

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS



OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS – ÉD. 2025

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS



OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS – ÉD. 2025

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS



OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS – ÉD. 2025

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION

 CPS TRAVAILLÉE | Identifier ses émotions - [famille des CPS émotionnelles](#)

 PUBLIC | Maternelle - Élémentaire - Secondaire.

 DURÉE | Entre 2 et 20 minutes

 OBJECTIF

- Permettre l'**identification** et l'**expression** de ses émotions et celles des autres
- Prendre conscience de la variabilité émotionnelle

Comment travailler les compétences émotionnelles avec les enfants via l'outil ?

PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe, projetez l'outil au tableau ou faites construire la réglette avec du papier et un trombone.

ANIMATION

1 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques unes, à titre indicatif.

Au niveau personnel

- Dans le cadre d'un **accompagnement individuel**, pour aider un élève à identifier et exprimer l'émotion vécue en lui demandant de pointer, entourer, verbaliser ou autre, l'émotion qu'il ressent à ce moment.
- **Instaurer un rituel** : imprimer ou fabriquer une réglette pour et par chacun de vos élèves. La plastifier si possible. A l'aide d'un marqueur effaçable ou d'un trombone, demander à vos élèves d'évaluer leur état émotionnel au cours de la journée en entourant, barrant ou encore déplaçant le trombone sur l'émotion liée au(x) ressenti(s). Puis mettre la réglette sur le coin de leur table. Ce procédé vous permettra de repérer rapidement le positionnement émotionnel dans lequel se trouve la classe et chaque élève et lui apporter un accompagnement plus personnalisé si besoin.

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION

Ce procédé permettra aux élèves de mieux percevoir leur expérience émotionnelle, de s'entraîner à nommer la ou les émotions perçues, de prendre conscience de la variabilité des émotions, d'être plus attentif aux émotions des autres, etc.

Au niveau collectif

- **Demander aux élèves de penser à une situation vécue.** Puis leur demander de choisir l'émotion ressentie à cette occasion. Inversement, demander aux élèves de choisir une émotion, puis de raconter un moment où ils ont ressenti cette émotion. Vous pouvez aussi leur proposer des situations de classe et les inviter à nommer l'émotion perçue à leur occasion.
- **Instaurer un rituel :** accrocher la réglette dans votre classe, visible par tous. **Evaluer l'ambiance générale de la classe** en pointant l'émotion liée.
Exemples : il y a beaucoup de bruit, je montre l'émotion/la graduation liée à la colère ; les élèves jouent calmement, je montre l'émotion/la graduation liée à la satisfaction. Ce procédé vous permettra d'exprimer à l'ensemble de la classe votre propre état émotionnel pour réguler, avec simplicité, le bruit sonore ambiant ou encore féliciter vos élèves de leur bonne attitude et les encourager à continuer.

2 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement. Ce retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétence-s ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique

QUE SONT LES ÉMOTIONS ?

Selon Jacques Lecomte (2017), une émotion est une réaction de l'organisme à un évènement extérieur, et qui comporte des aspects **physiologiques, cognitifs et comportementaux**.

Il existe 7 émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, surprise et dégoût, dont les manifestations physiques sont spécifiques et universelles (SpF, 2022)



POURQUOI TRAVAILLER LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES AVEC LES ENFANTS ?

Les émotions sont une source d'information, elles facilitent l'action, guident nos décisions et favorisent l'attention et la mémorisation. Grâce aux émotions, nous pouvons savoir si nos besoins psychologiques sont satisfaits ou pas et s'il est nécessaire de faire quelque chose pour rétablir la situation.

Comme le décrivent Desseilles & Mikolajczak (2013), l'école est le lieu où l'émotion peut constituer une entrave ou au contraire une aide forte à l'acquisition.

Les enfants qui ont bénéficié d'un entraînement émotionnel :

- sont plus aptes à retrouver leur calme ;
- apprennent plus efficacement ;
- se sentent mieux et sont plus optimistes.

Apprendre à l'élève à reconnaître ses émotions, c'est lui permettre de surmonter le stress, gérer son agressivité, exprimer ses affects, et ainsi avoir un impact sur son comportement social. Un enfant qui apprend à reconnaître ses émotions et à comprendre le besoin exprimé par son corps arrive mieux à s'adapter et à comprendre ce qui compte pour lui et pour les autres. Identifier ses émotions et celles des autres est un apprentissage en soi, qui passe par la reconnaissance des expressions faciales, et les manifestations corporelles liées. *Exemple : lorsque je ressens de la colère, je peux avoir la mâchoire serrée, les sourcils froncés ou encore les poings crispés.*

Une fois les différentes émotions identifiées physiquement, il est important d'apprendre à les nommer et à les exprimer (voir aussi notre jeu des 7 familles des émotions).

LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

GUIDE D'UTILISATION



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Lecomte, J. (2017). 6. La psychologie des émotions. Les grandes notions de la psychologie, 2, 31-35.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 17(2), 124.