

Stéphanie VAISSIÈRE-DUHOUCAU

## Las emociuns en mairau

Quin apréner aus mainats de mairau a s'obrir a las emociuns, a las reconéisher, a las classar e a las nomar tà estar mei disponibles taus aprentissatges e melhorar lo climat de la classa ?



Master 2 MEEF 1er grat

Mencion : Mestièrs de l'ensenhament e de la formacion

Especialitat : Professor de las escòlas bilingüe

Devath la direccion de Dominique VERDONI, Directora de recèrca, e Delphine PALACIO, co-directora de recèrca

**Annada universitari 2021 - 2022**

Memòri pausat lo : 9 de mai de 2022

Memòri sostenut lo : 24 de mai de 2022



# Las emociones en mairau

Quin apréner aus mainats de mairau a s'obrir a las emociones, a las reconéisher, a las classar e a las nomar tà estar mei disponibles taus aprentissatges e melhorar lo climat de la classa ?



Stéphanie VAISSIÈRE-DUHOUCAU

## Las emociuns en mairau

Quin apréner aus mainats de mairau a s'obrir a las emociuns, a las reconéisher, a las classar e a las nomar tà estar mei disponibles taus aprentissatges e melhorar lo climat de la classa ?

Master 2 MEEF 1er grat

Mencion : Mestièrs de l'ensenhament e de la formacion

Especialitat : Professor de las escòlas bilingüe

Devath la direccion de Dominique VERDONI, Directora de recèrca, e Delphine PALACIO, co-directora de recèrca

**Annada universitari 2021 - 2022**

Memòri pausat lo : 09 de mai de 2022

Memòri sostenut lo : 24 de mai de 2022



# Mercejaments

Los mens mercejaments que son per Dominique VERDONI, Directora de recèrca, e Delphine PALACIO, co-directora de recèrca, per lo lor acompanhament pendent aquesta annada de tribalh.

Que mercegi tanben :

Maryse LACOMBE, intervienenta a APRENE, qui m'a acompanhada dens la realizacion deu dossièr de mesa en situacion professionau « Desvolopar l'intelligéncia emocionau en mairau » presentat dens l'encastre deu concurs de recrutament de professor de las escòlas 2021.

Myriam MONTHELIE, regenta a la calandreta de Lys, qui m'a arcuelhuda dens la soa classa lors d'un estagi d'observacion sus la soa practica de la pedagogia institucionau.

# Somari

<u>1.Introduccion.....</u>	<u>3</u>
<u>2.Las emocios e la lor analisis.....</u>	<u>5</u>
<u>2.1.Qué çò qu'ei ua emocion ?.....</u>	<u>5</u>
<u>2.2.Quaus son las diferentas emocios ?.....</u>	<u>6</u>
<u>2.3.Quin se desvolopan las emocios ?.....</u>	<u>10</u>
<u>2.4.Qué çò qu'ei l'intelligéncia emocionau ?.....</u>	<u>12</u>
<u>3.Las emocios a l'escòla.....</u>	<u>14</u>
<u>3.1.L'interès de tribalhar las emocios a l'escòla.....</u>	<u>14</u>
<u>3.2.L'impacte de las emocios.....</u>	<u>15</u>
<u>3.3.Lo ròtle deu regent.....</u>	<u>19</u>
<u>3.4.Lo programa de l'Educacion Nacionau.....</u>	<u>21</u>
<u>4.Las practicas de classa.....</u>	<u>24</u>
<u>4.1.La classa.....</u>	<u>24</u>
<u>4.2.La pedagogia.....</u>	<u>25</u>
<u>4.3.L'àlbum.....</u>	<u>26</u>
<u>4.4.La descobèrta de las emocios.....</u>	<u>27</u>
<u>4.5.Lo bilanç.....</u>	<u>33</u>
<u>5.Conclusion.....</u>	<u>35</u>
<u>6.Bibliografia.....</u>	<u>36</u>
<u>7. Annèxas.....</u>	<u>37</u>
<u>7.1. Annèx 1.....</u>	<u>37</u>
<u>7.2. Annèx 2.....</u>	<u>38</u>
<u>7.3. Annèx 3.....</u>	<u>39</u>
<u>7.4. Annèx 4.....</u>	<u>40</u>
<u>7.5. Annèx 5.....</u>	<u>40</u>
<u>7.6. Annèx 6.....</u>	<u>41</u>
<u>7.7. Annèx 7.....</u>	<u>41</u>
<u>7.8. Annèx 8.....</u>	<u>42</u>
<u>7.9. Annèx 9.....</u>	<u>43</u>
<u>7.10. Annèx 10.....</u>	<u>44</u>
<u>7.11. Annèx 11.....</u>	<u>45</u>
<u>7.12. Annèx 12.....</u>	<u>46</u>

<u>7.13. Annèx 13.....</u>	<u>47</u>
<u>7.14. Annèx 14.....</u>	<u>48</u>
<u>7.15. Annèx 15.....</u>	<u>48</u>
<u>7.16. Annèx 16.....</u>	<u>49</u>

# 1. Introduccion

---

L'entrada a l'escòla qu'ei ua etapa clau dens l'escolaritat deus escolans. Qu'ei ua descobèrta de la vita en societat, dab règlas a seguir, numerosas sollicitacions e un navèth adulte referent. En tant que professora de las escòlas estagiari dens ua classa unenca de cicle 1 qui va de la petita a la grana seccion, qu'èi causit de tribalhar a l'entorn de l'identificacion de las emocions peus mainats en mairau. Que'm questioni sus la lor plaça a l'escòla e suu biais de las abordar. En efèit, dab escolans qui an entre 3 e 5 ans, qu'obsèrvi manifestacions de las emocions dens la classa : plors, frustracions, gai, tristessa, colèra, paura... Aqeras expressions qu'an un sens e qu'an un impacte suu climat de la classa.

Qu'ei deu ròtle deu regent d'arcuèlher las emocions, d'amuishar empatia e d'ajudar los escolans a verbalizar e comprèner las lors emocions autant com las deus autes. L'objectiu qu'ei de crear un climat escolar seren on cada mainat e's pòt exprimir, desvolopà's, bastí's en tant que persona, dens un grop e vèder escolan dens un environament propici aus aprentissatges.

Très la lor vaduda, los mainats qu'an emocions : ni negativas, ni positivas, efemèras, agradivas o desagradivas. Saber las arcuèlher e las reconéisher que'us va ajudar a bastí's en verbalizar lo lor biais d'estar, en notar lo lengatge corporau ligat a cada emocion, en desvolopar la hidança en si-medish, en facilitar las relacions sociaus.

Mes, los joens mainats n'an pas las capacitats fisiologicas e neurologicas tà gerir las emocions solets, tà amuishar ua vertadèra empatia, dens lo sens de la compreson deu sentit de l'aute. Totun, qu'ei justament aquesta gestion de las emocions qui permet aus escolans de viver las purmèras experiéncias escolaras d'aprentissatges dens bonas condicions e tanben d'apatzar los comportaments.

Alavetz, la question qu'ei la seguenta : Quin aprèner aus mainats de mairau a s'obrir a las emocions, a las reconéisher, a las classar e a las nomar tà estar mei disponibles taus aprentissatges e melhorar lo climat de la classa ?

Lo lengatge qu'ei au centre deus aprentissatges en mairau, qu'ensagi que los escolans ajan un vocabulari especific a las emocions tà que poscan comunicar librament e pausar mots seus lors sentits o exprimir los lors conflictes.

En hicar utís en plaça, que s'agis d'ajudar los escolans a gerir las lors emocions tà apatzar lo lor comportament : emocions tròp presentas e non mestrejadas que pòden generar tensions dens la classa e barrar l'accès a las coneishenças, los escolans estant mensh disponibles peus aprentissatges.

La mira de la mea desmarcha qu'ei de desvolopar la curiositat deus escolans, lo lor sens de l'observacion, la lor capacitat a resòlver problèmas tà'us miar a ua gestion autonòme de las emocions, d'amuishar empatia e de comprèner l'aute. Qu'impactarà lo climat de la classa, que permeterà aus escolans de senti's en securitat, que crearà un environament propici aus aprentissatges e contribuirà a l'escaduda escolara per tots e l'espandida de cadun.

Lo comportament deus mainats qu'ei observat pendent los aprentissatges mes tanben au moment de l'arcuelh, a la recreacion, pendent los regropaments e los talhèrs en autonomia. Qu'espiam e que notam l'expression de las emocions, tan fisicas com verbaus, tot lo long deu dia, pendent las sesilhas d'educacion fisica e esportiva o enqüèra au temps de las activitats artisticas qui son propicis a la lor manifestacion.

Los escolans que s'exprimeishen a través lo « bilanç-meteo », pendent lo « Qué de nau ? » o lo conselh de classa. Aquestes moments de classa que son lòcs d'arcuelh de la paraula on los escolans pòden verbalizar lo lor sentit. Los escolans que son miats a tornar transcriver las lors emocions a través activitats visuaus : mimes, dessenshs o fotografias. Organizadas tot lo long de l'annada, aqueras activitats que permeten de constatar l'evolucion de cadun mes tanben deu grop dens la gestion e la presa en compte de las emocions.

Dens aqueste memòri, que parlaram dens un purmèr temps de las emocions e de la lor analisis ; dens un dusau temps, qu'estudiaram las emocions a l'escòla ; e enfin, que presentaram las practicas de classa.

## 2. Las emociions e la lor analisis

---

A través los atges, las emociions qu'an constituit un objècte d'estudis, de recèrcas tà compréner lo lor desvolopament e lo lor foncionament. Desempuish las duas darrèras decennias, tribalhs qu'estón miats dens mantuns domenis scientifics : psicologia, fisiologia, medecina, sciéncias deu comportament. La question de las emociions qu'aucupa tanben ua plaça importanta dens las arts e la literatura. Lo cervèth qu'entra en jòc dens las emociions qui motivan las nostas accions. Mes, qué çò que sabem sus las emociions ? Quin foncionan ?

### 2.1. Qué çò qu'ei ua emocion ?

Lo tèrme « emocion » n'apareish qu'a partir deu XVIau sègle. En efèit, si Platon que parlava de passions e Aristote de sentits, de l'Antiquitat au XIXau sègle, la reflexion sus las emociions que pòrta principalement dens lo domeni de la filosofia.

#### 2.1.1. Definicion

Ua de las purmèras definicions de l'emocion dens l'istòria qu'èra la « d'un troble, d'ua agitacion dens ua assemblada, ua comunautat (exemple : l'emocion populara que's cambiè en susmauta) ». Lo diccionari Larousse que presenta l'emocion com « *ua reaccion afectiva transitòri d'intensitat pro grana, generaument provocada per ua estimulacion tirada de l'environament* ». L'enciclopedia Bordas que precisa que lo chòc afectiu entraïna diverssas reaccions organicas com l'agitacion, las lagremas, los arríders, la rojor, la pallor, los malaises,...

Etimologicament, lo tèrme « emocion » que vien deu latin « ex movere » on « ex » que significa en dehòra e « movere » que balha l'idea de movement. Donc, que vòu díser esmave's, mudar, bolegar, agità's.

Las emociions que son lo rebat de çò que sentim a un moment dat, de cap tà un environament e un element desclavader. Que son innadas, exprimidas tres la vaduda, automaticas e inconscientas. Que s'exprimeishen a través ua responsa fisiologica espontanèa de l'organisme a un stimulus, que son subjectivas e personaus. Qu'entraïnan reaccions visibles sus la cara e suu còs. Mantuas expressions popularas qu'associan ua emocion a un cambiament corporau : « desbondà's de gai », « aver l'alet copat », « aver lo còr qui pataqueja a tot copar », « aver las camas copadas », « estramolir de paur »,...

#### 2.1.2. Emociions e sentits

A maugrat que las emociions e los sentits apartiénián los dus au domeni deu sentir, que cau diferenciar los tèrmes « emociions » e « sentits » quitament si son sovent utilizats shens distincion dens lo lengatge corant. Lo diccionari Larousse que presenta lo sentit com estant un « estat afectiu complexe e duradís ligat a cèrtas emociions o a cèrtas representacions ».

En efèit, los sentits que son la compausanta de las emocions. Si l'emocion qu'ei ua reaccion fisiologica, lo sentit qu'ei ua construccion mentau. Que's desvolopa dens lo temps manca que l'emocion ei fugaça e que dura en mejana 3 minutas.

Donc, lo sentit qu'ei duradís e estable. Que mescla emocion e pensada e que contunha shens stimulus o desclavader. Que passa per la pensada mentre que l'emocion passa peu còs. Qu'ei la responsa a mantuas emocions. En tant qu'exemple, ua succession de gai que mia a un sentit de bonur duradís, la peur que provòca un sentit d'angoisha, la tristessa qu'ei a l'origina de la decepcion...

Los principaus sentits que son lo sentit amorós, lo sentit amicau, lo sentit de culpabilitat, lo sentit d'abandon, lo sentit de solitud, lo sentit d'appartenéncia. Que son pròpis a cadun, cadun que reageish diferentament de cap tà ua situacion.

En conclusion, l'emocion que's traduseish dens lo còs e que passa purmèr, per ua percepcion sensoriau d'un eveniment puish, per sensacions corporaus e enfin, per ua reaccion corporau. E la soa durada qu'ei braca.

## 2.2. Quaus son las diferentas emocions ?

Conéisher las emocions e saber las identificar qu'ajuda a las mestrejar miéllher e que favoriza lo plan-estar. Que distinguim dus tipos d'emocions : las emocions primàrias e las emocions segondàrias. Las emocions primàrias que son tanben aperadas de basa o universaus pr'amor que's manifèstan a través expressions faciaus exprimidas e reconegudas deu medish biais per tots, quau que sia la cultura.

### 2.2.1. Qué cò que disen los scientifics ?

Lo filosòfe francés, René Descartes<sup>1</sup>, qu'ei un deus purmèrs a parlar de las emocions dens lo son tractat intitulat « *Les Passions de l'âme (1649)* ». Qu'identifica alavetz sheis emocions simplas : l'admiration, l'amor, lo hasti, lo desir, lo gai e la tristessa. Tad eth, las emocions que son un element perturbator de la rason.

Dens lo libe « *Le décodeur des émotions* », lo psicològue Yves-Alexandre Thalmann<sup>2</sup> que distingueish dus tipos d'emocions. Las emocions primàrias : lo gai, la tristessa, la peur, la colèra, la suspresa, lo desgost que son presentas en çò deu nenè mes tanben en çò de l'adulte. Tad eth, las emocions que son ua responsa a un eveniment desclavader e que son donc, per natura, reaccionaus. Que las podem

---

1 Dans « *Les passions de l'âme* », René Descartes que defineish las passions com « ...des perceptions ou des sentiments, ou des émotions de l'âme, qu'on rapporte particulièrement à elle, et qui sont causées, entretenues et fortifiées par quelque mouvement des esprits... » Art. 27.

2 Dans « *Le décodeur des émotions* », Yves-Alexandre Thalmann qu'indica que « *Les émotions sont par nature réactionnelles. Elles nous font réagir à un déclencheur : ce sont des réponses d'adaptation à notre environnement, mises en place à l'aube de l'humanité. Ce sont elles qui ont permis à nos lointains ancêtres de survivre...* ».

identificar sus la cara e que son presentas en çò de tots los estes umans. L'emocion que destimborla lo còs e que's viu dens lo còs.

Las emocions segondàrias : la vergonha, la culpabilitat, lo mesprètz, l'orgulh, la grandor que supausan ua comparason aus autes. Que considèra l'amor com ua emociona despart pr'amor qu'ei constituïda de mantuas emocions : la tendressa, l'atirança, lo gai e lo desir. La soa composicion qu'ei complexa, cambianta e pròpi a cadun.

Peu naturalista Charles Darwin, l'expression de las emocions que permet de comunicar dab los autes sus las intencions de comportament. Que hèn un ròtle important dens lo desvolopament de l'organizacion social au cors de l'evolucion.

Paul Ekman<sup>3</sup>, psicòlogue american, qu'estó un deus peonèrs dens l'estudi de las emocions. Que s'interèssa aus mecanismes, notadament fisiologics, peus quaus s'exprimeishen las emocions. Qu'ei ad eth que devam la descobèrta de l'universalitat de las emocions e lo descodatge de las micros expressions. Inspirat peus tribalhs de Darwin de 1872, que's va interessar a la similitud de las manifestacions fisicas de cada emocion a través las culturas e, atau, desvolopar la soa teoria de las micros expressions, reconeishença universau de las emocions. Au delà d'aquesta teoria, Paul Ekman, de par son tribalh de recèrca que va amuishar que las expressions induïtas per las emocions de basa ne son pas determinadas per la cultura mes que son innadas e donc que hèn partida deu « domèni deu còs ». Ja qu'existesca un gran nombre d'emocions, dab las nuanças, las variants, las associacions, que hica en evidéncia 5 emocions de basa : lo gai, la tristessa, la colèra, la paur e lo desgost. Cada emocion primària qu'ei associada a ua expression faciau particulara per l'activacion de cèrtas muscles faciaus. Per exemple, lo gai que's reconeish per ua lhevada deus costats de la boca (contraccion deus zigomatics), la lhevada de las maishèras qui provòca un froncilh au còrn deus uelhs. Mei tard, que hornirà la suspresa, lo desgost, la vergonha e lo mesprètz a las emocions de basa. Las autas emocions que son nuanças de las emocions fundamentaus.

Las emocions que son tanben estudiadas dens lo domèni de las arts. En efèit, ua òbra ne se contenta pas de representar ua emocion. Que la suscita tanben en çò de l'espectator, de l'auditor, deu lector. Hèra de psicòlogues qu'an ensajat d'explicar aqueste fenomèn.

Gustave Fechner (1801-1887), filosòfe e psicòlogue alemand, qu'ei lo prumèr a ensajar de mesurar los jutjaments de gost a partir de questionaris. Qu'a hicat au punt ua formula matematica qui ren compte deu rapòrt entre l'intensitat fisica d'ua estimulacion e la sensacion psicologica qui en resulta. Qu'a, per exemple, botat au candelèr l'existéncia d'ua preferéncia peus rectangles basats suu nombre d'aur, considerat per mantuns com la « divina proporcion ». Gustave Fechner qu'ei lo precursor deus estudis de percepcion miats en psicologia dens lo domèni estetic.

---

3 Ua seria d'estudis miats a partir de fotografias dens 21 país que li an permetut de hicar en evidéncia cinc emocions « primàrias » o « emocions simples » : lo gai, la tristessa, la colèra, la paur e lo desgost.

Robert Zajong (1923-2008), psicòlogue american, qu'a amuishat de quina faïçon la familiaritat de cap tà un estimulus aumenta la soa apreciacion. Mei ua persona qu'ei fàcia a un estimulus, mei qu'ac tracta deu biais fluide e mei la responsa que serà positiva.

Recèrcas qu'an amuishat que las personas s'expausan volontàriament a l'art tà regular lo lor estat afectiu. Per exemple, qu'escotan de la musica gaujosa tà estar de bona umor. Aquestas emocions que son consideradas peus psicòlogues com emocions qui saseishen las personas autant au nivèu atencionau com au nivèu corporau.

L'estudi miat per Mihaly Csikszentmihalyi e Rick E. Robinson en 1990 que revela que manténer ua implicacion atencionau sostenuda fàcia a ua òbra d'art que provòca ua emocion qui pòt estar autant positiva (plàser, interès, esmiraglament, etc) com negativa (mesprètz, colèra, tristessa).

### ***2.2.2. Las diferentas emocions***

Au par deus diferents tribalhs, que distinguim dus tipas d'emocions : las emocions primàrias e las emocions segondàrias.

Sheis emocions primàrias, consideradas com innadas, qu'estón identificadas :

**Lo gai** : Que'u sentim de cap tà ua situacion de satisfaccion. D'ua durada limitada, que genèra plasèr . Lo gai que's manifèsta per la gaujor, la bona umor. Au miei de las manifestacions fisicas, Que notaram l'arrirolet, lo marchar sauteriquent, lo còs quilhat e sople, l'uelh petilhint.

**La tristessa** : Qu'ei provocada per un manca o ua pèrta e, qu'ei jutjada com definitiva. La persona que senteish malenconia o pena fàcia per exemple a la pèrta de quauqu'un o de quauquarren o a l'abséncia d'animacion, de vita (tristessa d'un paisatge).

**La paur** : Qu'ei lo resultat de la percepcion d'un dangèr o d'ua miaça, reala o supausada, a la securitat. Lo resultat que pòt estar : inquietud, nerviositat, ànsia, cranhença, desespèr, panica, orror, terror. Que's traduseish notadament per un impacte fisiologic hòrt : acceleracion cardiaca e respiratòria, muscles contractats, tremolaments, ariça de la pèth...

**La colèra** : Qu'ei un estat afectiu violent e passatgèr fàcia a ua situacion desagradiva o injusta qui traduseish un viu maucontentament : frustracion, exasperacion, peleja, amarum, venjança, rage, contrarietat. Qu'ei acompanyat de reaccions brutaus, d'accès d'irritacion. Qu'ei ua reaccion de defensa.

**La suspresa** : Que's desclava fàcia a ua situacion inesperada o un eveniment au quan ne s'atenem pas. Que pòt s'agir de quauquarren d'agradu o de desagradu. La reaccion qu'ei variable segon la persona mes que's traduseish sovent per un subersaut provocat per un estrès mei o mensh important.

**Lo desgost** : Aquera sensacion de hasti, de repulsion qu'ei provocada per quauqu'un o quauquarren de mauplasent. Que's manifèsta a través minas especificas de la cara amuishant reget e lhèu mesprètz.

A totas aquestas emocions primàrias que's horneishen diferentas emocions segondàrias. Que podem tanben parlar d'emocions sociaus puish que son sovent en ligam dab las experiéncias sociaus. Que son :

**L'enveja** : Qu'ei la cobedessa, lo desir d'aver çò qui apartien a quauqu'un d'aute.

**La gelosia** : Los avantatges d'ua auta persona que provòcan aquera reaccion.

**La culpabilitat** : Qu'ei l'estat de quauqu'un qui a passat ua règla e donc qui ei copable d'ua falta.

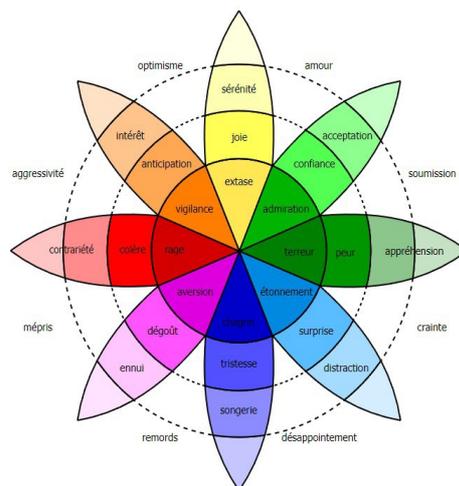
**La vergonha** : Qu'ei la resulta d'ua umiliacion sentida a la seguida d'ua accion o d'ua actitud reprehensible o mauaunèsta.

**La grandor** : Qu'ei ua apreciacion positiva de si qui pòt anar dinc a un sentit de superioritat.

Qu'existeishen tanben d'autas fòrmas d'estat emocionau, a saber l'ànsia, la depression, lo solatjament, l'espèr o lo bonur.

Las emocions quau que sian que s'articulan a l'entorn de l'axe plaser/desplaser o negatiu/positiu. Lo psicòlogue Robert Plutchik qu'a hicat au punt ua arròda de las emocions religadas a sentits. Lo son modèu que's declina a partir de ueit emocions principaus qui s'opausan duas a duas : gai e tristessa, paur e colèra, desgost e hidaença, suspresa e anticipacion.

**Figura 1 : L'arròda de las emocions de Plutchik**



Par Machine Elf 1735, Jean Marcotte —  
Travail personnel; File:Plutchik-wheel.svg, Domaine public, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29915618>

En conclusion, quitament si los tribalhs miats que presentan especificitats diferentas, tots los scientificos que son unanimes sus las emocions primàrias consideradas com universaus.

## 2.3. Quin se desvolopan las emocions ?

Las emocions que vaden dens lo cervèth e que provòcan modificacions fisiologicas. La faïçon dont lo cervèth tracta las emocions qu'ei variable segon lo son atge, en foncion de la soa maturitat.

### 2.3.1. Lo cervèth

L'emocion que pren fòrma dens lo cervèth au bèth miei deu sistèma limbic, sièti de las emocions, tanben aperat lo « cervèth emocionau » abans qu'agim consciéncia de çò qui's passa. En soma, que son reaccions automaticas que poirem comparar a reflèx.

Segon William James<sup>4</sup>, psicòlogue, las emocions que serén ua soma de percepcions sensoriaus ordinàrias – vista, tocar, gost, odorat e ausida – qui'ns balhan entresenhas sus l'estat deu noste còs. Per exemple, la paur que's redusiré a sentir los nostes batilhs de còr, clacats de dents, maus de vente o autes simptòmas fisics. La teoria ne's pronóncia pas sus la causa exacta de las emocions, mes que ten a ahortir la concepcion segon la quau tot l'emocionau se jòga purmèr dens lo còs. Qu'afirma que la percepcion provòca ua reaccion corporau qui, au son tor, induseish ua emocion. Per exemple, la vista d'ua bèstia sauvatge, un lion o un ors, que provòca en nosautes tremolaments o huejuda, l'emocion de paur ne vient pas qu'après.

D'après R. Damasio, neuroscientific, qui s'ei basat sus la teoria de William James « *las emocions que hèn partida deus dispositius bioregulators deus quaus èm equipats tà subervíver* ». Que son pròpias a l'èste uman e qu'an, tres la debuta de l'umanitat permetut aus umans de protegí's e de sauvaguardar l'especie. La paur par exemple que permetèva a l'òmi preïstoric de huéger de cap au dangèr. La colèra que provocava en eth ua descarga d'energia utila tà despassar un obstacle. Lo desgost que li permetèva de non pas ingerir aliments potenciaument toxics. Lo gai que li permetèva d'entrar dens lo son grop social, condicion *sine qua non* a la soa subervita e a la reproduccion de l'especie. Tad eth, las emocions segondàrias que's desvolopan a partir d'emocions primàrias e d'experiéncias de la vita.

Catherine Gueguen<sup>5</sup> qu'identifica tres zònas especificas deu cervèth qui regulan las emocions : lo cervèth arcaïc (reptilian), lo cervèth emocionau (limbic) e lo cervèth superior (neocòrtex). Si los dus purmèrs son dominants dinc a 5 – 6 ans, lo neocòrtex qui assegura la regulacion de las emocions hòrtas e qui exerceish un contròle suu cervèth arcaïc e lo cervèth emocionau qu'ei, eth, enqüèra immatur. Atau, ua grana partida deu cervèth que's fòrma pendent las 5 purmèras annadas mes la soa maturitat que's perlonga dinc a la fin de l'adolescéncia, e lhèu mei tard. Lo mainat dominat peus sons

---

4 « *Précis de psychologie* » (1909) tradusit de l'anglés per E. Baudin et G. Bertier – Capítol XXIV – L'emocion.

5 Dens lo son libe « *Heureux d'apprendre à l'école* », Catherine Gueguen qu'explica la teoria deus tres cervèths elaborada per Paul MacLean en 1969 (p. 276).

cervèths arcaïc e emocionau qu'ei gahat per andadas d'emocions. Alavetz, qu'encontra dificultats a las gerir puish que n'ei pas naturaument armat tà regular-las.

### ***2.3.2. Las etapas deu desvolopament***

Las emocions que's desvolopan en mantuas etapas en çò deu mainat. Las 6 emocions primàrias qu'apareishen au cors de la purmèra annada de vita. En çò deu nenè, que serveishen a exprimir los besonhs e a crear ligams dab los tanhents. La tota purmèra emocion sentida peu mainat qu'ei lo gai. Tres la vaduda, los nenès qu'arridolan pendent lo som. Aquestes arridolets que son responsas a estimulacions multi-sensoriaus de tipe tactilas, vocaus o visuaus. Lo purmèr vertadèr arridolet qu'apareish de cap tà l'atge de un mes e lo purmèr arrider a 3 mes. Lo mainat que comença a interagir dab los tanhents a dus mes, en respóner a arridolets. Los plors ne traduseishen pas de la tristessa, que serveishen meilèu a exprimir un desir inassadorat, ua insatisfaccion o ua emocion tau com la colèra. A 4 mes, las aulors e los gosts que desclavan eventuaus manifestacions de desgost. N'ei pas qu'a l'atge de 8 mes que compren las interaccions dab lo son environament. Qu'ei tanben lo moment on l'expression de la paur apareish, notadament fàcia a un navèth objècte o a un adulte non familiar. A l'entorn de 1 an e miei – 2 ans, lo mainat que pren consciéncia deu hèit qu'ei ua persona en si medish. Qu'ei tanben ad aqueth atge qu'apareishen las emocions ditas segondàrias, ligadas a la hidança en si e a la gelosia.

En çò deu mainat de 2 – 3 ans, la paur d'estar sol, deu negre, deus animaus que's desvolopa. Dab lo desvolopament deu lengatge, qu'ei capable d'exprimir verbaument cèrtas emocions primàrias de faïçon positiva o negativa. Que comença tanben a compréner l'incidéncia de causas extèrnas.

Entre 3 e 6 ans, que desvolopa la capacitat de mascar, modificar o minimizar las emocions atau com lo hèit de retiéner las larmas après estar cadut per exemple. Que s'avisa de la diferéncia entre l'emocion sentida e l'emocion exprimida. Qu'exprimeish emocions segondàrias influenciadas per l'encastre sociu dens lo quau evolua e necessitant la compreson de règlas, de nòrmas (exemple : embarras, grandor). Qu'identifica las emocions deus autes gràcia a indicis taus com las expressions faciaus.

A partir de 6 ans, lo mainat que hè la diferéncia entre lo paréisher e la realitat d'ua emocion. Que compren l'impacte deu factor sociu sus las emocions. Que comença a compréner lo ligam entre la memòria e las emocions. Que's rend compte que cèrts elements e cèrtas experiéncias pòden tornar activar emocions precedentament sentidas e que lo temps permet de disminuir la lor intensitat. A 8 ans, qu'a totaument aquesit la valor de las emocions e que sap diferenciar ua emocion « positiva » o « negativa ».

En conclusion, lo desvolopament, l'atge e la mestresa deu lengatge que son factors hèra importants per rapòrt a l'expression e au contròle de las emocions. Lo procèssus de socializacion qu'a tanben ua influéncia sus la representacion de las emocions en çò deus mainats. E los adultes qu'an un ròtle important dens lo desvolopament de las emocions pendent la petita enfança.

## 2.4. Qué çò qu'ei l'intelligéncia emocionau ?

L'Intelligéncia Emocionau (IE) que designa la capacitat d'identificar las soas emocions e las deus autes, de las compréner, de las exprimir, de las regular e de las utilizar. Aqueras cinc facultats que son tanben aperadas competéncias emocionaus. Lo desenvolopament de las competéncias qu'optimiza lo noste foncionament dens lo tribalh, dens las relacions sociaus e dens la santat.

Que compren 2 nocions : d'ua part, la capacitat de rasonament e d'analisi ; d'aute part, las reaccions primàrias dificilament controlablas susvienent en seguida a l'ocurréncia d'un eveniment, d'ua situacion. Plan sovent, la capacitat de rasonament qu'ei redusida pendent un accès emocionau.

L'Intelligéncia Emocionau qu'ei un concèpte relativament recent puish que la purmèra utilizacion oficiau que tanh a John Mayer e Peter Salovey<sup>6</sup> (1990). Que sostienen que las personas varian dens la lor capacitat a tractar l'informacion d'ua natura emocionau e la lor capacitat a establir un ligam entre aqueth tractament emocionau e la consciéncia deus eveniments.

Lo lor modèu virtuaü que compren 3 procèssus mentaus principaus :

- Evaluar e exprimir las emocions (las soas e las deus autes).
- Estar capable de las regular.
- Saber las utilizar tà facilitar los procèssus cognitius.

Segon Daniel Goleman<sup>7</sup>, l'Intelligéncia Emocionau que compren 5 dimensions :

- La consciéncia de si e la capacitat a compréner las nostas emocions.
- La mestresa de si e l'autoregulacion de las emocions.
- La motivacion tà arribar aus nostes objectius.
- L'empatia tà compréner las emocions deus autes.
- Las aptituds sociaus tà comunicar dab los autes e crear un ligam.

L'Intelligéncia Emocionau que supausa donc d'un costat, d'aver la capacitat a controlar las soas emocions e las deus autes, de l'aute costat, de har la distincion entre eras e enfin d'utilizar aquesta informacion tà orientar las soas pensadas e los sons gèstes.

---

6 John Mayer e Peter Salovey que defineishen l'Intelligéncia Emocionau com « *Une forme d'intelligence sociale qui implique l'aptitude à contrôler ses propres émotions et celles des autres, à discriminer entre elles et à utiliser cette information pour guider à la fois sa pensée et son action* ».

7 Per Daniel Goleman, l'Intelligéncia Emocionau qu'ei « *la capacité à réguler ses émotions et celles des autres, à les distinguer et à utiliser ces informations pour guider sa pensée et ses actions* ».

Ua persona dotada d'Intelligéncia Emocionau qu'ei capable d'identificar las soas emocions e las deus autes, de las exprimir, d'observar las manifestacions e de las interpretar, atau com d'amuishar empatia de cap taus autes. Aver consciéncia de las emocions que permet de las utilizar tà préner ua decision o reglar un problèma. Tanben, que facilita la lor gestion en perméter de regular las emocions negativas o de tirar profieit de las emocions positivas.

Dens lo son Atlas of emotions, lo tribalh de Paul Ekman<sup>8</sup> que pòrta sus l'intelligéncia emocionau. Aqueste utís interactiu que permet de compréner las emocions intèrnas. Que tira tà la lutz çò qui's passa dens lo còs au moment T. Qu'a establít ua lista de signes evocators per las 5 emocions seguentas :

**Colèra** : Votz arrauca si l'emocion n'ei pas controlada, espiar agusat, subercilhas baishadas, pòts diminuits e tenuts.

**Paur** : Respiracion lorda, votz tremolanta e estofada, uelhs escarcanhats, subercilhas lhevadas, muscles deu còth sarrats.

**Desgost** : Votz pinçada, respiracion retenguda, lenga tirada, pòt superior lhevat, ahroncilh deu nas e narits pujats, aparicion de las gengivas o de las dents.

**Tristessa** : Sanglòts, tremolaments de la votz, subercilhas lhevadas de l'interior, còrn de la boca baishat.

**Gai** : Arrids, cloquejats, exaltacion, còrns deus pòts lhevats, perpèras sarradas.

Aquestas reaccions fisiologicas que son autant d'elements qui permeten a ua persona de tradusir las soas emocions mes tanben de balhar aus autes indicis tà compréner los comportaments de cadun.

L'Intelligéncia Emocionau n'ei donc pas innada mes que's desvolopa tot lo long de la vita a través experiéncias e aprentissatges. Qu'ei donc evolutiva.

Las emocions que son au centre de las recèrcas qui an permetut de las definir a maugrat de mantuas escòlas. Au demieï de las ideas claus, que retieneram que l'emocion ei ua reaccion fàcia a un eveniment desclavader e que destimborla lo còs. Purmèr qu'a un sens biologic abans de vèder psicologic e mentau. Lo son impacte suu comportament qu'influencia las percepcions. En çò d'ua persona, lo desvolopament de las emocions que va de 2 mes a 20 ans en medish temps que lo desvolopament deu sistèma nerviós.

La persona ne pòt pas cambiar las causas mes que pòt agir en coneishença de causa. Qu'avem besonh de las emocions tà viver mes qu'avem de las compréner tà miélder vèder complicités. E aquò

---

8 Ekman qu'a hucat en evidéncia 43 muscles faciaus capables de produsir a l'entorn de 10 000 expressions, entre las quaus 3 000 qui an un sens, las autes ne representan pas que grimaces shens interès.

tant que'ns defineishen aus nostes uelhs e aus uelhs deus autes. Lo gai, la tristessa, la colèra e la paur que son emociions de basa, comunas a tots.

L'entrada deu mainat en mairau que s'acompanha de la descobèrta d'un navèth environament, de navèras personas e de règlas a apréner e a respectar. Ad aquò que podem hornir lo hèit que, vist la maturitat deu son cervèth, lo mainat n'ei pas naturaument armat tà gerir las soas emociions. Donc, qu'ei important de l'acompanhar tà apréner a las identificar, a las verbalizar, a las regular e a compréner las deus autes. Que l'apatzarà e que favorizarà la maturacion deu son cervèth.

Sus la basa de diferents estudis, que notam qu'ua persona n'ei pas dotada d'Intelligéncia Emocionau mes qu'evolua tot lo long de la vita, a mesura de la maturacion deu cervèth. Las competéncias emocionaus qui la compausan que pòden estar l'objècte d'ensenhaments. Qu'ei çò que vam har auprès de mainats dens l'encastre de la mairau. Tad aquò, las emociions de basa que constituiràn l'axe deu tribalh.

Mes abans d'entrar dens lo concrèt de las activitats, que vam ensajar de respóner a las questions seguentas : Perqué interessà's a las emociions en mairau ? A un ròtle de har lo regent ? Qué çò que disen los programas de l'Educacion Nacionau ?

## 3. Las emociions a l'escòla

---

Abans l'escòla, lo mainat qu'ei dab la soa familha, qu'a un encastre e un lòc de vita especific, objèctes qui li aparteishen e los actes deu quotidian que son ligats dab lo mitan familiau. Que senteish emociions dens aqueste encastre. Après, tres la soa entrada en mairau, que passa deu lengatge de mainat au lengatge de l'escolan. Tot que s'articula a l'entorn de 3 axes : la classa dab los aprentissatges, los espacis de vita, de jòc, d'activitats ; l'escòla dab las relacions aus autes e los adultes, los diferents lòcs, la parguia ; l'environament dab los elements naturaus, la vila, lo barri, lo vilatge, los transpòrts, los mestièrs.

### 3.1. L'interès de tribalhar las emociions a l'escòla

Las emociions a l'escòla que condicionan la socializacion de tots los escolans e la lor escaduda dens los aprentissatges. Las situacions escolaras que suscitan multiplas emociions : gai de s'escàder, plàser d'apréner, paur de s'enganar, colèra de mauescàder, tristessa d'estar regetat peus camaradas,... Saber identificar, exprimir e regular las soas emociions atau com las deus autes que son competéncias essenciaus au desvolopament deus mainats. Que favoriza l'identificacion, la compreson, l'expression, la regulacion e l'utilizacion de las emociions.

Las emociions que son utilas e que deven ajudar a adaptà's a l'environment. Tad aquò, qu'ei essenciau de :

- **Identificar çò que sentim** : L'escolan que deu estar capable de reconéisher las emociions e de las descríver. Alavetz, que deu dispausar d'un vocabulari especific. Que demanda un tribalh sus si-medish tà arribar a descodar l'emociion. Aquesta fasi d'identificacion que facilitarà la compreneson.
- **Compréner las causas de l'emociion** : Qu'ei important de saber har lo ligam entre ua situacion e l'emociion sentida. Aquò que mia progressivament lo mainat a la coneishença d'eth-medish e de çò que l'aute pòt sentir.
- **Escotar las soas emociions e las exprimir** : Que s'ageish d'analizar las soas accions en foncion de las emociions. Saber exprimir las emociions qu'ajuda a miélher se conéisher e que facilita las relacions sociaus.
- **Regular las soas emociions** : Acceptar las soas emociions, que sian positivas o negativas, que permet de redusir la lor intensitat e de decidir deu biais mei pausat la mei bona faïçon de reagir, atau com de las utilizar avisadament. La regulacion de las emociions a l'escòla que participa a l'aprentissatge de las relacions dab los camaradas de classa. Los mainats qui regulan las lors emociions que son capaces de cooperar dab los autes dens lo tribalh escolar.
- **Saber utilizar las soas emociions** : Las emociions que deven gavidar las accions e influenciar las decisions. L'escolan que deu apréner a adaptà's au grop, a compréner e a respectar los autes. Que favorizarà l'adaptacion sociau, que melhorará lo comportament e que facilitarà la mestresa de las emociions.

Aquestes 5 elements que relhèvan de competéncias emocionaus qui son a desvolopar en çò de l'escolan. Lo desvolopament d'aqueras competéncias qu'optimiza lo foncionament dens lo tribalh, dens las relacions sociaus e dens la santat.

## 3.2. L'impacte de las emociions

L'escòla mairau qu'ei ua palanca entre la familha e l'escòla. Qu'ei lo lòc deus purmèrs aprentissatges on lo mainat que basteish progressivament la soa postura d'escolan parallèlament a l'acquisicion deus sabers. Dens tota situacion d'aprentissatge, 3 elements qu'interageishen : l'estat afectiu, la cognicion e l'environment.

### 3.2.1. *Sus aprentissatges*

L'escòla qu'a per mission d'instruir un saber, de har aquiesir coneishenças e de desvolopar las capacitats intellectuaus. Dens l'environment escolar, tota la paleta de las emociions que's manifèstan. Aqueras que condicionan la sociabilizacion deus escolans e la lor escaduda dens los

aprentissatges. Qu'existeishen correlacions entre lo plan estar emocionau deus mainats e la lor escaduda escolara. Las activitats miadas en classa e d'eventuaus interaccions que son susceptiblas de desclavader multiplas emocions qui pòden anar deu gai a la colèra o de l'entusiasme a la frustracion. Cèrtas d'entre eras, tau com la paura qu'empachan o que limitan los aprentissatges de l'escolan qui n'ei pas en mesura de concentrà's e d'estocar coneishenças dens la soa memòria. A l'inversa, quauquas uas com lo gai, sorga de plan estar emocionau que son favorables aus aprentissatges pr'amor l'escolan qu'ei mei disponible e motivat.

Alavetz, las emocions qu'influencian la motivacion, la qualitat e la quantitat de trabalh. Que's cau brempar qu'existeishen dus tipas d'emocions : positivas e negativas (o agradivas e desagradivas segon las sorgas). Las emocions positivas qu'estimulan, que son propícias aus aprentissatges e que favorizan la memorizacion. Totun, tròp d'emocions positivas que pòt constituir un fren a l'aquisicion de las coneishenças. Que mian los escolans a har mei d'errors. Que s'explica peu hèit que los escolans son distrèits peu contengut agradiu e que desbromban de concentrà's sus la tasca en cors. N'an pas mei pro de ressorças atencionaus per l'exercici demandat.

Las emocionaus negativas que son un empach aus aprentissatges. Que son sorga d'estrès e que provòcan dificultats de concentracion e d'atencion. Que pòden tanben entraïnar dificultats a respectar las règlas de vita de la classa. Fàcia a las situacions d'estrès, comportaments agressius, de fòrma verbau o fisica, que pòden estar desvolopats. Mes d'autres comportaments qui perturban l'escolaritat deus escolans que pòden estar observats fàcia a las situacions d'estrès, com las saunejadas, l'absentisme. Qu'ei necessari d'agir contre l'estrès quan ei important o repetit pr'amor que constitueish un deus frens a la maturacion deu cervèth e au desvolopament deu mainat. A l'inversa, las emocions negativas que pòden tanben estar aliadas de l'aprentissatge en tièner un ròtle de motor. L'escolan capable de las identificar que harà en sòrta de las esvitar .

Que's cau brempar que la mestresa de las emocions n'ei pas un don innat, com un don per la musica o lo dessenh. Conéisher las emocions e lo lors signes tà mièlher comprèner e discernir ua situacion que s'apren a mesura deu desvolopament deu mainat e qu'evolua en foncion de las diferentas etapas de l'escolaritat.

### ***3.2.2. Suu climat escolar***

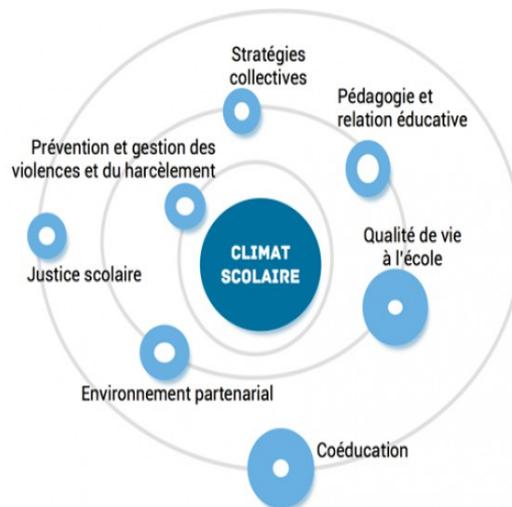
Tots los intervienents dens ua escòla que son concernits peu climat escolar : l'equipa pedagogica, los parents, los escolans e lo personau periescolar. Que renvia notadament a la qualitat de vita e de comunicacion dens l'escòla. Melhorar lo climat escolar, que significa bastir lo plan viver amassa e lo plan estar peus escolans e lo personau tà prepausar un climat educatiu seren e rassegurant qui permet de concentrà's seus aprentissatges e de desvolopar la motivacion. Lo climat que rebat lo sentit e lo jutjament deus parents, deus educators e deus escolans sus çò que concernís la lor experiéncia de vita e de trabalh dens l'escòla. Que s'ageish d'ua percepcion globau de tota la comunautat educativa.

Quitament si lo climat escolar ei ua nocion dificila a definir, diferentas dimensions qu'estón identificadas : relacionau, educatiu, securitat, justícia, appartenéncia. Relacions umanas respectuosas de las personas e collaboratius, la valor balhada a l'educacion dens lo mitan escolar, la tranquillitat de l'entornament, l'equitat de las règlas e de la lor aplicacion, lo sentit d'estar religat a la comunautat escolar que'n son exemples.

Tà melhorar lo climat, qu'ei possible d'agir sus 7 factors :

- la dinamica e las estrategias d'equipa tà copar la solitud dens la classa ;
- las estrategias pedagogicas en favor de l'engatjament e de la motivacion deus escolans ;
- la justícia escolar per un encastre e règlas explicitas e explicitadas ;
- previèner las violéncias e lo secutament ;
- la coeducacion dab las familhas ;
- las practicas associativas ;
- la qualitat de vita a l'escòla, organizar lo temps e l'espaci.

**Figura 2 : La desmarca d'amelhorança deu climat escolar en 7 axes**



*Éducol Ministère de l'Éducation*

Lo climat escolar qu'a ua influencia sus las capacitats d'aprèner deus escolans. En efèit, qu'existeishen ligams estrets entre aprentissatges e climat de classa. Un climat de classa armoniós que facilita los aprentissatges deus escolans e la lor escaduda. Un climat de classa seren que passa per ua actitud planvolenta entre escolans e dab lo regent. Que favoriza la coesion deu grop, la cooperacion, lo

partatge, lo respècte e la hidança mutuau, lo sentit de securitat. Las emocions que son lo parat de melhorar la comunicacion, l'aptitud relacionau e la presa de decision. Que s'ageish notadament de saber reconéisher las emocions en çò noste, en çò deus autes e de'n saber parlar.

Au miei d'ua classa, l'estrès que pòt susvièner a mantuas ocasions dab la paur de la mauescaduda, de l'espiar deus autes, la cranha de non pas estar competent, las comparasons, la competitivitat, las umiliacions viscudas. Aqueras sorgas d'estrès que son a préner en compte pr'amor que pòden miar a comportaments d'agressivitat e/o de violéncia, a la despenjada o a la mauescaduda escolar. Que cau breubar que lo mainat de mairau n'ei pas enqüèra arribat a la soa maturacion fisiologica qui li permetrà un contròle optimau de las emocions. Lo cervèth arcaïc e emocionau que domina lo mainat, çò qui explica las tempèstas emocionaus qui'u gahan, qui provòcan reaccions automaticas e susprenentas.

Lo climat escolar n'ei donc pas aquesit en avança. Que's basteish collectivament e que demanda la contribucion de tots los actors. Qu'ei un enjòc màger dens l'escaduda de l'escolaritat.

### **3.2.3. Sus la memòria**

Las emocions qu'ageishen sus la concentracion deus escolans e donc sus la lor facultat de memorizacion deus aprentissatges.

Mes, qué çò qu'ei la memòria ? Lo Larousse qu'ac defineish com « ua activitat biologica e psiquica qui permet d'enmagazinar, de conservar e de restituir informacions ». Que s'ageish donc de la facultat d'estocar e de restituir causas passadas e çò qui s'i tròba associat. Los sovièrs que son ligats a emocions sentidas a cèrts moments. Açò que significa que hèn integraument partida de la memòria qui compren 3 fasis : l'encodatge, l'estocatge e lo raperet. L'encodatge que consistèish en enregistrar navèras informacions. Qu'ei ua fasi d'aprentissatge qui depen deu bon foncionament de la memòria a tèrmi cort. Un còp l'informacion encodada, l'estocatge que permet de l'estruçar e de la consolidar mei durablament. L'informacion que sera guardada e reactivada en foncion de las situacions. Lo raperet que correspon a la recèrca deu sovièr tà'u restituir. Tad aquò, que'ns podem ajudar d'indicis, de repèris e breubàs deu contèxte d'aprentissatge de las informacions. Qu'ei lo medish procèsus qui ei hicat en plaça en classa pendent los aprentissatges : fasi de recèrca, mesa en comun per la consolidacion e reinvestiment.

Las emocions que pòden influenciar la memorizacion. Quan èm atentius, que'ns breubam mei durablament deu sovièr d'un moment, d'aprentissatges,... Si las nostas emocions son sollicitadas, la nosta atencion qu'ei captada, çò qui permet au cervèth de memorizar lo moment. Que son donc las emocions qui articulan l'inscripcion d'un sovièr dens la memòria e qui l'ahorteishen mei o mensh durablament.

Aquestes sovièrs que pòden après estar reactivats peu biais de mantuns canaus. Lo subjècte que pòt produsir un indicí de recuperacion sia sensoriau, per rapòrt a un imatge, un son, ua aulor, sia cognitiu,

per la pensada e las inferéncias, sia emocionada. Que'n's raparam de la sensacion d'estrès abans un examen per exemple o enquèra deu gai procurat per ua suspresa.

Las emocions e los soviers que son donc estretament ligats, au punt de modificar lo foncionament de la nosta memòria quan las emocions son tròp hòrtas. Segon la lor intensitat, los efèits de las emocions que pòden estar benefics o nefastes. Emocions positivas o negativas que participan a la memorizacion d'un sovier, deu son encodatge au son estocatge e a la soa restitution. Mes, si son tròp violentas, que perturban la mesa en memòria. L'estrès, eth, que pòt aver un doble efèit. D'un costat, qu'ei sorga de motivacion si ei percebut com un desfís e donc, qu'estimula la memòria. D'un aute costat, que pòt generar troubles de la memòria si se sentim miaçats o impotents e provocar blocatges escolars e ua incapacitat de memorizacion. Un estrès cronic que diminueish lo volume cerebrau.

Alavetz, l'estat emocionau qu'a un impacte dirècte sus la memòria qui ei essenciau a tots los aprentissatges.

En conclusion, las emocions qu'an un ròtle important a l'escòla puish qu'impactan a l'encòp los aprentissatges, lo climat escolar e la memòria. L'interaccion qu'ei hòrta entre aprentissatges e climat escolar. En efèit, la qualitat deus aprentissatges qu'ageish suu climat escolar qui ageish sus la qualitat deus aprentissatges.

### 3.3. Lo ròtle deu regent

Lo ròtle deu regent que va de la transmission de las coneishenças a la garantida deu plan estar e de la securitat de l'escolan. Qu'ei lo referent dens la comunautat educativa. Qu'a lo ròtle de modèu, de guide e de conselhèr.

#### **3.3.1. Las missions**

La purmèra mission deu regent qu'ei de transmèter las coneishenças e las competéncias aus mainats en seguir lo programa definit per l'Educacion Nacionau. Qu'adapta las modalitats d'aprentissatges en foncion deus besonhs deu grop, de la classa, de cada persona e que favoriza las interaccions entre cadun. Lo regent que crea un environament propici aus aprentissatges dab l'objectiu d'encoratjar la motivacion, la hidança en si-medish, la curiositat, lo desir d'aprèner e miar l'escolan de cap tà l'autonomia. Lo son ròtle dens l'environament qu'ei important pr'amor los escolans que son dens l'observacion e l'imitacion de las accions deu regent.

Lo regent que deu tanben ajudar los escolans a exprimir las lors ideas e explicar la lor percepcion. Que se'n servirà per las har evoluar tà aquesir coneishenças. La mesa en òbra deus sabers que passa per la mestresa d'un sòcle comun de coneishenças, de competéncias e de cultura que lo regent a d'evaluar. Tad aquò har, que velha a favorizar lo tribalh individuau mes tanben lo tribalh en grop qui permet de confrontar las ideas e las har evoluar. Lo regent qu'enquadra e que guida los escolans dens las recèrcas e los escambias. La construccion collectiva que permeterà d'ancrar mei aisidament las coneishenças dens la memòria. Dens aquesta fasi d'aprentissatge, lo regent que s'avisarà a organizar

e encoratjar la comunicacion. Que torna préner las ideas, que las torna formular e balha complements.

Lo regent qu'acompanha los escolans tà'us balhar enveja d'anar a l'escòla, d'aprèner, de progressar, d'expandí's e de bastí's en tant que persona e que ciutadan. En efèit, la vita en collectivitat e l'aprentissatge de las règlas de vita que participan a la construccions progressiva d'ua postura d'escolan, au desvolopament de la personalitat e a la formacion deu ciutadan.

### **3.3.2. Las competéncias emocionaus**

Tà ensenhar e transméter las competéncias emocionaus<sup>9</sup> a l'escolan, lo regent qui amuisha l'exemple au quotidian que deu aver consciéncia de las soas emocions pròpias. Atau, qu'a de mestrear tot transferiment d'emocions, d'escotar las emocions dab empatia<sup>10</sup>, d'evitar que parasiten l'ensenhament, de las arcuelher e de las utilizar tà agir. Qu'ei tanben vertadèr dens la relacion entre collègas e dab los pairs.

#### **◆ En çò deu regent**

Lo regent que deu agir dab planvolença tot en mantiéner un quadre fèrme qui permet a l'escolan de bastir lo son rapòrt aus autes e a las règlas. La relacion regent – escolan qu'influeish suu plan estar e l'escaduda escolara. Qu'a d'estar calorosa, empatica, sostenuda e encoratjanta tà favorizar un ambient positiu en classa e, mei globaument, a l'escòla. Totun, lo regent que sap impausar los limits tot encoratjar l'autonomia. En tant que persona responsable, l'escolan que participa a l'elaboracion de las règlas.

Tres la mairau, lo mainat que descobreish règlas de vita en collectivitat çò qui entraïna frustracions mauaisidas de gerir. Dens aqueste encastre, la relacion dab lo regent que hè un ròtle clau notadament suu sentit de securitat a l'escòla. Alavetz, lo regent que deu amuishar empatia e planvolença. En efèit, l'empatia que crea un environament favorable a l'aprentissatge deus escolans e que favoriza un comportament positiu. Lo regent empatic qu'ei capable de percéber los senhaus emocionaus deus escolans, de'us interpretar e de respóner deu biais adaptat. Que permet de regular las relacions, de diminuir l'agressivitat e de favorizar la cooperacion.

Tot lo long deu cicle, lo regent que desvolopa la capacitat deus mainats a identificar, exprimir verbaument las emocions e los sentits. Qu'ei atentiu a çò que tots e poscan desvolopar l'estima de si, interajudà's e partatjar dab los autes. Que pòrta donc un sostien emocionau a l'escolan. Aqueste sostien que confòrta lo ligam social e la coesion deu grop, que desvolopa un sentit d'apartenéncia a

---

9 « *Heureux d'apprendre à l'école* » - Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation – Dr Catherine Gueguen.

10 Jean Decety, neurobiologiste e cercaire a Chicago, que defineish l'empatia com « *une capacité innée qui permet de détecter et de répondre aux signaux émotionnels d'autrui, capacité nécessaire pour survivre, se reproduire et avoir du bien-être* ». Que distingueish 3 facetas : l'empatia afectiva, l'empatia cognitiva e la sollicitud empatica.

la classa. La motivacion e l'engatjament qu'aumentan çò qui ei favorable a l'aprentissatge. Atau, har aimar l'escòla, senti's escolan e competent que favorizan lo plan estar emocionau deus escolans.

#### ◆ *En çò de l'escolan*

L'acquisicion de competéncias emocionaus que permet a l'escolan de progressar. Que vad mei empatic, que desvolopa bonas relacions sociaus, qu'a comportaments mensh agressius e que melhora lo son desvolopament personau e las performanças escolaras. La mairau qu'ei ua etapa clau tà l'avièner deu mainat, la soa socializacion e la soa escaduda escolara futura. Los mainats qui an competéncias socio-emocionaus que son mei sensibles a las emocions deus autes e que son mei receptius aus aprentissatges.

Las emocions a l'escòla qu'ajudan a pensar, a har causidas, a agir e a construsir lo son afècte. Qu'ei important de privilegiar la compreson e l'expression de las emocions. Las compréner que permet de mièlher discernir un problèma, un conflicte, que hè madurar lo cervèth deu mainat qui's va desvolopar personaument e sociaument e que va hicar tots los mejans possibles en òbra tà arribar a s'i escàder.

Que cau brempar que lo simple hèit d'aprèner pòt suscitar de l'apreension en çò de quauques mainats qui redobtan d'enganà's o de mauescàder. Tot aprentissatge que passa per ua fasi d'experimentacion. L'escolan que deu aprèner de las soas accions. Qu'ei donc essenciau de s'avisar a presentar l'error com ua partida integranta de l'aprentissatge. Atau, l'escolan que poderà utilizar positivament l'error e non pas la crànher.

Un escolan qui sap regular las soas emocions e ei capable de las comunicar aus autes que poderà mei aisidament afrontar totas las sorgas d'estrès. Que poderà concentrà's mei sus las tasças escolaras e estar mei competitiu e eficaç. Que ganharà en hidança dens la gestion de las soas emocions, çò qui va l'ajudar a hicar en practica las soas coneishenças e a perseverar dens los esfòrç a maugrat de las dificultats encontradas dens las causas a realizar.

En conclusion, lo regent que s'avisa de hicar en plaça un quadre rassegurant e planvolent qui, d'ua part, respècta los besonhs deus escolans ; d'auta part, qui favoriza la cooperacion ; e enfin qui tornar centrar l'escolan sus l'aprentissatge. De mei, tà ajudar l'escolan a compréner e regular las soas emocions, que facilita la verbalizacion de las emocions, qu'amuisha empatia, qu'exprimeish lo son punt de viste d'adulte e que balha solucions.

### **3.4. Lo programa de l'Educacion Nacionau**

Aprèner a reconéisher las emocions, a las gerir e a las exprimir n'ei pas aisit. Totun, qu'ei necessari d'ac har tà préner plàser a aprèner, a progressar e a víver amassa. L'escòla que s'estaca a garantir aus mainats ua securitat afectiva e a desvolopar la hidança en si medish. Que representa la purmèra adquisicion deus principis de la vita en societat, deu respècte de l'aute, en perméter au mainat de se bastir com ua persona singulara dens un grop.

### **3.4.1. Programa escola mairau**

Lo mainat qui hè la soa entrada a l'escola mairau qu'a dejà quauques saber-har, coneishenças e representacions deu monde en ligam dab la soa familha e los lòcs qu'a visitat. Atau, qu'a costumas e qu'a viscut un cèrt nombre d'experiéncias. L'escola mairau que basteish palancas au quotidian entre la familha e l'escola mes tanben entre lo temps escolar e lo temps periescolar. L'escola mairau que representa lo purmèr cicle suu quau se basteishen e se desvolopan los futurs aprentissatges deus escolans. Qu'ei donc un cicle fundamentau per l'escaduda de tots.

Dens l'encastre escolar, lo mainat que serà miat a « *entrar dens un ritme collectiu* » e a « *renonciar aus sons desirs immediats* ». Atau, l'escola que pòt vèder ua sorga de frustracion a l'origina d'emocions. Totun, qu'a de s'avisar a estar « *planvolenta e rasseguranta* ».

Los programas qu'insisteishen sus l'individualitat de l'escolan e sus las emocions qui li son pròpias. Ne son pas ni positivas ni negativas e lo regent que deu aprèner a las arcuelher shens portat nat jutjament.

La mairau que deu perméter a l'escolan « *d'exprimir verbaument las soas emocions* », de « *desvolopar la soa estima* » e de « *s'entrajudar e partatja dab los autes* ». Que contribuirà a la construccion d'un climat adaptat aus aprentissatges. En efèit, lo mainat qui entra a l'escola mairau que deu trobar ua autonomia afectiva, la soa plaça dens un grop dab un navèth adulte referent e escaralhà's tà bastir la soa personalitat. De mei, que deu poder concentrà's suus aprentissatges.

### **3.4.2. Los domenis**

#### **◆ Mobilizar lo lengatge**

Lo lengatge qu'intègra duas dimensions : l'orau e l'escriut. Au nivèu orau, mantuas practicas que seràn prepausadas : contar, descriver, evocar, explicar, questionar, prepausar solucions, discutir un punt de viste, díser de memòria e deu biais expressiu mantuas comptinas e poesias. Au nivèu de l'escriut, l'escolan que començarà a reconéisher las letras de l'alfabet e mots deu títol conegut d'un libe o d'un tèxte.

#### **◆ Agir, exprimi's, comprèner a través l'activitat fisica**

Las activitats fisicas e artisticas que contribueishen au desvolopament motor, sensoriau, afectiu, intellectuau e relacionau deus mainats. Que mobilizan, estimulan, enriqueishen l'imaginari e que son lo parat de sentir emocions e sensacions navèras. Aqueras activitats corporaus que visan tanben a desvolopar la cooperacion, a establir rapòrts constructius a l'aute dens lo respècte de las diferencias e atau, contribuir a la socializacion. Dens los objectius visats, que i a lo hèit de comunicar dab los autes a través accions a visada expressiva o artistica.

◆ *Agir, exprimi's, compréner a través las actividades artisticas*

Los escolans qu'aprenen a pausar mots sus las lors emocions, los lors sentits, las loas impressions e, chic a chic, a exprimir las lors intencions e evocar tant las lors realizacions com las deus autes. Lo regent que'us invita a estar precís tà comparar, diferenciar los lors punts de viste e los deus autes. A través produccions plasticas, visuaus e sonòras, los escolans que deven descríver un imatge, parlar d'un extrèit musicau e exprimir las lors emocions o la lor compreneson en utilizar un vocabulari adaptat. En çò que concernís l'espectacle viu, que suscita en çò deu mainat navèras sensacions e emocions. Que permet de hicar en jòc e en scèna ua expression poetica deu movement, de s'avisar deus mòdes d'expression deus autes e deus lors diferents biais de tradusir las lors emocions.

En conclusion, los programas qu'acòrdan ua plaça importanta a la verbalizacion de las emocions. Atau, que mencionan qu'en variant los supòrts, le regent que mia los mainats a pausar mots sus las lors emocions e, chic a chic, a exprimir las lors intencions e evocar las lors realizacions. Que'us incita a estar precís tà comparar, diferenciar los lors punts de viste, pausar questions. Que'us invita a explicitar las lors causidas, a formular çò que pensan. De mei, en fin de cicle, los mainats que deven estar capables d'exprimir las lors emocions en utilizar un vocabulari adaptat.

L'escòla mairau, lòc deus purmèrs aprentissatges fundamentaus, qu'a un ròtle essenciau dens lo desenvolopament de las emocions. A l'encòp accelerator e travader, los impactes de las emocions sus l'aprentissatge ne son pas neutres. Qu'ei necessari de crear un contèxte emocionau favorable a l'aquisicion de navèras coneishenças dens las escòlas. Los programas de l'educacion nacionau qu'inclueishen l'ensenhament de las emocions tres la petita seccion de mairau. Qu'ei dens un environament planvolent qui tien compte de las emocions e qui las dèishan exprimi's que los mainats balharàn lo miélder d'eths medishs tà escàder la lor escolaritat.

Un deus metòdes tà apréner aus escolans a controlar las lors emocions qu'ei de'us perméter de desenvolopar las lors capacitats socio-emocionaus e la purmèra etapa que passa peu tribalh de coneishenças e reconeishença de las emocions. Qu'ei lo ròtle deu regent de'us guidar, de'us acompanhar, de'us ajudar a compréner çò qui's passa tant en çò d'eths com en çò deus camaradas e de'n parlar.

A l'escòla mairau, la gestion de las emocions qu'ei quotidiana. Lo regent qu'a donc un ròtle essenciau dens lo climat de classa e que participa au desenvolopament emocionau. Qu'a de portar ua uelhada planvolenta sus escolans en vèder e d'amuishar empatia. Qu'ei tanben important d'organizar los ensenhaments e las règlas a l'entorn d'objectius clars e precís qui crean un sentit de securitat.

Alavetz, tres l'escòla mairau, lo regent que s'avisarà de desenvolopar la capacitat deus escolans a identificar e exprimir verbaument las lors emocions. La purmèra etapa que consistirà donc a tribalhar sus la coneishença de las emocions de basa.

Los elements desvolopats dens los dus capítols que m'an ajudar a madurar emocionament e a miélder me conéisher. En efèit, qu'èi après a miélder conéisher las emocions, atau que poderèi miélder las préner en compte a l'escòla. Las diferentas analisis que gavidan las meas practicas e que basteishi lo projècte educatiu sus duas questions : Quin crear un environament favorable aus aprentissatges ? Quin transméter las competéncias socio-emocionaus ? Dab, per raperet, com finalitat d'aprèner aus mainats a s'obrir a las emocions, a las reconéisher, a las classar e a las nomar.

## 4. Las practicas de classa

---

La mestresa deu nom de cada emocion e de la soa manifestacion qu'èi la purmèra etapa de l'aprentissatge. Que permet aus mainats de miélder comprèner las lors reaccions fisiologicas quan arriban e de de las gerir mei aisidament. Au-delà de la gestion de las emocions, qu'èi important d'encoratjar los escolans a cooperar e collaborar tà que poscan préner plàser a tribalhar amassa, dens un ambient propici aus aprentissatges. Que s'ageish de l'empatia, un factor clau de l'escaduda escolara estretament ligat a las emocions.

### 4.1. La classa

Desempuish seteme 2021, que soi en pòste a la Calandreta de Porciuvàs-Bocòla (64), escòla associativa privada devath contracte dab l'Estat. Que tribalhi a mieja-temps deu hèit deu men estatut de Professora de las Escòlas Estagiari e que soi presenta los diluns e dimars. Que partatgi danc la classa dab ua collèga qui èra dejà en pòste desempuish 2020 e qui hè l'auta partida deu mieja-temps los dijaus e divés. L'escòla qu'èi ua petita escòla rurau qui practica l'immersion en occitan. Qu'èi constituïda de duas classas unencas (cicle 1 e cicles 2 + 3) dab un efectiu totau de 22 escolans. La collèga de cicles 2 e 3 qu'èi lo cap d'establiment desempuish 2 ans.

Qu'ensenhi dens ua classa unenca de cicle 1 qui va de la Petita Seccion (PS) a la Grana Seccion (GS). Lo grop d'escolans que's compausa de 9 mainats qui an entre 3 e 5 ans e qui son despartits com tau :

	PS	MS	GS
Mainada	0	3	3
Mainat	1	1	1
<b>Totau dont navèth inscrit</b>	<b>1</b>	<b>4 1 mainada</b>	<b>4 1 mainada / 1 mainat</b>

Lo perhiu deus mainats qu'èi variat : mainats unencs, dab hrais e/o sòrs, familha « tradicionau » o monoparentau o recompausada, sortit deu mitan rurau o ciutadan, pre-sociabilizacion en chò d'ua

ajuda mairau o en arcuelh collectiu (ninoèra) o en familha. Dens los 3 navèths escolans, 2 que vienen d'un aute establiment escolar public. Un escolan de GS que hè la soa purmèra entrada escolara après aver seguit l'escòla en casa pr'amor d'un viatge a l'entorn de l'America latina pendent 2 ans.

Totas aqueras informacions que son autant d'elements que lo regent a de préner en compte dens los aprentissatges de tots los dias e, mei particularament, dens l'expression e la gestion de las emocions dens la classa e dens l'escòla. En efèit, lo viscut de cadun qu'influeish los comportaments e las relacions sociaus e donc, qu'a tanben un impacte suu climat escolar.

## 4.2. La pedagogia

Lo foncionament de las escòlas Calandretas qu'ei regit per ua carta qui compren 4 pilars : l'immersion, associà's tà har escòla, la pedagogia e la cultura. La Calandreta que practica ua pedagogia qui s'inspira deu movement Freinet e de la pedagogia institucionau.

Célestin Freinet, pedagògue, que desvolopa practicas pedagogicas ancradas dens la realitat sociau tà miar a ua reala emancipacion deus mainats. Que reïvinda ua escòla on cada mainat pòt apréner au son ritme, exprimi's, desvolopar lo son sens critic, responsabilizà's, cooperar, experimentar e obrí's suu monde. Las soas tecnicas qu'an inspirat la pedagogia institucionau de la quau Fernand Oury e Raymond Fonvielle son los fondators.

L'objectiu de la pedagogia institucionau qu'ei d'implicar los escolans dens la vita de la classa tà definir e har respectar las règlas de vita dens l'escòla. Atau, la classa que deu estar un lòc de repèris, de securitat, de vita e que vad un lòc de paraula on podem exprimi's e trobar responsas a questions. E si lo mainat ac ved atau, que bastirà progressivament la soa vita d'escolan e qu'aurà l'enveja d'apréner a través lo son engatjament, las soas iniciativas, las soas decisions. Que permet d'instaurar un climat de classa on lo regent e los escòlas que tròban la lor plaça.

La pedagogia institucionau que defineish 4 utís :

**Lo qué de nau ?** Qu'ei un temps de paraula quotidian pendent lo quau lo mainat conta çò qu'a enveja de partatjar dab los autes. Après que serà mei disponible dens las activitats escolaras. Organizat en debuta deu dia de classa, qu'ei ua transicion entre la maison e l'escòla. De mei, qu'encoratja l'expression orau, la comunicacion dab los autes e que permet de miélder se conéisher. Aquet moment d'expression qu'ei donc un mejan de descargar las soas emocions e d'ac partatjar en tota hidança.

**Lo conselh de classa cooperatiu :** Au cors d'aquera amassada, qu'ei question de tot çò que concernís la vita de classa : los projectes, las decisions a préner, las règlas a respectar, las evolucions a portar, los conflictes,... Que permet de bastir un grop, ua coesion de classa e d'afrontar cèrtas dificultats com la violéncia per exemple. Qu'ei un moment de co-construccion deu reglament de la classa. Qu'ei lo parat de tribalhar las competéncias socio-emocionaus en partir de çò que los escolans vòlen aver lo dret de har e en hicar los punts prepausats en desbat.

**Las cintas** : Qu'existeishen dus tipos de cintas : las cintas de comportament (saber estar) e las cintas de competéncias (aprentissatges). La mesura deus progrès de cadun qu'ei realizada suu medish principi de progression qu'au judo, a saber per color. Las cintas que permeten aus escolans d'avalorar la lor escaduda dens diferents domènis d'aprentissatges e que son progressivas. Cadun que progrèssa au son ritme e que passa la cinta qui correspon au son nivèu quan senteish qu'ei prèst. Aqueth utís que permet au mainat de vèder escolan e de vèder gran. Que confòrta lo mainat dens la soa capacitat d'aprèner e que punta lo progrès particular de cadun shens estigmatizar las mauescadudas.

**La moneda interiora** : L'objectiu qu'ei de balhar aus escolans ua sorga de motivacion sufisenta tà investís dens un reau tribalh d'aprentissatge. Que'us permet de hicar un purmèr sens au tribalh escolar, au regent de facilitar la mesa en plaça de las valors cooperativas, a la classa d'ajudar los escolans los mei en dificultat e enfin, de preparar los mainats a l'utilizacion de la moneda en tant qu'adultes.

Los principaus avantatges retirats d'aquera pedagogia que son :

**La responsabilizacion** : L'escolan qu'ei actor de la vita de classa.

**Ua relacion d'escambis** : La comunicacion qu'ei favorizada. L'escolan qu'ei liure de díser çò que senteish.

**L'instauracion de navèras règlas** : Edictadas dens l'encastre deu conselh de classa, que son acceptadas per tots e que permeten de resòlver problèmas.

**La relacion d'egalitat** : L'escolan qu'ei considerat com ua persona en si medish.

**La coesion deu grop** : Las decisions que son presas en comun. Qu'ei un pas de cap tà l'aprentissatge de la ciutadanetat.

Dab la pedagogia institucionau, la paraula qu'ei balhada aus mainats e que visa a regular la vita de grop. Atau, que favoriza los aprentissatges, la presa de responsabilitat peu mainat e l'acquisicion de l'autonomia.

## 4.3. L'àlbum

La lectura d'un àlbum de literatura de joenessa que representa lo punt de despart deu tribalh miat sus la reconeishença e la verbalizacion de las emocions. Lo libe que permet de bastir las practicas socials, culturaus e lengatgèras. La lectura que permet de centrar l'atencion conjunta de tots los escolans sus un objècte comun e que contribuirà a çò que tots los mainats comprènian lo monde e poscan l'interpretar.

La causida que s'ei portada sus l'àlbum escrit per Anna Llenas e publicat a las edicions Quatre Fleuves « La couleur des émotions »<sup>11</sup>. Que presenta un petit monstre multicolor qui ei un escautacòr pr'amor las soas emocions que son totas mescladas. Urosament, la soa amiga qu'ei aqui per l'ajudar a tot tornar hicar dens l'ordi. Que li va apréner a reconéisher las soas emocions e a las estruçar.

Aqueth libe que representa ua purmèra apròcha ludica, accessible e facilitadora tà abordar un tau subjècte. Sus cada dobla pagina, l'accent qu'ei hicat sus l'illustracion qui ei acompanhada d'un tèxte brac. Los visuaus que son clars e que demoran aisidament dens la memòria deus mainats qui, atau, pausan mei aisidament mots sus çò que veden o senteishen. Los escolans que s'identifican mei aisidament au personatge. Que comprenen que lo monstre a las medishas emocions atau com tot lo monde. Lo personatge que s'ei escadut a hicar mots sus las emocions, a las estruçar, a las ordonar, a las compréner e a las descríver.

Dens aqueste àlbum, 5 emocions que son hicadas en scèna. Cada emocion qu'ei associada a ua color. Atau, lo gai qu'ei representat per la color jauna qui hè referéncia au sorelh, hè vibrar lo còr e dinamiza lo còs. La tristessa qu'ei simbolizada peu blu, qui's pòt tradusir par las larmas e ua impression de solitud. La colèra qu'ei illustrada per la color roja, simbèu deu huec, qui marca ua reaccion explosiva. La paur, exprimida per la color negra, que's rapòrta a la nueit e qu'ei sorga de blocatges. La serenitat, associada a la color verda, que traduseish la nocion de tranquillitat, de calme e de doçor atau com dens la natura. Lo libe que s'acaba per un recapitulatiu de las diferentas emocions e las lor colors e que hè ua obertura sus la color ròsa, evocadora de l'amor.

L'àlbum « La couleur des émotions » qu'ei donc un supòrt pedagogic ric on lo rapòrt imatge – tèxte qu'ei important. Que constitueish un purmèr accés a la cultura literari e qu'ajuda a la construccion de la persona.

## 4.4. La descobèrta de las emocions

Lo projècte sus las emocions que hè aperet a numerosas competéncias relativadas aus programas de cicle 1 definites peu Ministèri de l'Educacion Nacionau de la Joenessa e deus Espòrts. Que pertòca mantuns domènis, a saber : d'ua part, mobilizar lo lengatge dens totas las soas dimensions (orau / escrit) ; d'auta part, agir, exprimí's, compréner a través las activitats artisticas e enfin, agir, exprimí's, compréner a través las activitats fisicas. Tà'u har, numerosas competéncias que seràn tribalhadas : apréner a confrontar lo son punt de vista au deus autes, descobrir los fondaments deu debat collectiu, enriquir lo son vocabulari, apréner a respectar las règlas de classa, identificar e exprimir verbaument las emocions, desvolopar l'estima de si, entrajudà's, partatjar dab los autes.

---

11 Cf. annèx 1 « *La couleur des émotions* » p. 37.

**Figura 3 : Programa d'ensenhament de l'escòla mairau**



Source Bulletin Officiel Spécial n°2 du 26 mars 2015

#### **4.4.1. L'identificacion de las emociions**

L'àlbum « La couleur des émotions » qu'ei lo hui conductor de la sequéncia sus l'identificacion de las emociions. L'aprentissatge que's debana sus duas sesilhas. La purmèra sesilha<sup>12</sup> qu'a per objectiu de descobrir l'àlbum « La couleur des émotions » e que mobiliza lo lengatge dens totas las soas dimensions. Purmèr, los escolans que deven exprimí's sus çò que veden e, dusau, estar atentius a la lectura de l'àlbum.

Los escolans que s'installan au calma au canton situat au hons de la classa. Lo regent qu'amuishia la cobèrta de l'àlbum, shens balhar lo títol, e que'us demanda de descríver çò que veden tà'us miar a har ipotèsis suu contengut narratiu. Qu'identifican ua mainadeta qui balha la man a un bon òmi estranh, de mantuas colors. Que nòtan tanben ronds de color e hius qu'assimilan a la coda deu personatge. Que situan lo títol deu libe mes shens ac poder deschifrar. En los ajudar, que precisan que la mainada n'ei pas colorada e que noman las colors presentas suu monstre e suus ronds. Que comprenen que l'istòria s'articula a l'entorn d'eths. Après aquestes escambis, lo títol de l'àlbum qu'ei desvelat.

A votz hauta, que procedim a la lectura completa de l'àlbum virat de cap taus escolans tà que poscan véder los imatges en medish temps qu'escotan. Quitament si son atentius, que son particularament sasits per las ilustracions.

A la fin de la lectura, los escolans que son invitats a exprimí's sus çò qu'an comprés e a verbalizar lo lors sentits. Ad aqueth estadi, la sesilha qu'ei acabada.

La dusau sesilha<sup>13</sup> que s'articula a l'entorn de la verificacion de la compreson de l'istòria. Que s'inscriu a l'encòp dens lo domèni deu lengatge e dens lo domèni de las activitats artisticas. L'objectiu qu'ei de definir çò qu'ei ua emocion e de las nomar.

12 Cf. annèx 2 « Sesilha 1 : descobèrta de l'àlbum « La color de las emociions » » p. 38.

13 Cf. annèx 3 « Sesilha 2 : Compreson de l'istòria » p. 39.

Lo tribalh collectiu que contunha au canton. Los escolans que breman l'istòria lejuda precedentament. Si necessari, lo libe que serveish de supòrt tà'us ajudar dens la lor descripcion. Après aquera fasi, lo regent qu'orienta los escambis sus la basa de questions precisas : Quantes colors son mescladas dens lo monstre ? Las quaus ? A qué corresponen ? Perqué aver causit aqueras colors ? Los escolans que participan tots au desbat interpretatiu e que's son escaduts a exprimir las emocions e a establir lo ligam dab la color.

A partir de totas las remarques, ua definicion de l'emocion qu'ei desgatjada, a saber : ua emocion qu'ei quauquarren que sentim dens lo còr e qui s'exprimeish dens lo còs, sus lo cap.

L'etapa seguenta que visa a miéllher compréner las emocions e a las reconéisher en las associar a elements deu viscut.

#### **4.4.2. La compreneson de las emocions**

En ligam dab lo tribalh sus l'identificacion e la verbalizacion de las emocions, sesilhas especificas a la compreneson e a la reconeishença de las emocions qu'estón realizadas dens mantuns domènis.

En purmèr lòc, tà verificar lo lor nivèu de compreneson de las emocions, imatges que son prepausats aus escolans qui las deven descríver en utilizar un vocabulari adaptat e nomar las emocions representadas. Après, que'us ei demandat d'exprimir fisicament ua emocion causida peu regent. Enfin, sus la basa de portrèits fòtos<sup>14</sup>, los escolans que van classar los imatges per emocion e los pegar sus las botelhas corresponentas. La realizacion de la fica que permet au regent d'avalorar la reconeishença deus signes pròpis a cada emocion.

En dusau lòc, lo tribalh que pòrta sus la compreneson de las emocions a través òbras musicaus e artisticas. L'objectiu qu'ei de har préner consciéncia aus escolans que las òbras son vectors d'emocions e que cada persona percep ua emocion qui li ei pròpia.

Dens lo domèni de la musica<sup>15</sup>, lo tempo o lo volume que contribueishen a percéber l'emocion emetuda. Atau, que remarcam qu'un tempo rapide dab ua armonia simpla, un ritme regular e entrainant que traduseishen lo gai. Au contrari, un tempo lent dab un timbre shord, o lhèu estofat, qu'ei caracteristic de la tristessa. La paura que's caracteriza per un ritme qui va crescendo, un volume de mei en mei hòrt qui s'arrèsta brutaument, nòtas dab un son agut e shiclet. La colèra, era, qu'ei exprimida a través un tempo rapide, a còps sacat, alternant entre un timbre estrident e explosiu. A notar qu'a còps, n'ei pas aisit de distinguir la colèra e la paura. Qu'ei lo timbre qui permet de las diferenciar dab respectivament un timbre agut e un timbre doç. La serenitat que's traduseish per ua musica lenta, dab sons calmes e melodiós. La tendressa que's caracteriza per lo recors a un tempo lent, un timbre doç e contrastes leugèrs entre las nòtas longas e las nòtas bracas. Diferents tròç de

---

14 Cf. annèx 4 « Fica triga de las emocions » p. 40.

15 Cf. annèx 5 « Lista de las musicas » p. 40.

musica que son prepausats a l'escota. En seguir, los escolans que deven amuishar l'emocion qui an identificat dab etiquetas qui representan emoji<sup>16</sup>.

Dens lo domèni de la pintrura<sup>17</sup>, quauquas reproduccions de tela que son amuishadas aus escolans qui deven reconéisher l'emocion que l'artista a volut tradusir. Tad aquò, la causida de las colors, la postura deus personatges que balhan indicacions. A títol d'exemple, Van Gogh que hica en scèna la tristessa a través un vielh òmi croishit sus eth e qui's pren lo cap dens las mans. Aqueras que presentan ua color verda tà balhar un costat tragic. Juliette Lemontey, era, que representa la tristessa shens cara, tot qu'ei gris. Per la colèra, los artistas Emmanuelle Boisgard o Frédéric Dréan qu'an utilizat colors vivas, la purmèra en pintrar tralhadas jaunatas tà balhar un costat viu, atau com si la colèra èra a explosar ; lo dusau en jogar suus contrastes de color e en emplegar la tecnica de la shisclada, deu getat de pintrura tà illustrar l'explosion.

Adara, los escolans que son familiarizats dab las emocions e las caracteristicas de caduas. Que son donc prèsts per la fasi d'expression de las emocions.

#### **4.4.3. L'expression de las emocions**

Mantuas activitats artisticas e/o fisicas que son prepausadas aus escolans tà'us miar a exprimir autant oraument com corporaument las emocions.

Dens un purmèr temps, un exercici collectiu a l'entorn deu mime qu'ei miat en classa dab l'objectiu de tradusir e de comunicar aus autes estats e emocions. Los escolans que seràn torn a torn actor e espectador. Per l'interpretacion, que deven mobilizar tot lo còs, observar los movements e analizar çò que hèn.

Las situacions de mime<sup>18</sup> que hican en scèna 2 grops qui jògan respectivament e en alternança lo ròtle d'actor e d'espectator. Ua mesa en comun qu'ei hèita sus las emocions après cada produccion d'escolans. L'emocion representada qu'ei nomada e las soas caracteristicas que son descritas (posicion deu còs, expression de la cara, espiar).

Dens un dusau temps, ua activitat a l'entorn de la fotografia<sup>19</sup> com representacion d'ua emocion qu'ei realizada. Cada escolan qu'exprimeish l'emocion de la soa causida. Ua fotografia qu'ei presa e imprimida. Après, en grop, los escolans que devinan l'emocion representada. Lo mainat fotografiat que va en seguida pausar l'imatge suu rond de la color qui correspon a l'emocion.

En çò que concernís las activitats fisicas, que plaçan los escolans dens situacions propicis a las emocions. L'enjòc de l'escòla mairau qu'ei de perméter aus petits d'experimentar ua aventura motora

---

16 Cf. annèx 6 « *Etiquetas émoji* » p. 41.

17 Cf. annèx 7 « *Exemples tablèus* » p. 41.

18 Cf. annèx 8 « *Quauques mimes realizats peus escolans* » p. 42.

19 Cf. annèx 9 « *Representacion de las emocions* » p. 43.

caracterizada per navèras emocions. Las situacions prepausadas que son moments hòrts dens los quaus lo mainat que's pòt engatjar totaument, individuaument e collectivament. Que constitueishen un viscut on lo mainat ei actor, ua activitat privilegiada, rica en emocions. Lo mainat qu'ei miat a verbalizar çò que senteish e a las comunicar a l'adulte e au grop, a adaptar los sons comportaments a las reaccions deus autes, a respectar règlas simples de jòc o de securitat.

Atau, l'activitat aquatica, organizada dens l'annada, qu'ei sorga sia d'excitacion sia d'inquietud, los escolans n'estant pas tots familiarizats dab aqueste mitan. Paur e gai exprimits que coabitan. Los jòcs collectius e las activitats a visada artistica o expressiva que permeten d'exprimir emocions que los autes e senteishen, d'afrontar dificultats que los autes encontran tanben. Qu'ei partatjar emocions e adaptar los sons comportaments a las reaccions deus partenaris, qu'ei escambiar tà har evoluir ua règla e compréner la soa foncion, qu'ei acceptar lo punt de vista de l'aute. Aqueras situacions que permeten de préner plàser a apréner, agir e viver amassa.

La practica d'activitats fisicas e artisticas que contribueish au desenvolopament motor, sensoriau, afectiu, intellectuau e relacionau deu mainat.

L'identificacion, la compreneson e l'expression de las emocions estant elements aquesits, qu'ei essenciau de dotà's deus mejans per las regular.

#### **4.4.4. La regulacion de las emocions**

Tà completar lo tribalh miat precedentament, utís propicis a la regulacion de las emocions que son hicats en plaça e que hèn l'objècte de rituaus. Que son au nombre de 6.

**1. Lo « quin te va »<sup>20</sup>** : Realizat lo matin dens l'encastre deus rituaus, que consisteish a informar l'ensemble de la classa deu son estat emocionau deu començar de dia. Los escolans qu'ac exprimeishen a l'orau e que pegan lo lor petit nom devath l'etiqueta qui representa las diferentas emocions. Que pòden har evoluar la plaça deu lor petit nom tot lo long deu dia.

**2. Lo bilanç meteo<sup>21</sup>** : Qu'ei realizat abans la fin de la classa. Los escolans qu'indican quin an passat lo dia de classa : lo sorelh qu'ei representat per la man obèrta e qu'ei signe d'un bon dia, las nublas que son simbolizadas per ua man a mieitat obèrta e que corresponen a un dia mitigat, lo punh sarrat qu'evòca l'auratge e que vòu díser un maishant dia. Cada que pòt, si ac vòu, justificar la soa causida.

**3. Lo qué de nau ?<sup>22</sup>** Que's debana cada diluns matin, après los rituaus. Los mainats que contan l'eveniment que desiran partatjar dab los camaradas. L'objectiu qu'ei de descargà's emocionament abans de començar los aprentissatges.

---

20 Cf. annèx 10 « *Extrèit deu quin te va* » p. 44.

21 Cf. annèx 11 « *Extrèit deu bilan metéo* » p. 45.

22 Cf. annèx 12 « *Qué de nau ? / Lo lengatge dens totas las dimensions* » p. 46.

**4. Lo Conselh de classa<sup>23</sup>** : Qu'ei organizat cada divés matin. Que's debana en seguir un ordi de tematicas pre-definit, a saber « las informacions », « las preposicions / las demandas », « las questions », « las criticas », « las felicitacions / los mercejaments ». Las decisions que son inscriutas dens un quasèrn especific. Qu'ei pendent lo conselh que tractam las règlas de classa e/o los eventuaus conflictes.

**5. La cinta de competéncia e de comportament<sup>24</sup>** : Quan senteish qu'ei prèst a passar a la cinta superiora, cada escolan qu'ac demanda en conselh. Après duas setmanas a l'ensai, qu'ei lo ròtle deu conselh de validar o pas la cinta de comportament. La cinta que simboliza lo progrès de cada mainat qui evolua au son ritme.

**6. La moneda interiora** : Cada esfòrç qu'ei recompensat dab pèças e bilhets facticis. Los escolans que son motivats dens lo lor tribalh. A l'inversa, tota règla non respectada que hè l'objècte d'ua esmenda. Que permet d'evacuar de tira tota desralhada. Qu'ei donc un utís de mediacion. Un mercat qu'ei tanben organizat regularament.

En complement deus aprentissatges e deus rituaus propicis a melhorar lo climat de classa e a crear relacions sociaus serenas, solucions que son prepausadas aus escolans tà gerir las emocions.

#### ***4.4.5. La gestion de las emocions***

Quitament si lo mainat a desvolopat competéncias emocionaus, las emocions ne son pas tostemps aisidas de gerir, sustot qu'ei lo cervèth qui reageish a las diferentas situacions. Emocions tròp hòrtas e qui's cumulan que son dificilas a rasonar. Atau, si ac guardam, que's pòden tradusir per ua actitud explosiva en fin de dia.

Tà ajudar los mainats a'n har aliadas, dens lo son libe « Mes amies les émotions », Aurélie Philémy - psicomotriciana, que revela 4 secrets.

**1. Mudar** : Marchar, córrer, sautar, gesticular, treiturar un objècte,... que libèra lo cap. Aquera solucion n'ei pas aisida a hicar en practica dens la classa pr'amor que pòt destorba los autes e los mainats ne pòden sortir.

**2. Bohar** : L'idea qu'ei de plear los paumons d'aire peu nas e de bohar per la boca lo mei de temps possible. Aquera opcion qu'ei discreta e ne hè pas de brut.

**3. Exprimí's** : Parlar, cridar, plorar, arríder,... que permet de liberar las emocions.

**4. Hà's ajudar peus autes** : A còps, qu'ei mauaisit d'identificar sol l'emocion sentida. L'ajuda d'ua auta persona qu'ei planvenguda.

---

23 Cf. annèx 13 « *Lo conselh / Vàder eslhève* » p. 47.

24 Cf. annèx 14 « *Tablèu de las cintas* » p. 48.

Qu'ei important de liberà's de las emocions a mesura que susvienen tà poder acabar lo dia dens la serenitat.

En conclusion, lo trabalh miat que permet aus escolans d'aproprià's deus mots especifics a las emocions e d'ac hicar en situacion. Cadun au son ritme, qu'aprenen a miésher se conéisher e a compréner las lor reaccions e las deus autes.

## 4.5. Lo bilanç

Après quauques mes de practica, que constatam progrès e melhoranças portadas suu climat de la classa e sus la disponibilitat deus escolans dens los aprentissatges.

Lo grop que s'ei solidificat au long de l'annada. Qu'a après a se conéisher, a viver amassa e a acceptar las diferencias de cadun<sup>25</sup>. Que notam mei de respècte entre los escolans, que's traduseish notadament per mensh de trufandèras, l'abséncia de mots descreditan los camaradas, reaccions retengudas. Los escolans que son mei a l'escota los uns deus autes. Que respèctan la paraula de cadun. Que lhèvan lo dit tà demandar la paraula e qu'espèran lo lor torn. Que comprenen e qu'acceptan que i aja diferents punts de viste. Que son mei dens lo partatge e que s'enterajudan. Que's auhereishen dessenhhs. Los conflictes que son mensh numerós. Que son contents d'estar amassa e que son mei units.

De mei, lo constat qu'ei hèit qu'adara los escolans n'esitan pas a exprimir las lor emocions. Per exemple, en recreacion, que remarcam mei de jòcs collectius, mensh de chamalhadas e mei de compreson. Lo regent qu'ei mensh sollicitat tà reglar petits conflictes. Dens l'encastre d'activitats fisicas e artisticas, n'esitan pas a exprimi's dab un gèste, dab ua paraula, dab expressions faciaus, dab reaccions corporaus. A la piscina, quauques uns qu'exprimeishen la lor paur de cap au volume d'aiga, a la pregondor, au brut, au hred mentre que d'autes manifèstan lo lor gai de sautar dens l'aiga. Au moment de Carnaval, n'an pas esitat a dessenhar e a dictar a l'adulte çò qui'us hasè paur, qui'us chepicava,... tà bruslar los chepics<sup>26</sup> dab Sent Pançard dens l'objectiu que desaparéishian.

Lo grop qu'a ganhat en maturitat dens lo vèder escolan. Alavetz, qu'estó possible de responsabilizar cadun en li balhar un « mestièr » au servici deu collectiu : assistent « qué de nau », assistent « conselh », responsable « quin te va », responsable « bilanç meteo », responsable de distribucion deu materiau, responsable de mesa a jorn de la data,...

Au-delà de la verbalizacion, de la compreson, de la reconeishença e de l'expression de las emocions, los escolans que son dotats d'utís qui permeten d'entertièner rapòrts mei empatics e non violents tà favorizar un climat de classa rasseurant e planvolent.

---

25 Cf. annèx 15 « *Grasilha d'avaloracion - Observacion de las emocions* » p. 48.

26 Cf. annèx 16 « *Exemples de dessenhhs de chepics bruslats a Carnaval* » p. 49.

Las desmarcas mesas en òbra que concorren au desvolopament deu plan estar fisic, mentau e sociu e a ua mei bona estima de si. Exprimir verbaument las emocions, poder pausar mots dessus, escambiar impressions, mièlher compréner las reaccions deu son còs e apréner progressivament a amistosar las soas emocions que son causas essenciaus tà bastí's e estar atentius aus autes.

Las purmèras adquisicions de competéncias emocionaus que participan a l'instauracion de rapòrts serens e donc a ua mei bona comunicacion dab los autes dens un respècte mutuau. Atau, lo climat de classa qu'ei propici aus aprentissatges.

Serenitat, enterajuda, hidança en si, plan estar, autonomia, estima de si, cooperacion, partatge, motivacion, empatia que son tanben las meivaludas relhevadas. Totun, l'aprentissatge de las emocions qu'ei un tribalh que cau miar tot lo long de l'escolaritat deus escolans.

L'objectiu educatiu qu'estó complit pr'amor lo projècte qu'estó portat au tèrme. Que s'ei ajudat de la pedagogia institucionau e de sesilhas d'aprentissatges en ligam dab los diferents domènis definits per l'Educacion Nacionau. Los ensenhaments de las competéncias socio-emocionaus que podón estar hicats en plaça e los escolans qu'estón receptius. Que notam qu'an ganhat en autonomia, que son vaduts grans e qu'an ganhat en maturitat dens lo lor ròtle d'escolan dens un grop e en tant que persona. Qu'an après a viver amassa e que parlan de las lors emocions atau com las deus autes shens nada apreension. Cadun qu'a pres ua responsabilitat dens lo foncionar de la classa.

## 5. Conclusion

---

Los mainats qu'an besonh d'ajuda per apréner a s'obrir a las emocions, a las reconéisher, a las classar e a las nomar. La mesa en plaça d'utís tà'us acompanhar dens aquesta desmarca qu'ei donc importanta a l'escòla mairau tà que poscan estar mei disponibles dens los aprentissatges e tà melhorar lo climat escolar.

En seguida d'un eveniment desclavader, las emocions que son reaccions fisiologicas fugaças. Si la lor expression ei comuna a tots, l'interpretacion qui en resulta qu'ei en rapòrt dab lo viscut e la sensibilitat de cadun. Que hèn partida de la vita, ne i a pas arrés qui ac pòt escapar e qu'intervienen dens la construccion de la persona. Las recèrcas scientificas qu'an permetut d'identificar 6 emocions de basa comunas a tots, a saber lo gai, la tristessa, la colèra, la paur, la suspresa e lo desgost. Los estudis qu'an tanben amuishat qu'abans 5-6 ans, lo cervèth n'ei pas en capacitat de gerir las emocions, d'on l'importància d'acompanhar los mainats dens la lor percepcion.

A l'escòla, las emocions qu'an un ròtle centrau dens los aprentissatges, la presa de decision, la memorizacion, l'escaduda e lo climat escolar. Qu'ei important d'aqueisir las competéncias emocionaus per apréner a amistosar las emocions d'un biais adaptat. Qu'ei a fòrça d'experimentacion, de paciéncia e d'observacion que vaden familiaras e que'ns guidan. Tà acompanhar los escolans, la postura deu regent qu'ei fundamentau. Que prepausa ua escota atentiu, que gereish cada situacion dab planvolença e qu'amuishia empatia. De mei, que's prem suus programas deu Ministèri de l'Educacion Nacionau qui hèn referéncia a las emocions tres la mairau.

A través la pedagogia e los utís utilizats peu regent, lo constat qu'ei que los escolans identifican, comprenen, exprimeishen, regulan e gereishen miélder las lors emocions. Qu'evoluan dens un environament rassegurant, propici aus aprentissatges e que son compredors los uns de cap taus autes fàcia a reaccions emotivas. Que hèn pròba d'ua vertadèra empatia. La comunicacion dab los autes que'n ei melhorada.

En conclusion, au sortir deu tribalh miat, los escolans que saben observar, compréner e classar las lors emocions e las deus autes. Qu'an desvolopat ua hidança en eths e que's basteishen en tant que persona dens un grop. Qu'an aquesit principis de vita en societat e de respècte de l'aute. Las lors capacitats cognitivas que son liberadas e que's concentran suus aprentissatges. L'acompanhament sus la gestion de las emocions qu'a d'estar perseguit tot lo long de l'escolaritat.

## 6. Bibliografia

---

### • **Apròcha scientifica**

- René Descartes, *Les Passions de l'âme* (1649).
- Yves-Alexandre Thalmann, *Le décodeur des émotions*, First, 2013.
- Paul Ekman, *Atlas of emotions*, site web atlasofemotions.org.
- A. Palama, A. Theurel, E. Gentaz, *Le développement des émotions primaires durant l'enfance*, Edimark.fr, 2017.
- Catherine Gueguen, *Heureux d'apprendre à l'école*, 2018.

### • **Apròcha pedagogica**

- Ressources maternelle (eduscol), *Vocabulaire grande section – Thème les émotions*, 2014.
- Ressources maternelle (eduscol) : *Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions – Cadrage général*, 2015.
- Ministère de l'éducation nationale de la jeunesse et des sports, *Pour enseigner le vocabulaire à l'école maternelle*, 2020.
- Programme du Cycle 1, Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale n°25 du 24 juin 2021.
- Charte Calandreta , Enseignement laïc immersiu occitan, Traduction française de la version languedocienne, votée à l'AG de Limoux du 21/05/2005 et modifiée par l'AG de Carcassonne du 21/05/2017.

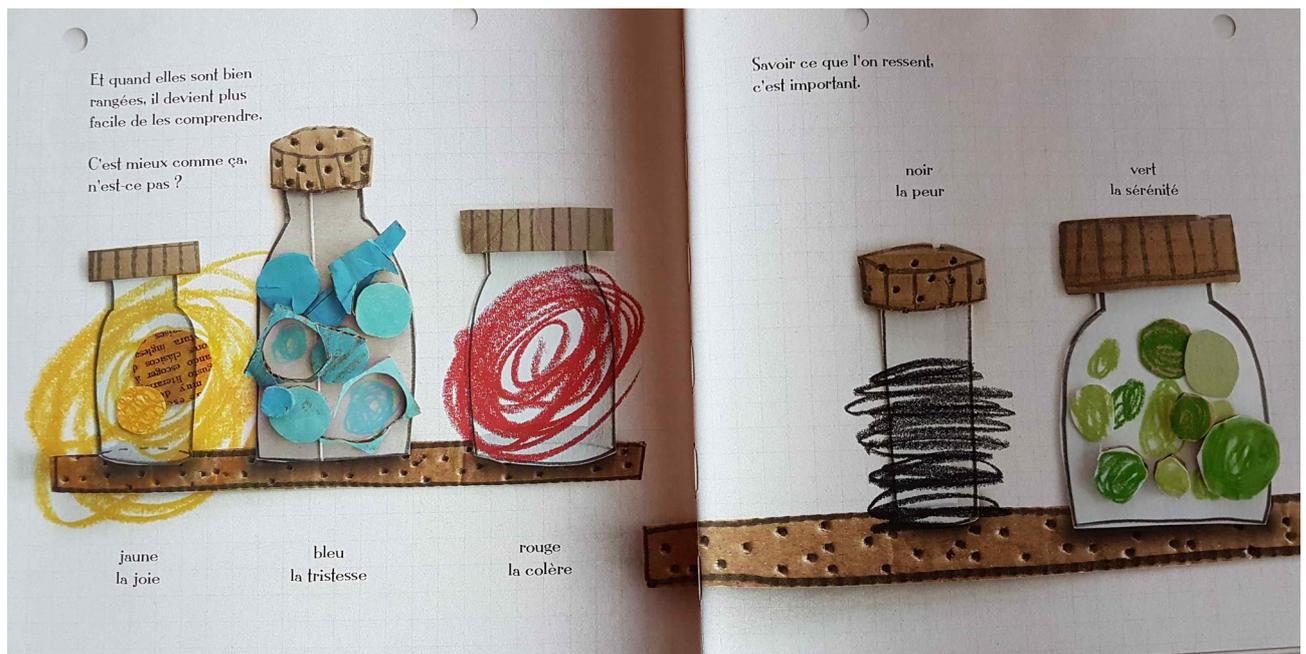
### • **Ressorgas**

- Anna Llenas, *La couleur des émotions*, 2014.
- Aurélie Philémy – Yunshan Xia, *Mes amies les émotions*, 2021.
- Les émotions et sentiments dans l'art : <https://perezartsplastiques.com/2017/11/17/les-emotions-et-sentiments-dans-lart/>
- Les émotions dans l'art : <https://continue-pedagogique62.site.ac-lille.fr/wp-content/uploads/sites/12/2020/06/diaporama-art-et-%C3%A9motion-2-2.pdf>
- C'est pas sorcier : Joie, peur, tristesse, colère,... Que d'émotions ! – 2006.
- Film Pixar « Vice-Versa » - 2015.

# 7. Annèxas

## 7.1. Annèx 1

### « La couleur des émotions » - Anna Llenas



## 7.2. Annèx 2

### Mobilizar lo lengatge

#### Sesilha 1 : descobèrta de l'àlbum « La color de las emocions »

durada : 30 minutas

**Nivèus** : PS – MS – GS

**Objectiu** : descobrir l'àlbum

**Competéncias** :

**Mobilizar lo lengatge dens totas las dimensions**

*A l'escriut* : escotar un tèxte escrit e lo compréner, descobrir la foncion de l'escriut

*A l'orau* : gausar entrar en comunicacion

**Materiau** : album La color de las emocions

**Debanament** :

<b>durada</b>	
10 min	Installacion deus mainats au canton.
<i>collectiu</i>	Amuishar la cobèrta de l'àlbum. Gavidar los mainats tà que hasquian ipotèsis suu contengut narratiu → Demandar : Qué çò que vedetz ? Au vòste avís, de qué va parlar l'istòria ? Perqué ? Qui ei lo personatge principau ? Quin ei ? Qué çò que li arriba ?
20 min	Léger lo títol de l'àlbum a votz hauta.
<i>collectiu</i>	Léger l'istòria aus mainats en amuishar los imatges. -> A la fin, deishar los mainats exprimí's : Us a agradat l'istòria ? Qué çò qu'an comprés ? Qué çò qu'an sentit : gai ? Paur ? Angoisha ? Plàser ? Etc...

**Bilanç** : Bona participacion sus la descripcion de la cobèrta. Los mainats que son centrats suu monstre. Que'us èi pausat questions tà parlar de la mainada e deu son ròtle. Qu'estón hèra atentius pendent la lectura de l'àlbum. Verbalizacion deu lor estat après la lectura.

## 7.3. Annèx 3

### Mobilizar lo lengatge Sesilha 2 : Compreneson de l'istòria

durada : 30 minutas

**Nivèus** : PS – MS - GS

**Objectiu** : definir çò qu'ei ua emocion

**Competéncias** :

**Mobilizar lo lengatge dens totas las dimensions** : A l'orau: escambiar e pensar dab los autes. Gausar entrar en comunicacion.

**Agir, exprimi's, comprèner per las activitats artisticas** : Descríver un imatge, exprimir suu sentit o la compreneson en utilizar un vocabulari adaptat

**Materiau** : àlbum La color de las emocions

**Debanament** :

durada	
10 min <i>collectiu</i>	<p>Installacion deus mainats au canton.</p> <p>→ Raperet de l'istòria hèit peus mainats : qui son los personatges ? Qué çò qui arriba au monstre ? Quin hè la mainada tà ajudar lo monstre ? → Amuishar las ilustracions mentre que los mainats contan çò qu'an retengut.</p>
15 min <i>collectiu</i>	<p>Trobar las principaus caracteristicas de las emocions sentidas peu monstre.</p> <p>→ Demandar aus mainats quantes colors son mescladas dens lo monstre, las quaus ? A qué corresponen ? Perqué avem causit aqueras colors per aquestas emocions?</p> <p><b>Remarca</b> : <i>guardar l'àlbum e l'utilizar com supòrt tà trobar las caracteristicas. Ajuda's de las ilustracions.</i></p> <p><b>Relevat de las responsas possiblas</b> : 6 colors.</p> <p><b>Jaune</b> : lo gai. Color deu sorelh, de la calor. Quan hè bon, qu'èm contents. Qu'arridem.</p> <p><b>Blu</b> : la tristessa. Color de l'aiga. Quan ploram, las lagremas que colan sus las maishèras.</p> <p><b>Roi</b> : la colèra. Quan avèm malícia, que volem cridar. Que sentim la calor dens lo vente, que sarram los punhs, que vadem tot roi.</p> <p><b>Vert</b> : lo calme. Color de la natura. Qu'èm calmes, tranquilles. Que'ns hicam dens l'èrba, com pendent las vacanças.</p> <p><b>Negre</b> : la paur. Color de la nueit. Qu'avèm paur deu negre, qu'avèm paur au lop. Que'ns volem escóner, que tremolem.</p> <p><b>Ròse</b> : l'amor. Qu'èm urós. Qu'avem calicas au vente. Que volem estar dab lo noste amic. A còps, que'ns prenèm dens los braç, que'ns hèm un poton sus la maishèra.</p>
5 min <i>collectiu</i>	<p>Definir çò qu'ei ua emocion.</p> <p>→ Arregropar totas las remarques hèitas peus mainats tà desgatjar las principaus caracteristicas d'ua emocion.</p> <p>Exemple de definicion : Ua emocion qu'ei quauquarren que sentim dens lo còr e que s'exprimeish dens lo còs e suu mus.</p>

**Bilanc** : Bona memorizacion de l'istòria. Que tornan díser com cau lo contengut dab l'ajuda deus imatges. Bona participacion de tots au debat sus l'interpretacion. Remarcas pertinentes deus mainats sus la justificacion de las colors e que l'emocion ligada, sustot sus la colèra dab la verbalizacion de çò qui's passa dens lo còs (« Que senteishi ua bòla dens lo vente qui vòu explosar »). La paur qu'ei ligada a la nueit, au lop per la màger part deu grop. L'amor qu'ei ua emocion drin mei complèxa. Quauques uns que parlan deus pairs, d'autes deu docinon tà ensajar d'explicar e d'illustrar l'emocion.

## 7.4. Annèx 4

### Fica triga de las emociones

PETIT NOM : \_\_\_\_\_

Competència : destriar, estraçar, classar imatges en funcion de criteris.

Consigna : Pega los imatges dens la botelha a emoció qui correspon.



## 7.5. Annèx 5

### Lista de las musicas

- Hymne à la joie – Ludwig Van Beethoven
- La tristesse, OP. 10 n° 3 – Frédéric Chopin
- Musique du film « Les dents de la mer » - John Williams.
- O fortuna – Carmina burana – Ensemble des enregistrements de Carl Orff.
- Il était une forêt – Bande originale – Éric Neveu.
- Symphony n° 6 « Pastoral » - Léopold Stokowski.

## 7.6. Annèx 6

### Etiquetas émoji

 Amour	 Colère
 Joie	 Peur
 Sérénité	 Tristesse

## 7.7. Annèx 7

### Exemples tablèus



À la porte de l'éternité  
Vincent van Gogh



Mélancolie sans visages  
Juliette Lemontey



Femme en colère  
Emmanuelle Boisgard



Colère refoulée  
Frédéric Dréan

## 7.8. Annèx 8

Quauques mimes realizats peus escolans (Autorizacion de drèt a l'imatge demandada aus pairs)



Amor



Colèra



Gai



Paur



Serenitat



Tristessa

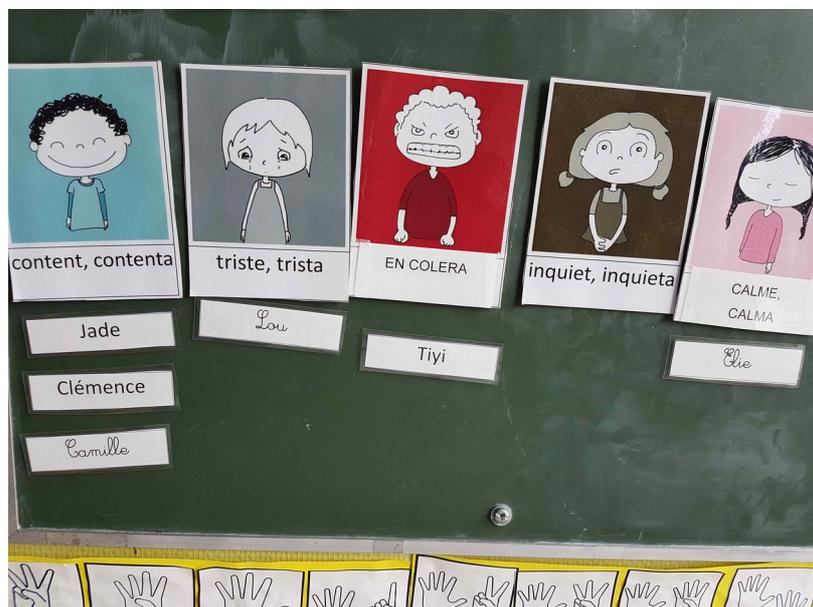
## 7.9. Annèx 9

### Representacion de las emociones (Autorizacion de drèt a l'imatge demandada aus pairs)



## 7.10. Annèx 10

### Extrèits deu « Quin te va »



S – Quin te va Cl ?

Cl – Que soi contenta pr'amor uei que hè sorelh.

S – Quin te va Th ?

Th – Que soi triste pr'amor que m'a cridat dens l'auto pr'amor que jogavi dab la frinèsta.

S – Quin te va L ?

L – Que soi contenta pr'amor Ca qu'ei tornada e l'escòla e que vam poder jogar amassa.

S – Quin te va Ti ?

Ti – Que soi en colèra pr'amor Papa n'a volut me deishar espiar un dessenh animat aqueste matin.

S – Quin te va Ca ?

Ca – Que soi contenta pr'amor ne soi pas mei malauda.

S – Quin te va J ?

J – Que soi contenta pr'amor qu'èi invitat Ti a vièner a casa doman.

S – Quin te va K ?

K – Que soi calme e fatigat pr'amor n'èi pas plan dromit.

S – Quin te va E ?

E – Que soi calme.

K – Quin te va S ?

S – Que soi trista pr'amor que volèvi demorar a casa dab Mamà uei mes n'a pas volut.

## 7.11. Annèx 11

### Extrèits deu « Bilan météo »

Th – Quin s'ei passat lo dia, S ?

S – Sorelh pr'amor qu'èi plan jogat a la recreacion.

Th – Quin s'ei passat lo dia, Ca ?

Ca – Sorelh pr'amor uei l'espòrt qu'èra plan.

Th – Quin s'ei passat lo dia, Cl ?

Cl – Auratge pr'amor que soi caduda e qu'èi mau au jolh.

Th – Quin s'ei passat lo dia, K ?

K – Sorelh pr'amor E que m'a prestat lo balon e qu'avem plan jogat au fot.

Th – Quin s'ei passat lo dia, Ti ?

Ti – Nubla pr'amor J n'a pas volut s'asséder a costat de jo suu banc.

Th – Quin s'ei passat lo dia, J ?

J – Sorelh pr'amor qu'èra plan l'escòla.

Th – Quin s'ei passat lo dia, E ?

E – Sorelh pr'amor qu'èi Mamà que'm vien cuélher.

Th – Quin s'ei passat lo dia, L ?

L – Sorelh pr'amor qu'èra tròp plan lo tribalh de grafisme.

Ca – Quin s'ei passat lo dia, Th ?

Th – Nubla pr'amor n'èi pas pro jogat au balon dab K e E.

## 7.12. Annèx 12

### Qué de nau ? / Lo lengatge dens totas las dimensions

durada : 30 minutas

**Nivèus** : TPS-PS-MS-GS

**Objectius** : - Parlar de si-medish.

- Descargà's de las emocions.
- Brembà's, memorizar.
- Exprimí's oraument de faïçon corrècta. Hargar frasas simplas.

**Competéncias** :

**A l'orau**

- *Gausar comunicar* : Comunicar dab los adultes e los autes mainats per lo lengatge, hà's compréner.
- *Escambiar, pensar dab los autes* : Contar, descríver, explicar.

**Materiau** : etiquetas dab lo petit nom

**Debanament de la sesilha** :

durada	
5 min	Tot los mainats au canton. Los mainats qui vòlen parlar que pegan la lor etiqueta dens lo tablèu reservat au Qué de nau abans de s'assèder. Lo mainat qui a lo mestièr d'assistant deu Qué de nau. Que s'assèd sus la cadiera, a costat de la regenta. Qu'obreish lo Qué de nau e que torna díser las règlas : -Qu'escoti lo qui parla -Que lhèvi lo dit tà demandar la paraula -Ne'm trufi pas
20 min	L'assistant que balha la paraula aus mainats qui son marcats, a torn passat. Lo qui a la paraula que conta çò que vòu : que pòt parlar de çò qu'a hèit pendent la dimenjada, que pòt contar quauquarren qui li ei arribat, etc. Lo subjècte qu'ei liure. A la fin de cada "presentacion", l'assistant que demanda qui a questions. Los autes mainats que lhèvan lo dit e lo president que balha la paraula.  La regenta qu'ajuda l'assistant, que hè la regulacion si besonh. Que s'avisa tanben a la correccion de la lenga a l'orau.
5 min	L'assistant que clava lo Qué de nau ?

**Bilanc** : Avisà's de plan despartir lo temps de paraula tà que tot lo monde agi lo temps de s'exprimir.

## 7.13. Annèx 13

### Lo conselh / Vàder eslhève

durada : 45 min

**Nivèus** : TPS-PS-MS-GS

**Objectius** : - Regular lo grop.

- Prèner decisions collectivament.
- Prèner la paraula devant un grop. Exprimi's oraument lo son sentit, partatjar informacions.

**Competéncias** :

Mobilizar lo lengatge – A l'orau : gausar entrar en comunicacion, comunicar dab los adultes e los autes mainats per lo lengatge. Escambiar e pensar dab los autes, practicar diferents usatges deu lengatge orau : contar, descríver, explicar, questionar, prepausar solucions, discutir un punt de viste.

**Materiu** :

-lo quasèrn deu conselh

**Debanament de la sesilha** :

durada											
2 min	Abans de començar lo conselh, los mainats que s'amassan suus bancs au canton. Lo mainat qui a lo mestìer de president e la regenta qui hè la secretaria que s'installan suus cadierons davant lo tablèu, atau que veden tot lo monde e los autes que saben qui mia lo moment deu conselh.										
5 min	Lo president qu'obreish lo conselh. Que torna díser las 4 règlas : -Escotar lo qui parla -Lhevar lo dit tà demandar la paraula -Non pas trufà's -La règla de la hidança : çò de dit en conselh que demora en conselh Lo secretari que torna léger las decisions deu conselh passat.										
5 min	Lo conselh qu'ei constituït de mantuas rubricas. Los mainats que's deven inscríver dens la on vòlen parlar. Cada rubrica qu'ei representada per un imatge au tablèu.										
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td> INFORMACIONS</td> <td> PROPOSICIONS</td> <td> DEMANDAS</td> <td> CRITICAS</td> <td> FELICITACIONS</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	 INFORMACIONS	 PROPOSICIONS	 DEMANDAS	 CRITICAS	 FELICITACIONS					
 INFORMACIONS	 PROPOSICIONS	 DEMANDAS	 CRITICAS	 FELICITACIONS							
	Lo president que demanda qui a informacions. Los qui'n an que lhèvan lo dit. Lo president que ditz lo lor petit nom e la secretaria que'us nòta suu tablèu. Parièr tà las rubricas proposicions, questions / demandas, remarques, criticas, felicitacions / mercejaments.										
25 min	Un còp las inscripcions acabadas, lo president que ditz lo nom de la rubrica e que balha la paraula a la purmèra persona marcada au tablèu. Los autes qu'escotan lo qui parla e que lhèvan lo dit si vòlen reagir (sia com testimòni sia tà's deféner sia tà pausar questions). Lo president que'us balha la paraula.										

	Quan la persona a acabat, lo president que balha la paraula a la persona seguenta. Atau, dinc a çò que tot lo monde sia passat e qu'agin hèit lo torn de las diferentas rubricas.
3 min	Tot lo monde qu'a acabat de parlar. Lo secretari que torna léger las decisions deu conselh, notadas dens lo quasèrn de conselh. Lo president que clava lo conselh.

**Bilanç** : En debuta de conselh, brembar las decisions presas lo còp passat.

## 7.14. Annèx 14

**Tablèu de las cintas**

	COMPORTEMENT	LENGA ORAU	LECTURA	GRAFISME ESCRITURA	ESTRUCTURAR LA SOA PENSADA	ACTIVITATS ESPORTIVAS	ACTIVITATS ARTISTICAS	DESCOBRIR DEU MONDE
THEOPHILE	●	●●		●	●			
MARTIN								
Clémence	■			■	■			
Jade	●	●	■	●				
Tiyi	■	●	■	●				
Kéliann	●	●	●	●	●	■	■	
Lau	●		■	●	●			
Camille	●	●	●	●	●	●		
Poline	■	●	●	●	■	■	●	■
Elie				●				

## 7.15. Annèx 15

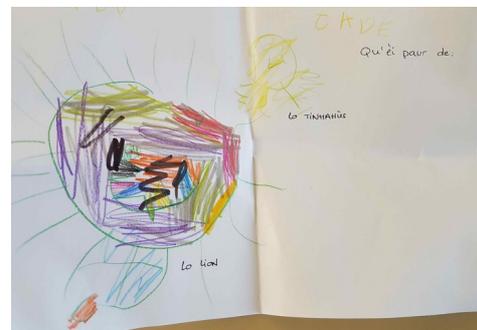
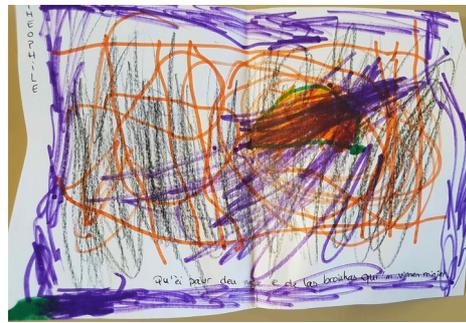
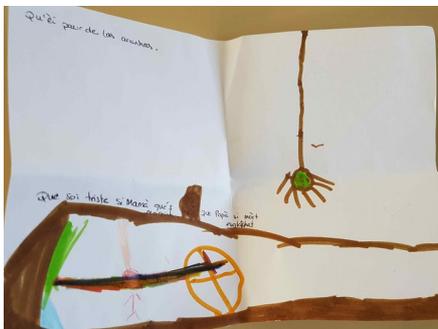
**Grasilha d'avaloracion - Observacion de las emocions**

	Ih	Q	J	K	Ii	Ca	E	L	S
Que toma d'iser									
Que pren ua decision									
Qu'explica las soas pensadas									
Que maneja las emocions									
Qu'argumenta las soas ideias									
Que tien compte deus camaradas									
Que respècta las règlas									
Qu'escota									
Qu'accepta los diferents punts de viste									
Que compren qu'aja diferents punts de viste									

Observacions:

## 7.16. Annèx 16

### Exemples de dessens de chepics bruslats a Carnaval



# Résumé

**Mots clés :** émotions, école, verbaliser, gestion, outils.

La recherche sur les émotions est un domaine d'étude relativement récent. Les émotions sont des réactions physiologiques à un événement extérieur. Six émotions primaires sont identifiées : la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise. Elles sont éphémères, contrairement aux sentiments. Elles ont une place primordiale dans nos vies, puisqu'elles permettent notamment de se connecter aux autres, d'identifier ses besoins, de décider et d'agir.

L'école maternelle est le premier lieu où l'enfant, immature dans leur gestion, apprend à les apprivoiser afin d'être plus disponible dans les apprentissages. C'est pourquoi il est important de mettre des mots sur ce qui est ressenti : verbaliser une émotion réduit son intensité. Mieux comprendre le fonctionnement des émotions entraîne alors une plus grande facilité à les exprimer et les gérer. Cela permet également de mieux se connaître, de se construire aussi bien en tant qu'individu que membre d'un collectif.

Afin d'accompagner au mieux les élèves, divers outils sont à disposition de l'enseignant pour favoriser le développement de relations satisfaisantes, faciliter la communication, ouvrir la voix de la réussite, améliorer le climat scolaire et évoluer dans un environnement sécurisé et bienveillant.