

# Programme de développement des compétences psycho-sociales

## Année 1 : Développement des compétences émotionnelles

**Au préalable : Une évaluation diagnostique des élèves concernant leur compréhension des émotions**

### **Progression des séquences d'apprentissage à mettre en œuvre en classe**

**Pour engager le travail :** proposer la découverte d'un album présentant des émotions et discuter avec les élèves des émotions évoquées.

**Exemples d'albums pour débiter le travail :** « Aujourd'hui je me sens » Anthony Browne ; « Les émotions » éditions Piccolia ; « Les petites (et les grandes) émotions de la vie » Montse Gisbert ; « Le temps des émotions » Julie Béval et Carla Manea ; « Aujourd'hui je suis ... » Mies van Hout ; « Je suis une couleur » Gwen Le Gac etc...

Compétences	Domaine	Séances associées détaillées dans le dossier ci-après
Reconnaître et nommer les 4 émotions de base	Langage oral: Développer le vocabulaire et la reconnaissance des émotions	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeux de vocabulaire autour des émotions : loto, bingo, memory, pioche dans le lac : à partir d'images, de photos, de dessins de visages exprimant les émotions de base (joie, colère, tristesse, peur) à différents degrés pour travailler les nuances. (Des éléments de vocabulaire à destination des enseignants sont proposés dans le dossier)</li><li>• Jeux de mimes des émotions (en regroupement, en ateliers, à l'accueil) : Jeu : « Devine mon émotion ! », mimer les émotions proposées par l'adulte ou un camarade, reconnaître une émotion mimée par l'adulte ou un camarade, mimer une émotion piochée dans un tas de cartes « émotions », se regarder mimer des expressions dans un miroir</li><li>• Découvrir l'émotion ressentie à partir de petites vidéos : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VfGEhTqE04s">https://www.youtube.com/watch?v=VfGEhTqE04s</a></li></ul>
	Langage oral et littérature : Comprendre les histoires racontées par le développement de la réflexion autour des émotions et états mentaux des personnages	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lecture d'albums jeunesse autour des 4 émotions de base (cf. Bibliographie + <a href="#">Sélection d'ouvrages pour entrer dans une première culture littéraire</a>) : Colère, Peur, Tristesse, Joie</li><li>• Lecture d'albums jeunesse et réflexion systématique autour des émotions ressenties par les personnages (cf. Bibliographie + <a href="#">Sélection d'ouvrages pour entrer dans une première culture littéraire</a>)</li></ul> <p>(Proposition de progressions concernant la compréhension inspirée d'éléments évoqués par Sylvie Cèbe lors d'une conférence)</p>
Exprimer ses émotions et les comprendre	Langage oral : Développer la compréhension, l'expression des émotions et l'empathie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un jeu : « Devine pourquoi ? » chez Hop toy's</li><li>• Des temps de langage type « <i>Aujourd'hui je me sens</i> » : la fréquence de la mise en œuvre de ce temps est décidée par l'enseignant (tous les jours, tous les deux jours, une fois par semaine)</li><li>• Les cercles de parole « Prodas » : la fréquence de la mise en œuvre de ce temps est décidée par l'enseignant (tous les deux jours, une fois par</li></ul>

		<p>semaine)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pour aller plus loin</i> : « Apprentis philosophes : Réfléchir sur les émotions à partir des contes d’Audrey-Anne pour les 4 à 8 ans » Marta Gimenez-Dasi et Marie-France Daniel</li> </ul>
--	--	---

Compétences développées	Domaine	Séances associées détaillées dans le dossier ci-après
Apprendre à réguler ses émotions	EPS : Pratiques corporelles de bien-être	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en œuvre des pratiques corporelles de bien-être à partir du livre : « Pratiques corporelles de bien-être, <b>Mieux apprendre à l'école</b> • <b>Mieux gérer sa classe</b> » Coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti., Émilie Bouloré, Karine Charles, Joëlle Moret, Philippe Sauvage</li> </ul>
	Langage oral : exprimer ses émotions, les états physiques associés et les stratégies de régulation des émotions	<p>En petits groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evoquer avec les élèves les états physiques associés aux émotions ressenties</li> <li>• Discuter avec les élèves de leurs stratégies de régulation des émotions</li> <li>• Elaborer un affichage explicitant les stratégies possibles pour réguler ses émotions si l’on se sent triste, en colère ou que l’on a peur</li> </ul> <p>Pour aller plus loin : Proposer un coin dans la classe explicité comme le coin pour être au calme avec des coussins, des peluches, des doudous, un coin écoute de la musique douce, un petit bac de manipulation avec de la pâte à modeler, des plumes, du coton...(à déterminer en fonction des possibilités des enseignants) + Afficher le document élaboré avec les élèves sur les stratégies possible de régulation des émotions</p>

**Pour aller plus loin** : Des séances disciplinaires facultatives : sciences, arts visuels et musique. Ces séances ont été élaborées par des conseillers pédagogiques et testées en 2015-2016 par des enseignants.

Les séances facultatives sont proposées à part, sur demande des enseignants.

La fréquence et l’organisation des différentes séances langagières et de pratiques corporelles de bien-être sont à décider par l’enseignant.