

# « J'ai pacifié les relations entre élèves en travaillant sur les émotions »

**Anaïs Eche est conseillère pédagogique généraliste dans la plus grande circonscription de France, celle du Pays de Gex (Ain). Elle coordonne depuis 2015 un projet sur la régulation des émotions et la gestion pacifique des conflits. Vingt classes sont concernées : 13 de maternelle et 7 d'élémentaire.**

« Ce projet a véritablement débuté à la rentrée 2014 : je m'occupais alors d'une classe de Grande Section de maternelle où il y avait beaucoup de problèmes entre élèves. Ceux-ci venaient régulièrement nous voir à la récréation ou à la fin du temps de classe pour régler des situations conflictuelles. Nous étions toujours sollicités et d'une manière qui de notre point de vue n'apparaissait pas nécessairement pertinente, mais qui l'était de celui des élèves. De mon côté, cela faisait quatre ans que je travaillais autour des émotions, suite à la lecture de *L'intelligence émotionnelle*, de Daniel Goleman (éd. J'ai lu).

## ► OBJECTIF ET STRUCTURATION

L'objectif de ce projet est d'apprendre aux élèves, à travers des séances spécifiques en langage, en littérature, en arts visuels, en relaxation, en musique... à mieux se connaître, à réguler leurs émotions et à communiquer de manière non violente. J'ai commencé par éprou-



*Le travail autour des émotions s'effectue tout à la fois de manière verbale et artistique.*

ver cet ensemble de séquences et de ressources dans ma classe de Grande Section. J'ai tout à la fois obtenu de bons résultats avec mes élèves et de bons retours de la part des familles. La communication est meilleure, et les conflits moins présents.

## ► ON RESSENT ET ON DIT

Après une évaluation diagnostique, j'engage ce projet sur un travail autour ►►

►► des quatre émotions de base, c'est-à-dire la tristesse, la joie, la colère et la peur. Je préfère ne pas évoquer le dégoût, plus complexe, sans parler du fait que les chercheurs ne le considèrent pas tous comme une émotion de base. C'est essentiellement un travail de verbalisation qui s'effectue à partir d'une sélection d'ouvrages de littérature jeunesse. Je parle des émotions avec les enfants, de ce qu'ils en connaissent, on se dit comment on se sent et comment se sentent les protagonistes de chaque histoire découverte...



Dans un premier temps, j'exploite toujours l'album d'Anthony Browne, *Parfois je me sens...* (éd. Kaléidoscope). Cette phase langagière s'effectue

généralement sur les deux premières périodes de l'année.

## ► ON DIT ET ON RESPECTE

Ensuite, je poursuis ce travail avec les arts visuels, en montrant aux enfants des tableaux figuratifs ou abstraits en lien avec l'une des quatre émotions de base. L'objectif visé est à nouveau de faire parler les élèves, tout en leur donnant la possibilité de s'exprimer de manière artistique.

La colère a donné lieu à des projections de peinture, la peur à la prise de photos des enfants mimant des expressions de peur. Pour la tristesse, j'ai présenté des tableaux de Van Gogh; les élèves ont ensuite réalisé des productions à l'aide des techniques rencontrées. La joie a été travaillée par l'intermédiaire

## Partenariat et soutiens

Je suis en contact avec plusieurs chercheurs en psychologie, français ou étrangers, qui nous conseillent et nous soutiennent.

Par ailleurs, certaines ressources exploitées en classe sont extraites du manuel d'éducation à la paix de l'ONG Graines de Paix ([www.graines-de-paix.org](http://www.graines-de-paix.org))... qui n'a pas encore été publié ! L'organisation nous a très généreusement permis d'utiliser ses travaux. D'autres proviennent de sites internet tels que celui de la Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix ([education-nvp.org](http://education-nvp.org)) ou de livres comme *Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle*, de Jacques Fortin (éd. Hachette éducation).



des couleurs : les enfants ont commencé par définir la couleur qui les rend heureux... pour au final réaliser un volcan de la joie où l'on trouvait à la base des situations ou des lieux qui les rendaient moins heureux et en haut des situations ou des lieux qui les rendaient particulièrement heureux. Parallèlement à ces travaux, j'effectue des séances de relaxation et un travail sur les régulateurs des émotions, c'est-à-dire sur « *ce qui peut par exemple me calmer lorsque je suis en colère* ». J'aborde à ce moment-là la gestion des conflits de façon non violente et les manières de se respecter et de respecter les autres.

---

*« La régulation des émotions et la gestion pacifique des conflits sont des sujets qui intéressent et qui interpellent. »*

---

## ► DE LA CLASSE À LA CIRCONSCRIPTION

Depuis la rentrée dernière, je suis conseillère pédagogique généraliste et ce projet de recherche-action a été élargi à l'échelle de la circonscription. Il touche 13 classes de maternelle et

7 d'élémentaire. Trois autres conseillers pédagogiques (Déolinda Faisant, Sandrine Saison-Marsollier et Alain Joly) s'y sont associés et proposent aux enseignants de Cycle 3 de nouvelles séances et ressources en EPS, sciences et musique. Je constate aujourd'hui que j'ai eu de la chance lorsque nous avons décidé d'élargir ce projet à d'autres niveaux et d'autres établissements. L'enseignement moral et civique a beaucoup changé cette année avec les nouveaux programmes pour les Cycles 2 et 3, « la sensibilité : soi et les autres » tient même une place centrale.

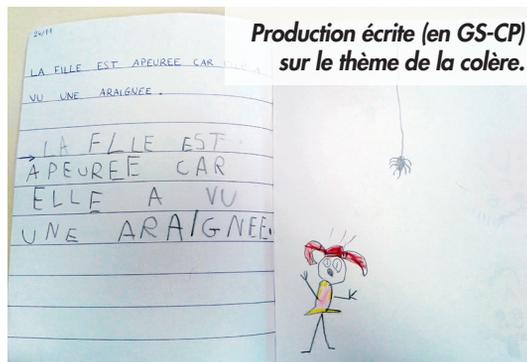
J'ai proposé les mêmes situations pour tous les cycles et les ressources de base sont sensiblement les mêmes. Beaucoup de celles-ci étaient en effet transférables telles quelles jusqu'en CE1. J'ai donc présenté aux professeurs des écoles des séquences complètes et détaillées ainsi qu'une bibliographie pour la littérature. À partir du Cycle 3, ce sont les nuances qui changent, la nécessité de mieux préciser les termes qui décrivent une émotion... Avec des élèves de cet âge, on peut travailler le dégoût ou encore le lien qui unit les besoins et les émotions. « *Lorsqu'un de mes besoins n'est pas satisfait, je ressens...* »

Les retours des différentes classes sont bons pour le moment, d'autres écoles m'ont déjà contactée pour participer l'année prochaine à ce projet. J'attends toutefois le bilan de l'année afin d'analyser au mieux les besoins de mes collègues. Mais il est sûr que la régulation des émotions et la gestion pacifique des conflits sont des sujets qui intéressent et qui interpellent. La posture de l'enseignant a beaucoup évolué ces dernières

années : nous ne sommes plus dans la toute-puissance, dans une transmission descendante des savoirs... Le professeur des écoles doit encadrer avec bienveillance, être à l'écoute de ses élèves tout en faisant respecter les règles de vie collective. >>> ■

**Propos recueillis par  
Florent Contassot**

Photos : DR



**Production écrite (en GS-CP)  
sur le thème de la colère.**



**Productions autour de la joie (en GS-CP).**

### Contact

**Anais Eche**

[Anais-Jess.Eche@ac-lyon.fr](mailto:Anais-Jess.Eche@ac-lyon.fr)