

## Apprentissage de la citoyenneté : Apprendre à exprimer ses émotions

L'enseignement Moral et Civique comprend quatre dimensions. La dimension sensible vise à mieux connaître et identifier ses sentiments et émotions, à les mettre en mots et à les discuter, et à mieux comprendre ceux d'autrui.

Les deux premiers objectifs de formation de "La sensibilité : soi et les autres" sont :  
**1. Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.**  
**2. S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.**

A l'école maternelle, le programme (BO spécial numéro 2 du 26 mars 2015) précise que « *L'enseignant développe la capacité des enfants à **identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments**. Il est attentif à ce que tous puissent développer leur estime de soi, s'entraider et partager avec les autres.* »

Ressources pour travailler sur les émotions

<http://ww2.ac-poitiers.fr/ia79-pedagogie/spip.php?article527>

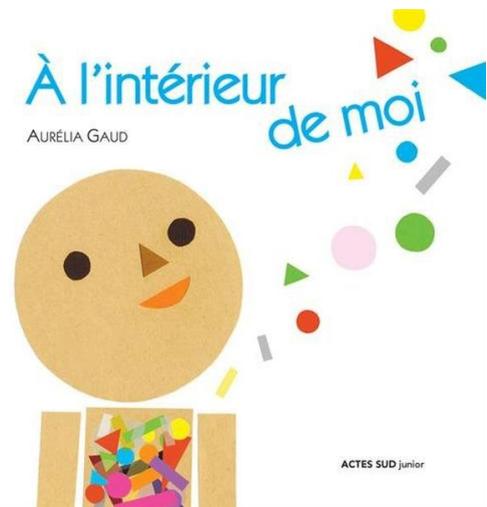
Voici une sélection d'albums de littérature de jeunesse permettant de travailler avec les élèves de maternelle l'identification et la mise en mots de leurs émotions.

## À l'intérieur de moi, Aurélia Gaud, Actes-Sud Junior

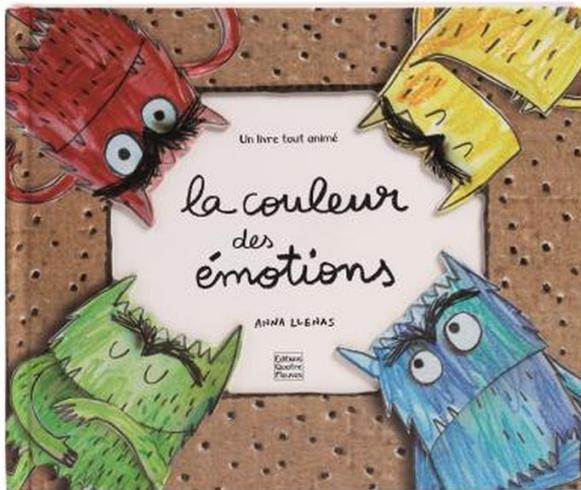
Idéal pour commencer car particulièrement adapté aux tout-petits, « À l'intérieur de moi » suit les émotions d'Emo, un personnage attachant.

Le livre propose des pages cartonnées solides, des dessins colorés et minimalistes basés sur des formes géométriques.

Il peut ainsi faciliter la mise en place d'une activité dessin/gommettes pour représenter les émotions sur le modèle du livre.



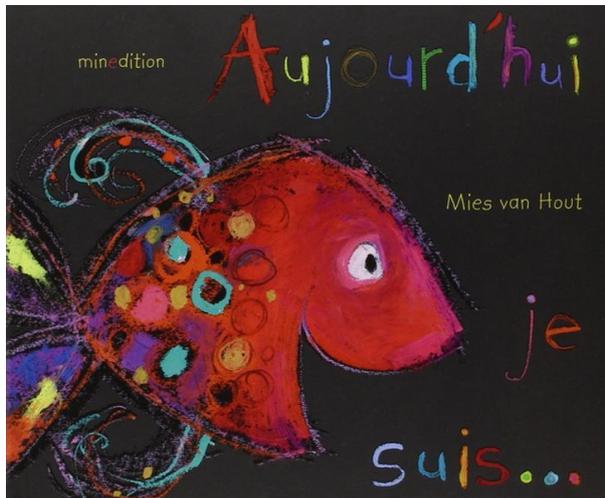
## La couleur des émotions, Anna Llenas, édition quatre fleuves



Un bel album animé pour commencer avec juste quatre émotions.



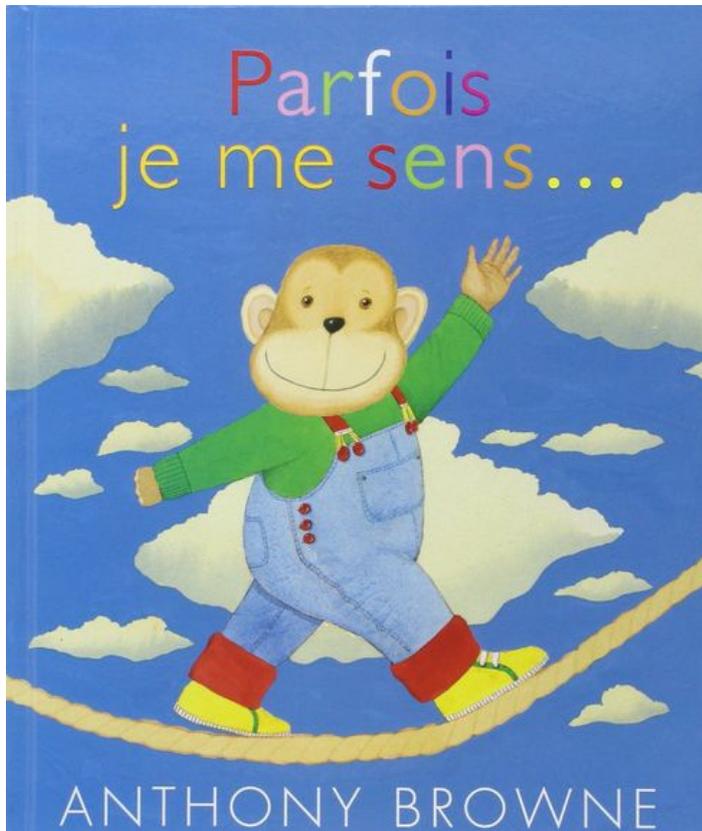
## Aujourd'hui je suis, Anna Llenas édition quatre fleuves



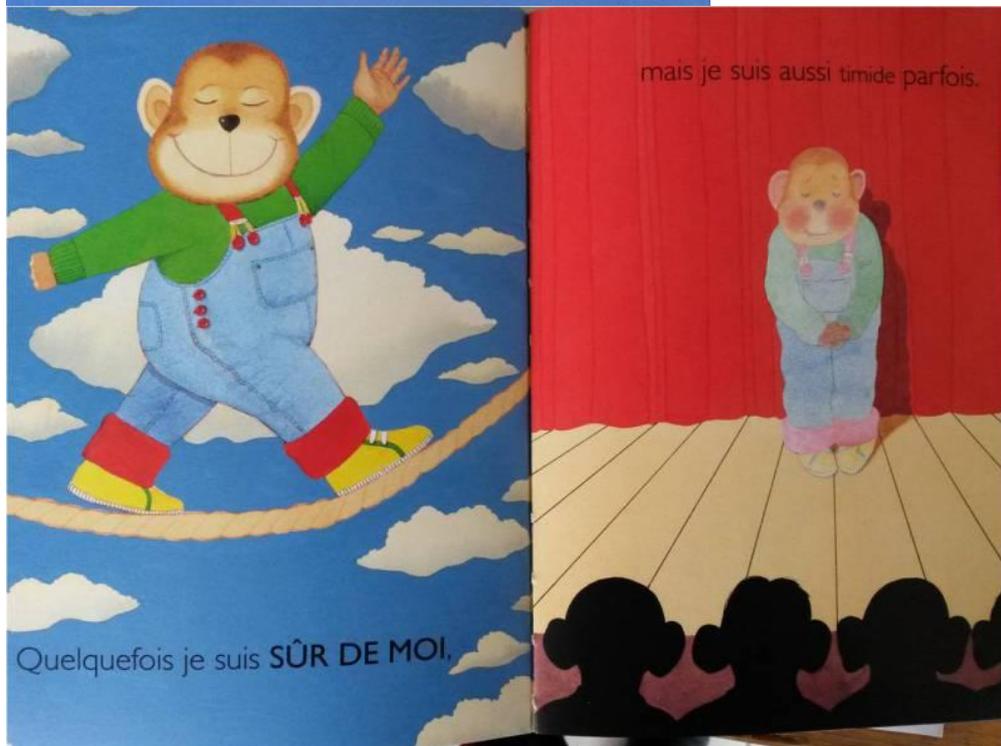
Encore un très bon premier support pour l'éducation émotionnelle des jeunes enfants. « Aujourd'hui je suis » met en scène des poissons aux couleurs vives : le poisson heureux, le poisson triste, le poisson curieux... Il permet de travailler sur le vocabulaire, les couleurs en rapport avec l'émotion, les expressions du visage et aussi l'écriture qui correspond à l'émotion évoquée.



*Parfois je me sens*, Anthony Browne – Ecole des Loisirs

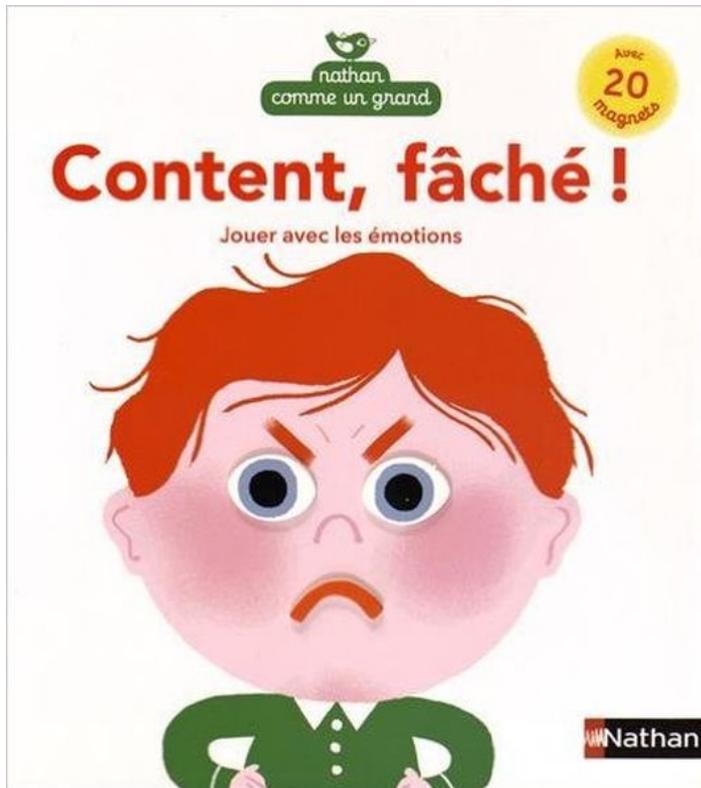


« Et toi, comment te sens-tu ? » voilà la question posée par ce livre. Chaque double page propose deux adjectifs opposés. L'intérêt est de comprendre que les émotions sont changeantes, normales et correspondent à des situations particulières.



Cet album existe également en anglais pour une ouverture linguistique avec les plus grands.

## Content, fâché ! Amélie Falière – Nathan



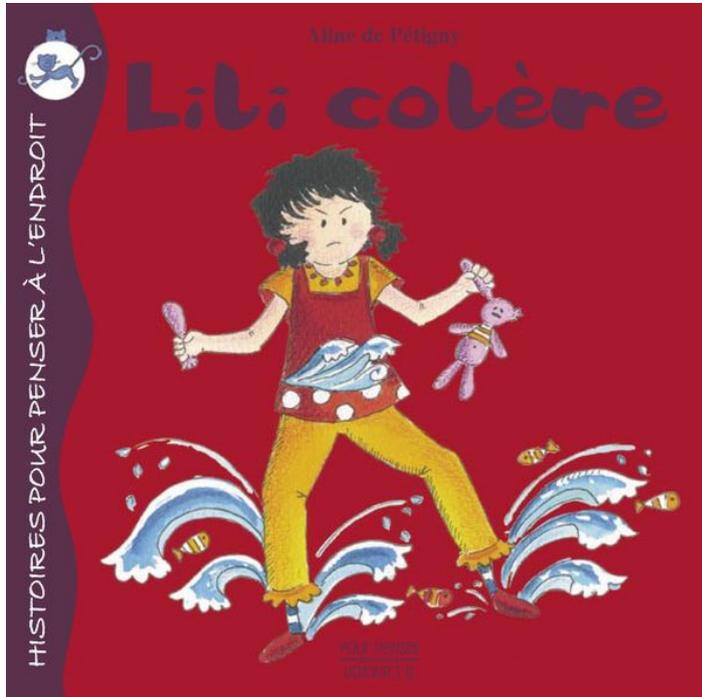
Cet album propose des descriptions des émotions associées à des situations telles que :

- quand on me prend mes jouets, ça m'énerve ! (colère)
- quand je réussis quelque chose de vraiment difficile, je me sens fort. (joie)
- je n'aime pas les gros chiens qui aboient. (peur)

Originalité de l'album : des magnets à disposer sur un visage vierge pour représenter des émotions.

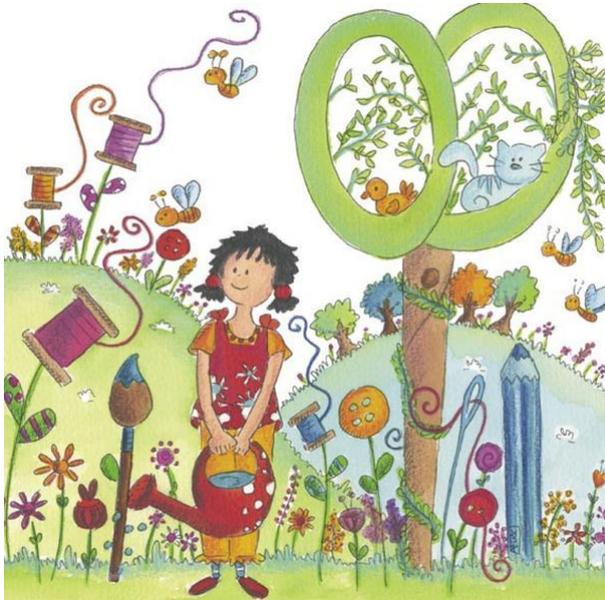


## Lili colère – Aline de Pétigny – Editions pour penser



Lili est gaie, joueuse, pleine de vie... mais parfois la colère l'envahit. Elle n'arrive pas à se contrôler. Certaines personnes lui disent qu'elle est vraiment méchante. Un jour, une fée se montre tendre et bienveillante envers Lili. Elle lui explique que sa colère peut se transformer et s'envoler.

A travers cet album les enfants pourront comprendre qu'ils peuvent faire comme Lili et eux aussi laisser leur colère s'envoler.



Quand Lili se levait le matin, en général, tout allait bien.

Elle était heureuse, tranquille.

La journée commençait à s'écouler.

Elle déjeunait, se promenait, s'occupait de son jardin, de ses dessins, prenait le temps de coudre, de bricoler.

Tout allait bien.

Mais, au cours de la journée, sans savoir pour qui, pour quoi, sans raison, des bulles de colère commençaient à apparaître, là juste au milieu de son ventre.

Elle les sentait monter **petit à petit...**

## Sam & Watson – Plus forts que la colère ! Dulier / Delaporte – PtitGlénat

*Petites histoires pour la vie*  
Ghislaine Dulier • Bérenqère Delaporte

SAM & WATSON

Plus forts que la colère !

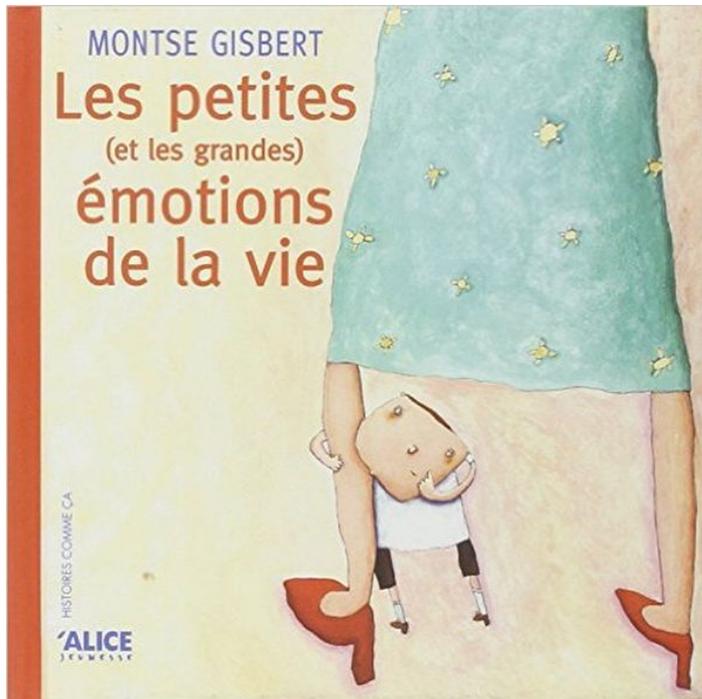


Le chat Watson est un compagnon bienveillant qui soutient Sam lorsqu'il ressent une grosse colère. L'intérêt de cet album est qu'il aide les enfants à développer des ressources internes pour gérer leurs émotions (respiration, contact physique, visualisation...)

Watson lui donne un petit coup de tête sur la main.  
- Merci. Moi aussi je l'aime. L'amour est une énergie très puissante, tu sais. Nous en reparlerons une autre fois. Donc, tu vois, tu peux toujours choisir d'être bien, exactement comme ça.  
- À condition que tu sois là !



Les petites (et les grandes) émotions de la vie, Montse Gisbert –  
Alice Jeunesse



Le livre débute avec le bonheur, celui qui nous fait nous sentir comme un poisson dans l'eau. Il se poursuit avec la consolation dont les mots doux comme du miel calment, réconfortent et soulagent un gros chagrin, une peine ou une douleur. Il se termine avec l'amour qui donne des frissons et fait battre le cœur.

Ce magnifique album de 80 pages va permettre d'enrichir ou d'acquérir le vocabulaire des émotions afin de pouvoir dire avec de plus en plus de précision « je me sens ... »

