

# Développer les compétences psychosociales pour favoriser l'entrée dans les apprentissages à l'école maternelle

---

GT personnes ressources maternelle- Béthune 3

## 1. Les émotions : quoi ? Pourquoi ?

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

Les compétences psychosociales sont au nombre de 10 ; on y trouve notamment « savoir gérer ses émotions » et « avoir de l'empathie pour les autres ».

### *Les émotions, à quoi ça sert ?*

Il existe 4 émotions principales : la joie, la tristesse, la peur, la colère.

Les émotions positives signalent ce qui nous convient, nous permettant ainsi de reproduire les situations qui les ont suscitées : si lire, aller au ciné ou sauter à l'élastique me procure du plaisir, je vais chercher à recommencer.

Les émotions négatives signalent ce qui ne va pas, nous offrant ainsi une opportunité de sortir d'une situation dangereuse, de ne pas reproduire les circonstances qui les ont générées. La difficulté, c'est qu'elles s'expriment au travers de tout un tas de réactions mentales et physiques qui nous perturbent suffisamment pour altérer notre réflexion, nos comportements et capacités, et nous tendons à les confondre avec le problème lui-même, alors qu'elles en sont l'indicateur. Et les voilà transformées en termites de notre équilibre, en dynamite de notre sérénité.

La bonne nouvelle, c'est qu'à mesure que nous apprenons à écouter ces alarmes, elles ont moins besoin de sonner fort, et les réactions diminuent nettement. Il est donc important de commencer par accueillir l'émotion comme une alliée.

### *Pourquoi le travail sur les émotions est important ?*

Catherine Gueguen, pédiatre, s'appuie sur les apports en neurosciences affectives pour expliquer l'influence des émotions sur les apprentissages. Lorsque l'enfant ressent une émotion négative, il sécrète du cortisol, l'hormone du stress, qui bloque la maturation du cerveau. Au contraire, lorsqu'il ressent une émotion positive, il sécrète de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement et de l'amour, qui elle-même va provoquer la sécrétion de dopamine (stimule la motivation d'apprendre, donne du plaisir à vivre et de la créativité), des endorphines (procurent du bien-être) et la sérotonine (stabilise l'humeur et apaise).

De même, l'empathie que va recevoir un enfant va modifier en profondeur son cerveau affectif et intellectuel... Cela va également favoriser ses capacités cognitives telles que sa compréhension, sa mémoire, ses apprentissages, sa motivation, sa créativité. Les bénéfices sont multiples : meilleurs résultats scolaires, plus grande motivation des élèves, meilleure appréhension des mathématiques, augmentation de leurs compétences sociales, diminution des problèmes de comportement.

## Références aux programmes

### 3.2. Se construire comme personne singulière au sein d'un groupe

À travers les situations concrètes de la vie de la classe, une première sensibilité aux expériences morales (sentiment d'empathie, expression du juste et de l'injuste, questionnement des stéréotypes...) se construit. Les histoires lues, contes et saynètes y contribuent ; la mise en scène de personnages fictifs suscite des possibilités diversifiées d'identification et assure en même temps une mise à distance suffisante. Au fil du cycle, l'enseignant développe la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments. Il est attentif à ce que tous puissent développer leur estime de soi, s'entraider et partager avec les autres.

## 2. Les émotions : comment sensibiliser à l'école maternelle ?

Dans quelle mesure un travail régulier sur la gestion des émotions et sur le développement de l'empathie facilite-t-il l'accès aux apprentissages pour chaque élève ?

### Axes de travail

1. Encourager les élèves à percevoir et à verbaliser leurs émotions pour faciliter l'entrée dans les apprentissages.
2. Encourager les élèves à faire preuve d'empathie, à comprendre ce que l'autre peut ressentir.

### Parcours de réflexion/Actions

#### **Phase 1 : comprendre et verbaliser ses émotions**

Il apparaît indispensable de commencer par recueillir les émotions des élèves, les aider à mettre des mots sur leurs émotions, et leur permettre d'identifier la ou les situations qui provoquent telle ou telle émotion.

Différents supports peuvent être utilisés pour reconnaître et verbaliser les émotions :

- les œuvres d'art
- les œuvres musicales
- les albums de jeunesse
- les images, photographies

#### *Documents disponibles*

[Les différents supports pour travailler sur les émotions – Géraldine Masse – école Marie Curie Bouvigny-Boyeffles \(annexe 1\)](#)

[Proposition d'une démarche avec une entrée en arts visuels – Géraldine Masse – école Marie Curie Bouvigny-Boyeffles \(annexe 2\)](#)

[Proposition d'une démarche avec une entrée en éducation musicale – Dorothee Lefebvre – école Jean Moulin Noeux les Mines \(annexe 3\)](#)

*Note : Il apparaît pertinent de partir des supports artistiques et musicaux plutôt que des albums pour recueillir leurs premières représentations sur les émotions.*

*Les albums de jeunesse ne viendront que dans un second temps ; ils permettront d'enrichir le vocabulaire sur les émotions et de diversifier les situations dans lesquelles chaque émotion peut s'exprimer.*

*Attention, certaines œuvres musicales inspirent parfois des émotions différentes selon le vécu et le ressenti des élèves.*

Les émotions peuvent être évoquées séparément ou toutes en même temps (entrée séparée à favoriser chez les plus jeunes).

La démarche est toujours la même :

1. mettre des mots sur l'émotion (collecte de mots),
2. exprimer corporellement cette émotion (mimes par exemple),
3. distinguer la situation où on ressent cette émotion (création d'affiches, lecture d'albums, ...)
4. apprendre à accueillir les émotions négatives.

[Découvrir les 4 émotions de base - par Fabien Duhamel – école Marie Curie Hersin Coupigny \(annexe 4\)](#)

*Quelques exemples de travaux pour exprimer les émotions :*

- Faire apparaître des émotions sur un personnage



- Dessine un ogre ou une ogresse et dis nous comment, il se sent ?



L'ogresse est contente parce qu'elle aime bien ses habits.

L'ogresse est contente parce qu'elle aime bien ses habits.

### Jeux de mimes



Lorsque les élèves savent reconnaître leur état émotionnel et le verbaliser, il est possible de mettre en place dans la classe un « émotiomètre », pour aider les élèves à exprimer leurs propres émotions.

Ce dispositif peut être utilisé dès la première année de maternelle, et abandonné pour laisser place à la verbalisation spontanée, ou n'être utilisé qu'à des moments précis de la journée. Dans ce cas, il peut ressembler à un bâton de parole ou une boîte à émotions.

## Phase 2 : gérer les émotions négatives

Lorsque les élèves sont capables d'exprimer leurs propres émotions, ils peuvent alors mieux comprendre ce que l'autre peut ressentir.

### ➤ Les messages clairs

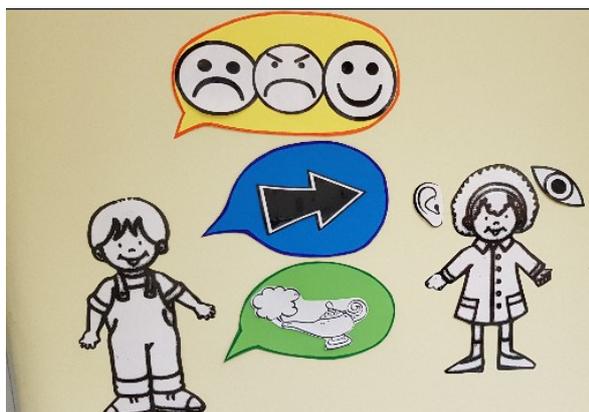
Ils aident les élèves à gérer eux-mêmes les petits conflits et participent à un climat de classe coopératif et apaisé. Ils sont aussi l'occasion d'exprimer sa joie.

Les différentes étapes :

- lorsque la situation est agréable :
  - l'enfant énonce les faits qui lui ont fait plaisir
  - il exprime l'émotion ressentie à ce moment-là
- lorsque la situation est désagréable :
  - l'enfant énonce les faits pour situer le différend
  - il exprime également ses émotions et ses sentiments induits par la situation
  - il s'assure que l'élève auquel ce message clair est destiné a bien compris
  - le camarade accepte de s'excuser et peut proposer une réparation.

La mise en œuvre des messages clairs dans la classe nécessite un espace dédié et un apprentissage progressif à la formulation de ces messages. L'affichage et l'étayage de l'enseignant lors des premiers messages clairs est prédictif de la réussite de ce dispositif.

Quelques exemples d'affichage :



[Vidéo explicative du fonctionnement des messages clairs avec un exemple](#) *(annexe 5)*

[Vidéo d'un message clair](#) *(annexe 6)*