ECOUTER SANS COUPER LA PAROLE

NE PAS SE MOQUER

LE DROIT DE SE TAIRE

RESPECTER LA CONFIDENTIALITE DES PROPOS  
PERSONNELS TENUS DURANT LES ECHANGES

## Le conte de l'arc-en-ciel des émotions

Il était une fois une jeune fille qui n'osait jamais dire ses émotions.

A personne, et surtout, surtout pas à ceux qu'elle aimait !

Bien sûr, il n'est pas toujours facile de dire ses émotions car des fois cela déborde.

Il y a alors des pleurs, des sanglots ou des rires, des fous rires, des sueurs, du chaud et du froid, bref, plein de choses qui se bousculent dans le corps. Il y a aussi les réactions de l'entourage.. qu'elle imaginait:

-Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi, qu'est-ce qu'ils vont dire ?

Et puis un jour, pour oser parler de ses émotions, il faut déjà les connaître. Vous les connaissez, vous, vos émotions ?

Essayez déjà de m'en dire trois pour voir...

Bon, la question n'est pas là, puisque je raconte l'histoire de la jeune fille qui ne savait pas dire ses émotions. Un jour qu'elle rêvait éveillée dans son lit, en regardant le ciel, à imaginer les bonheurs qu'elle pourrait avoir dans sa vie, elle vit au-dessus d'elle un magnifique arc-en-ciel. Mais ce qu'il y avait d'étonnant dans cet arc-en-ciel, c'est qu'il possédait une huitième couleur, la couleur noire. C'est très rare un arc-en-ciel avec huit couleurs.

Et soudain, elle comprit. Elle comprit tout, elle sut comme cela le nom des émotions qu'elle avait en elle. Grâce aux couleurs de l'arc en ciel. Elle devina que chaque couleur représentait une ou plusieurs émotions. Chaque couleur devenait un mouvement de son cœur, une direction de ses énergies, un élan des sentiments, une vibration du ventre, ou du dos, un scintillement des yeux....

Le rouge par exemple, le rouge était la couleur de la passion.

L'orange celle de l'abandon, de l'offrande, du don de soi.

Le jaune celle de la lumière, du plaisir. Oui, se laisser emporter, confiante, faible comme un sourire de printemps.

Et le vert ? Le vert c'était la couleur du ventre. De tout ce qu'elle sentait vrai, véritable en elle !

Le bleu, couleur de la tendresse, de la douceur et aussi de l'espoir.

Le violet, lui, était une couleur plus inquiétante, fermée, sourde. Il y a de la violence dans le violet, de la menace. C'est important de savoir aussi reconnaître cela en soi. Violence que l'on porte, violence que l'on provoque parfois.. violence qui arrive par des chemins imprévisibles.

Le noir. Ah ! Cette couleur noire, là, présente dans l'arc-en-ciel. Couleur de la peur.

Et puis la couleur blanche, couleur de ses aspirations. Cette couleur-là est précieuse, indispensable, sans elle les autres couleurs n'existeraient pas. Le blanc est une couleur lumière, qui capte toutes les autres et leur donne plus d'existence.

A partir de ce jour-là, la jeune fille, ah! J'oubliais de vous dire son nom : Yanou, sut

parler de ses émotions, car il lui suffisait d'en rechercher la couleur. Elle regardait le ciel, imaginait un arc-en-ciel et cherchait la couleur de l'émotion qui l'habitait. Bien des années plus tard, elle fut très étonnée d'entendre sa fille lui dire : -Tu sais, Maman, je suis un arc-en-ciel d'émotions, je les ai toutes quand je danse. J'adore danser. La danse, c'est le chant des émotions...  
Des fois j'éclate quand toutes mes couleurs, je veux dire mes émotions, se mettent à vivre ensemble... Oh ! La la. Je vais éclater un jour. !  
Je ne sais pas si la fille de Yanou éclatera comme elle le craint, ce que je sais, c'est que sa mère avait fait une grande découverte en associant ses émotions aux couleurs de l'arc-en-ciel.

Jacques Salomé

# *Je me présente*

*A remplir par l'élève ou l'enseignant lors d'un entretien*

Je m'appelle : .....

PRENOM : ..... - NOM : .....

Je suis né(e) le .....

Dans ma famille, il y a :

..... - âge : .....

..... - âge : .....

..... - âge : .....

..... - âge : .....

..... - âge : .....

..... - âge : .....

Mes amis(es) sont :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'habite chez : .....

Adresse : .....

.....

→ A)- Quand je suis à la maison :

1)- Le jour de la semaine que j'aime le plus : .....  
parce que : .....

2)- Le jour de la semaine que j'aime le moins : .....  
parce que : .....

3)- Ce que j'aime mieux faire quand je suis à la maison : .....

4)- Le (ou les) sport(s) que je pratique : .....

5)- Autre(s) activité(s) que je pratique : .....

6)- Les jours où il n'y a pas classe, je rencontre des copains :

Oui

Non

*(tu coches une case)*

7)- Quand je rencontre des camarades, nous aimons faire : .....

8)- Le week-end, j'aime sortir avec : .....

9)- Les 3 émissions de télévision que je préfère :

1)- : .....

2)- : .....

3)- : .....

10)- Les jeux auxquels j'aime jouer :

1)- : .....

2)- : .....

3)- : .....

4)- : .....

5)- : .....

---

→ B)- Quand je suis à l'école :

1)- Ce que j'aime le mieux à l'école : .....

parce que : .....

2)- Ce que j'aime le moins à l'école : .....

parce que : .....

3)- Le jour d'école que j'aime le mieux : .....

Parce que : .....

4)- Le jour d'école que j'aime le moins : .....

parce que : .....

5)- Pour moi, la lecture sert à : .....

.....

.....

6)- Les sorties et les visites que je fais avec ma classe, qu'est-ce-que j'en pense : .....

.....

7)- Pour moi, l'école sert à : .....

.....

.....

8)- Les choses que j'aimerais changer dans l'école où je suis : .....

.....

.....



→ C)- Divers :

1)- Si on me propose un voyage :

La région de France que j'aimerais visiter : .....

Le pays étranger que j'aimerais visiter : .....

2)- Quand je serai grand(e), j'aimerais

être : .....

parce que : .....

3)- Quand j'ai du temps libre, j'aime :

4)- J'aime mieux habiter :

à la campagne

à la ville

*(tu coches une case)*

parce que : .....

5)- Le personnage que je préfère : .....

6)- Le chanteur ou la chanteuse que je

préfère : .....

7)- La saison que je préfère : .....

parce que : .....

8)- Le plat que je préfère : .....

9)- Ce que j'aime collectionner : .....

10)- L'animal que je

préfère : .....

11)- J'aime lire :

un peu

beaucoup

pas du tout

*(tu coches une case)*

parce que : .....

12)- Je lis surtout :

des documentaires

des romans

des bandes dessinées

*(tu coches une ou plusieurs cases)*

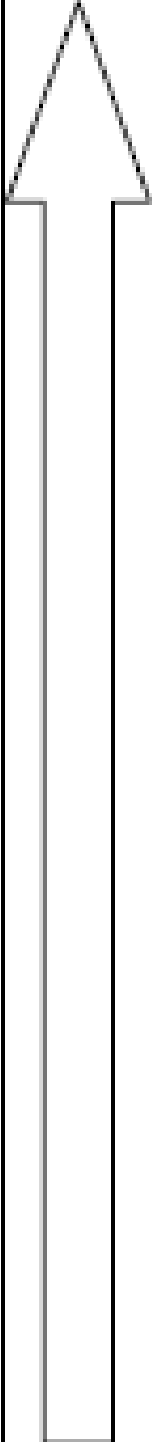
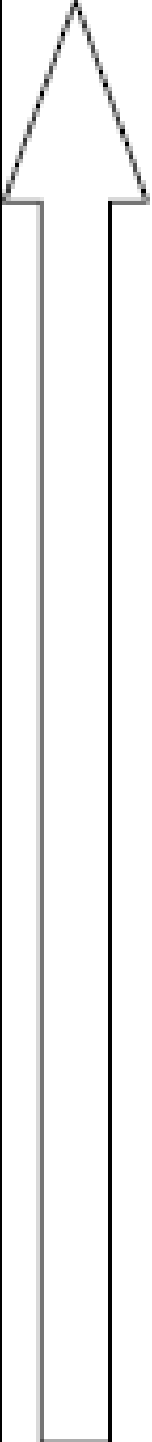
autres : .....

Annexe 7 : Jeu des humeurs/mâtres

<b>fou de rage</b>	<b>mort de peur</b>
<b>hors de moi</b>	<b>terrorisé</b>
<b>furieux</b>	<b>épouvanté</b>
<b>énervé</b>	<b>effrayé</b>
<b>en colère</b>	<b>apeuré</b>
<b>fâché</b>	<b>inquiet</b>
<b>mécontent</b>	<b>intimidé</b>
<b>triste à en mourir</b>	<b>fou de joie</b>
<b>désespéré</b>	<b>euphorique</b>
<b>démoralisé</b>	<b>jubilant</b>
<b>malheureux</b>	<b>heureux</b>
<b>triste</b>	<b>joyeux</b>
<b>morose</b>	<b>gai</b>
<b>mélancolique</b>	<b>enjoué</b>

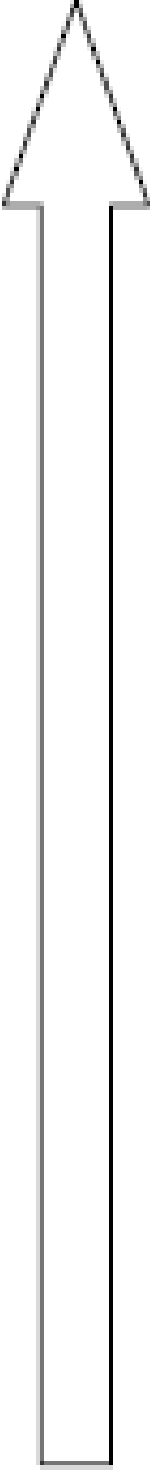
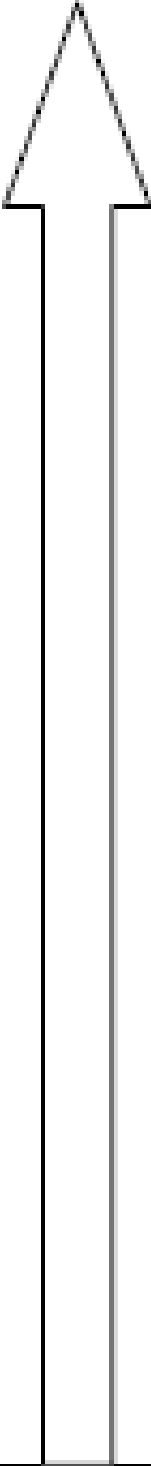
exaspéré	angoissé
contrarié	paniqué
irrité	radieux
chagriné	ravi
accablé	content
terrifié	
anxieux	

Apprentissage de l'écoute du corps – Fiche n°1

<b>JOIE</b>	<b>COLERE</b>
	

---

Apprentissage de l'écoute du corps – Fiche n°1

<b>PEUR</b>	<b>TRISTESSE</b>
	

**Annexe 6 : Mon humeur change** (Jeanne Garbet, Pour une éducation non-violente, éd. Chronique Sociale)

<p>Les mots triste ennuyé fâché mal à l'aise mal en tête</p> <p>Quand quelque chose te dérange de ton quotidien, prends un instant. P. ....</p>	<p>Les mots triste ennuyé fâché mal à l'aise mal en tête</p> <p>Quand quelque chose te dérange de ton quotidien, prends un instant. P. ....</p>	<p>Les mots triste ennuyé fâché mal à l'aise mal en tête</p> <p>Quand quelque chose te dérange de ton quotidien, prends un instant. P. ....</p>	<p>Les mots triste ennuyé fâché mal à l'aise mal en tête</p> <p>Quand quelque chose te dérange de ton quotidien, prends un instant. P. ....</p>	
<p><b>Mon humeur change</b> — <b>Mon humeur change</b> Je me mets parfois en colère quelquefois je communique et suis, et puis s'en va.</p> <p><b>Mon humeur change</b> Je m'en fâche à cause d'un détail Moi-même, je suis très facile</p> <p><b>Mon humeur se déprime</b> triste, la tristesse m'envahit Toute l'aire de mon être Toute s'aggrave tout à coup.</p> <p><b>Mon humeur se déprime</b> Mais on s'est pas mal qui se fait Je m'embête tout les jours je m'embête dans la rue</p> <p><b>Mais je suis en colère</b> quelquefois quelquefois Je m'en fâche, je m'en fâche pour en faire un peu.</p>		<p>Pour moi, ce qui me pose le plus de problèmes</p> <p>Les mots triste ennuyé fâché mal à l'aise mal en tête</p> <p>Quand ..... P. ....</p> <p>Je décide de ..... P. ....</p>	<p>Inspiré de livre de Jeanne Garbet, "Pour une éducation non-violente", éd. Chronique Sociale</p>	

## Annexe 2 : Une petite histoire traditionnelle, réécrite (origine inconnue)

### **Les clous dans la barrière**

Il était une fois un enfant, je ne me souviens plus si c'était un garçon ou une fille, dont tout le monde disait : « Il a un sale caractère. » Quand il était en colère, ce qui arrive bien sûr à tout le monde, il n'arrivait pas à se contrôler. Sa colère se traduisait en violences de toutes sortes qui faisaient peur à tout le monde : bagarre à coup de poing ou à coups de pieds, jets de cailloux ou bien d'objet dangereux, insultes, injures et jurons criés très fort, dénigrement de celui ou de celle qu'il accusait d'avoir provoqué sa contrariété, etc.

Son père lui donna un sachet de clous et un marteau et lui dit : « Ecoute mon enfant, tu as le droit d'avoir des colères. La colère est un sentiment normal dans les situations où on ne se sent pas respecté. Mais, dans cette école et dans ce pays, la violence est interdite. Il est donc temps pour toi d'apprendre à exprimer tes colères autrement. Chaque fois que, sous l'emprise de ta colère, tu exploseras contre quelqu'un, tu prendras ce marteau et tu iras planter un clou sur la barrière en bois du jardin. »

Le premier jour, l'enfant en planta 37. Les semaines suivantes, il apprit, petit à petit, à mieux gérer ses colères, à mieux se contrôler, et le nombre de clous plantés dans la barrière diminua jour après jour. Il avait découvert que c'était plus facile de se contrôler que de planter des clous. Quand il sentait qu'il allait exploser, il partait faire un footing à travers champs et à travers bois. Et quand il revenait, il pouvait mieux traiter le problème qui l'avait fâché. Son père lui avait installé dans le grenier un sac de frappe où il prenait l'habitude d'aller libérer son énergie quand il faisait trop mauvais temps pour aller courir. Son professeur de gymnastique lui avait appris quelques exercices de respiration profonde, abdominale, les yeux fermés, accompagnés de mouvements du corps très simples. Petit à petit il prenait goût à ces exercices qui le calmaient plus vite. Finalement, arriva un jour où l'enfant ne planta aucun clou dans la barrière. Alors il alla voir son père et lui dit : « Je n'ai planté aucun clou aujourd'hui. »

Son père lui proposa alors : « Bravo mon enfant ! Eh bien !, puisque tu as réussi une fois, maintenant je te donne des tenailles. Chaque fois que tu auras réussi à canaliser ta colère et que tu n'auras pas commis d'acte de violence pendant un jour, tu iras enlever un clou, avec ces tenailles. »

Les jours passèrent et il arriva le moment où le garçon put dire à son père qu'il avait enlevé tous les clous. Le père se rendit avec son enfant devant la barrière et lui dit : « Je suis fier de toi mon enfant. Tu as appris une habileté merveilleuse, celle qui te permet de te faire des amis parce que tu sais vivre tes colères sans violence. Tu ne fais plus peur à personne et je vois bien que les autres ont du plaisir à te fréquenter aujourd'hui. » Et puis en examinant la barrière, il lui fait remarquer tous les petits trous qu'il y a dedans : « Elle ne sera jamais plus comme avant. Maintenant tu es capable à ton tour d'intervenir pour apaiser une bagarre ou une dispute entre tes copains et tes copines. Tu sauras transformer des copains et des copines devenus un temps ennemis en copains et copines redevenus amis, amies. Mais tu sauras, en te souvenant de ces petits trous, qu'il restera toujours de petites cicatrices. Les blessures verbales comme les blessures physiques peuvent être réparées, mais elles laissent toujours des cicatrices. La vie est ainsi faite.

*(Histoire traditionnelle, racontée par Evelyne Tannous dans Courrier de l'Aère n° 96-2001/4, adaptée par Vincent Roussel)*

### Activité n° 1, La peur, Le robert lien :

<https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUK EwjgsCry87JAhVFdw8KHcfKCUQFggfMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.lerobert.com%2Fgood.pdf&u sg=AFQjCNE7LEav8xOq-dvILHcSbgVe99fvkQ&sig2=TpwJWIOXJIMFE8ThO1UX7A&bvm=bv.109332125,d.ZWU>

Éléments de la fiche retenue : les extraits de textes et pour l'activité « les valises de la peur » :

Voici trois extraits de textes, lis-les attentivement puis réponds aux questions.

A.

J'ai passé la nuit la plus épouvantable de toute ma vie. Il faisait **un froid de loup**, et j'entendais autour de moi **des grattements et des piétinements terrifiants : des rats !** J'ai allumé ma chandelle pour les éloigner, mais elle a vite brûlé et je me suis retrouvé dans **l'obscurité**. De temps en temps, je sentais des petites pattes qui me frôlaient et je crois que je me suis mis à pleurer en pensant à maman qui devait être **morte d'inquiétude** à mon sujet.

Béatrice Nicodème, *Wiggins et le perroquet mort* © Syros

B.

Les voilà donc bien **affligés**, car plus ils marchaient, plus ils **s'égarèrent**, et s'enfonçaient dans **la forêt**. **La nuit** vint, et **s'éleva un grand vent** qui leur faisait des peurs épouvantables. Ils croyaient n'entendre de tous côtés que **des hurlements de loups** qui venaient à eux pour les manger. Ils n'osaient presque se parler ni tourner la tête.

Charles Perrault, *Le Petit Poucet*

C.

**La peur** (et les hommes les plus hardis peuvent avoir peur), c'est quelque chose **d'effroyable**, une **sensation atroce**, comme une décomposition de l'âme, **un spasme affreux** de la pensée et du cœur, dont le souvenir seul donne **des frissons d'angoisse**.

G. de Maupassant, *La Peur*



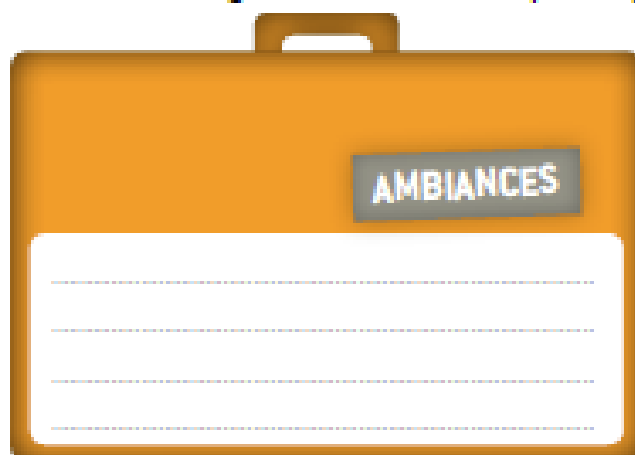
A. Mets dans la valise rouge **les lieux** qui font peur.



B. Mets dans la valise grise **les êtres vivants** qui font peur.



C. Mets dans la valise orange **les ambiances** qui font peur.



## **L'histoire du conte "La petite fille aux allumettes"**

Il faisait vraiment très, très froid ce jour-là; il neigeait depuis le matin et maintenant il faisait déjà sombre; le soir approchait, le soir du dernier jour de l'année. Au milieu des rafales, par ce froid glacial, une pauvre petite fille marchait pieds nus dans la rue. Lorsqu'elle était sortie de chez elle ce matin, elle avait pourtant de vieilles chaussures, mais des chaussures beaucoup trop grandes pour ses si petits pieds. Aussi les perdit-elle lorsqu'elle courut pour traverser devant une file de voitures; les voitures passées, elle voulut les reprendre, mais un méchant gamin s'enfuyait en emportant l'une d'elles en riant, et l'autre avait été entièrement écrasée par le flot des voitures.

Voilà pourquoi la malheureuse enfant n'avait plus rien pour protéger ses pauvres petits petons.

Dans son vieux tablier, elle portait des allumettes: elle en tenait une boîte à la main pour essayer de la vendre. Mais, ce jour-là, comme c'était la veille du nouvel an, tout le monde était affairé et par cet affreux temps, personne n'avait le temps de s'arrêter et de considérer l'air suppliant de la petite fille.

La journée finissait, et elle n'avait pas encore vendu une seule boîte d'allumettes. Tremblante de froid et de faim, elle se traînait de rue en rue.

Des flocons de neige couvraient maintenant sa longue chevelure. De toutes les fenêtres brillaient des lumières et de presque toutes les maisons sortait une délicieuse odeur de volaille qu'on rôtissait pour le festin du soir.

Après avoir une dernière fois offert en vain son paquet d'allumettes, l'enfant aperçut une encoignure entre deux maisons. Elle s'y assit, fatiguée de sa longue journée, et s'y blottit, tirant à elle ses petits pieds: mais elle grelotte et frissonne encore plus qu'avant et cependant elle n'ose pas rentrer chez elle.

Elle n'y rapporterait pas la plus petite monnaie, et son père la battrait.

L'enfant avait ses petites menottes toutes transies.

"Si je prenais une allumette, se dit-elle, une seule pour réchauffer mes doigts?"

C'est ce qu'elle fit. Quelle flamme merveilleuse c'était! Il sembla tout à coup à la petite fille qu'elle se trouvait devant un grand poêle en fonte, comme elle en avait aperçu un jour. La petite fille allait étendre ses

pieds vers ce poêle pour les réchauffer, lorsque la petite flamme de l'allumette s'éteignit brusquement et le poêle disparut. L'enfant resta là, tenant dans sa main glacée un petit morceau de bois à moitié brûlé. Elle frotta une seconde allumette: la lueur se projetait sur la mur qui devint transparent. Derrière cette fenêtre imaginaire, la table était mise: elle était couverte d'une belle nappe blanche, sur laquelle brillait une superbe vaisselle de porcelaine. Au milieu, s'étalait une magnifique oie rôtie, entourée de pommes sautées: et voilà que la bête se met en mouvement et, avec un couteau et avec une fourchette, vient se présenter devant la pauvre petite affamée. Et puis plus rien: la flamme de l'allumette s'éteint.

L'enfant prend une troisième allumette, et elle se voit transportée près d'un splendide arbre de Noël. Sur ses branches vertes, brillaient mille bougies de couleurs: de tous côtés, pendait une foule de merveilles. La petite fille étendit la main pour en saisir une: l'allumette s'éteint. L'arbre semble monter vers le ciel et ses bougies deviennent des étoiles. Il y en a une qui se détache et qui redescend vers la terre, laissant une traînée de feu. "Voilà quelqu'un qui va mourir" se dit la petite.

Sa vieille grand-mère, la seule personne qui l'avait aimée et chérie, et qui était morte tout récemment, lui avait raconté que lorsqu'on voit une étoile qui file vers la terre cela voulait dire qu'une âme montait vers le paradis.

Elle frotta encore une allumette: une grande clarté se répandit et, devant l'enfant, se tenait la vieille grand-mère. - Grand-mère, s'écria la petite, grand-mère, emmène-moi. Oh! tu vas aussi me quitter quand l'allumette sera éteinte: tu vas disparaître comme le poêle si chaud, l'oie toute fumante et le splendide arbre de Noël. Reste, s'il te plaît!... ou emporte-moi avec toi.

Et l'enfant alluma une nouvelle allumette, et puis une autre, et enfin tout le paquet, pour voir sa bonne grand-mère le plus longtemps possible. Alors la grand-mère prit la petite dans ses bras et elle la porta bien haut, en un lieu où il n'y avait plus ni froid, ni faim, ni chagrin. Le lendemain matin, les passants trouvèrent sur le sol le corps de la petite fille aux allumettes; ses joues étaient rouges, elle semblait sourire : elle était morte de froid, pendant la nuit qui avait apporté à tant d'autres des joies et des plaisirs. Elle tenait dans sa petite main, toute raidie, les restes brûlés d'un paquet d'allumettes.

- Quelle petite sotte! dit un sans-cœur. Comment a-t-elle pu croire que cela la réchaufferait ?

D'autres versèrent des larmes sur l'enfant; mais ils ne savaient pas toutes les belles choses qu'elle avait vues pendant la nuit du nouvel an, ils ignoraient que, si elle avait bien souffert, elle goûtait maintenant, dans les bras de sa grand-mère, la plus douce félicité.

Besoin physique	Besoin affectif	Emotion

---

J'ai soif	J'ai peur	J'ai faim
J'ai sommeil	J'ai besoin d'aller aux toilettes	J'ai besoin d'un câlin
Je veux un bisou	Je veux me sentir respecté	Je veux qu'on m'écoute
Je suis fier de moi	Je suis heureux	Je suis triste
Je suis excité	Je suis en colère	J'ai chaud
J'ai froid		

**Lien fiche « Le quadrilatère de l'estime de soi » :**

[https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjNwKvmzc7JAhXEPQ8KHWdCB1cQFgggMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.clg-galilee-limay.ac-versailles.fr%2FIMG%2Fpdf%2Fle\\_quadrilatere\\_de\\_l\\_estime\\_de\\_soi.pdf&usg=AFQjCNHzkLSDgL3OB72vV71ELG9FE8NxoA&sig2=BxsYERimxTVNS8OTcxG65Q&cad=rja](https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjNwKvmzc7JAhXEPQ8KHWdCB1cQFgggMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.clg-galilee-limay.ac-versailles.fr%2FIMG%2Fpdf%2Fle_quadrilatere_de_l_estime_de_soi.pdf&usg=AFQjCNHzkLSDgL3OB72vV71ELG9FE8NxoA&sig2=BxsYERimxTVNS8OTcxG65Q&cad=rja)