

# Animation & Education

Cet article est issu du Site Internet d'A&E : <http://animeduc.occe.coop>  
Pour vous y rendre cliquez-ici



## Livres jeunesse : Apprendre à vivre ses émotions avec les livres de jeunesse

Paru en page(s) : 42-43  
dans le No 264 d'A&E

## Apprendre à vivre ses émotions avec les livres de jeunesse

A l'origine, Carl Rogers invente le concept de psychologie humaniste que les enseignants connaissent bien. En même temps, Abraham Maslow, son proche collègue, hiérarchise les besoins humains, dans les années 60-70. De ces travaux naît le mouvement de la psychologie positive, alors que jusqu'ici la psychologie s'intéressait aux pathologies. L'une des tendances de la psychologie positive s'intéresse à la pédagogie positive, dans la mouvance de l'école bienveillante.

L'émotion des élèves est prise en compte comme telle dans la majorité des systèmes scolaires des pays de l'OCDE, car se connaître et (re)connaître l'autre est fondateur pour établir la relation. Les Programmes pour l'Ecole de 2016 indiquent l'expression des émotions comme une compétence à acquérir dans le domaine des arts plastiques, se limitant donc aux émotions esthétiques, suscitées par des œuvres d'art.

Sur cette notion, les éditions pour la jeunesse répondent aux besoins grandissants des professeurs et des familles.

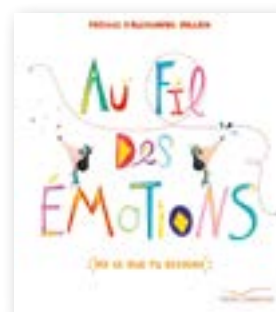
### Découvrir le vocabulaire des émotions pour mieux les comprendre

L'album « Les émotions, émois... et moi dans tous mes états ! » est parrainé par B. Cyrulnik tandis que l'album « Au fil des émotions » est préfacé par A. Jollien, tous deux médiatisés pour leurs travaux en neuro-philosophie. Chacun des deux albums se présente comme une sorte d'imagier qui fait le lien entre l'émotion et le langage car il s'agit bien d'apprendre à (re)connaître et dire ses émotions. Sur chaque double-page, l'émotion est nommée, des exemples de situations sont donnés et la réaction physique décrite avec une subtile simplicité.



Dans le premier album, l'émotion prend la parole, comme le ferait une voix intérieure : pour l'impatience « Je suis très présente dans ta vie : je t'accompagne dans l'attente ». Avec ce choix narratif, le « Je » émotionnel est mis à distance du sujet, montrant que l'émotion ne fait pas partie de l'identité : le jeune lecteur n'est pas impatient à tout jamais. L'émotion peut être déconstruite et évoluer vers le sentiment de sécurité intérieure. L'émotion, comme un person-

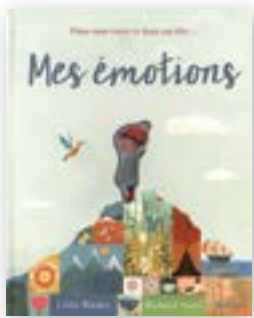
nage, explicite pourquoi elle est là et ce qu'elle apporte : pour la fierté « Je suis là pour te dire que tu as le droit d'être satisfait de tes efforts ». Chaque article se termine par une invitation à se dire : « Et si tu me racontais une fois où tu as ressenti de l'impatience ? ». Les images à l'aquarelle illustrent les situations avec fantaisie et poésie.



Le second album (dont le sous-titre est « dis ce que tu ressens ») déborde la notion d'émotions dans une exploration de ressentis mis en lien les uns avec les autres. Par exemple, les mots « dégoût-hostilité-acceptation-incompréhension-détresse » forment un fil sémantique qui rend compte des mouvements, des contradictions, des degrés, des

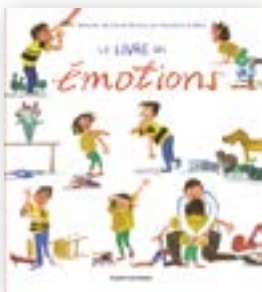
contraires dans une large exploration de la richesse intérieure de chacun. Chaque article pose la question du lien de l'émotion à la réaction physique : « est-ce que la sérénité éclaircit tes pensées ? Que se passe-t-il quand tu ressens de l'insécurité ? ». Les illustrations font écho à la justesse de la langue. Elles ont été confiées à une vingtaine d'artistes différents qui, chacun dans son style, a traduit chaque émotion avec finesse, beauté, humour. L'album « Au fil des émotions » est un guide de référence pour dire les émotions, avec pudeur, à tous les âges.

## Les émotions, pour construire des relations avec soi, avec les autres, avec le monde



Les deux albums précédents traitent de l'acceptation et de la compréhension de soi-même dans diverses situations de la vie. Ils explorent également les différentes facettes de la relation aux autres, dans sa dimension émotionnelle, avec des mots qui la traduisent au plus juste. L'album « Mes émotions » fait le choix d'une langue poétique pour examiner, page après page, les émotions d'un personnage qui apparaît au creux d'une découpe de sa silhouette sous laquelle est écrit : « Et moi aussi, je m'écoute et je m'observe pour savoir ce que je ressens. Car mes émotions parlent JUSTE. Elles disent qui je suis et ce que je vis. » C'est effectivement le projet de ces ouvrages que d'accompagner le lecteur, même jeune, dans sa quête d'être lui-même. L'album « Le livre des émotions, avec Léo, Coline et Pois Chiche » est narratif. Au fil du quotidien familial, deux enfants et leur chien vivent

des situations dans lesquelles le jeune lecteur peut se reconnaître. Le vocabulaire des émotions est écrit en caractères gras et peut donner lieu à des échanges en classe, qui seront guidés par une note de l'auteur en fin d'ouvrage.



des situations dans lesquelles le jeune lecteur peut se reconnaître. Le vocabulaire des émotions est écrit en caractères gras et peut donner lieu à des échanges en classe, qui seront guidés par une note de l'auteur en fin d'ouvrage.

des situations dans lesquelles le jeune lecteur peut se reconnaître. Le vocabulaire des émotions est écrit en caractères gras et peut donner lieu à des échanges en classe, qui seront guidés par une note de l'auteur en fin d'ouvrage.



## Apprendre à reconnaître et accueillir ses émotions

Pour s'entraîner à pratiquer l'éducation émotionnelle, des activités ludiques sont présentées sous forme de fiches ou de cartes. Par exemple le fichier « 100 activités pour mieux vivre ses émotions » veut aider les enfants à connaître les grandes catégories d'émotions et leur suggère d'expérimenter des solutions pour les traverser, les surmonter et se construire. Les enfants de 3 à 10 se familiarisent avec leur ressenti tristesse-joie-peur-colère par des propositions d'approches variées par le corps (massage, respiration), la relaxation (visualisation), des activités artistiques (en lien avec la nature), avec les autres (travail sur la relation). Au verso de chaque fiche, le principe et les bienfaits de l'activité sont expliqués aux parents. Ce fichier a toute sa place au sein d'une école bienveillante, de même que la boîte de jeu « Mes émotions ». A l'intérieur de la boîte, plusieurs objets : un livret, des cartes, des bons à remplir et une roue des émotions destinés au dialogue parent-enfant et plus largement au dialogue adulte-enfant. L'adulte, également, apprend à connaître et à vivre profondément ses ressources émotionnelles, à les mettre en mots, avec confiance et générosité.



Christine Houyel



## Petite bibliographie pour apprendre à vivre ses émotions

■ « Les émotions, émois... et moi dans tous mes états ! », C. Langonnet, ill. S. Régani, Les Ptits Bérets, 13,90 euros.

■ « Au fil des émotions », C. Nunez Pereira et R. R. Valcarcel, trad. de l'espagnol A. Demoulin et N. Ancion, Gautier-Languereau, 15 euros.

■ « Mes émotions », L. Walden, ill. R. Jones, NordSud, 13 euros.

■ « Le livre des émotions », A. McCardie, ill. S. Rubbino, trad. de l'anglais A. Boucher, Bayard jeunesse, 12, 90

■ « 100 activités pour mieux vivre ses émotions », G. Diederichs, Mango, 12,50 euros.

■ « Mes émotions », I. Filliozat, V. Limousin, E. Veillé, jeu Nathan, 14,90 euros.