

## En piste pour l'atelier d'expression émotionnelle



**Schlémil :** *C'est quoi cette piste ?*

Il s'agit de travailler sur les émotions vécues par les enfants pour lesquelles nous cherchons collectivement des pistes d'aide empathique. Ces pistes spécifiques peuvent ensuite servir de ressources pour des moments relationnels ou personnels vécus en classe.



**Chabotte Tripouille :** *Comment faire concrètement ?*

Voici le dispositif que j'ai mené, en trois parties :

- 1) Nous listons les émotions qu'ils ou elles connaissent et nous les écrivons au tableau.
- 2) Les enfants qui le souhaitent partagent un moment de leur vie où ils ont vécu telle ou telle émotion, puis à l'issue de ce récit, je demande s'il ou elle souhaite le jouer, comme s'il ou elle revivait la situation.
- 3) Dans le cas d'une réponse positive, il ou elle se positionne devant la classe et je propose à des enfants, bien entendu volontaires, de jouer un interlocuteur (un copain ou copine, un parent...) qui entrerait en contact avec l'enfant, découvrirait sa situation et chercherait comment trouver les mots, la réaction pour aider l'enfant. Pour chaque situation, je fais passer plusieurs enfants et nous échangeons en parallèle sur la "justesse" de telle ou telle proposition.

Voilà des situations dites par des enfants : le frère ou la soeur qui refuse de jouer avec soi ; la peur de dormir dans le noir ; le passage futur en classe supérieure ; le sentiment d'injustice à l'occasion d'une compétition ; la perte d'un objet cher...

En classes de CP, je suis intervenu à trois reprises sur, à chaque fois, une émotion : la peur, la colère, la tristesse. Pour les autres classes, nous avons travaillé sur l'ensemble des émotions en une séance. Parfois, quand nous avons eu davantage de temps, la séance s'est poursuivie par un temps de création individuelle libre autour des émotions.



**Pepito :** *Et finalement, ça change quoi ?*

Dans tous les cas, j'ai trouvé ces moments très riches pour plusieurs raisons :

- 1) Nous avons travaillé sur LEURS émotions et pas des émotions fictives, hors-sol.
- 2) Il y a eu un vrai travail de tâtonnement, pas aisé, mais véritablement partagé, autour de "comment accueillir l'émotion de l'autre". Dans des classes, où les relations entre élèves ne sont pas toujours positives, ce travail est une occasion pour les aborder d'une façon assez sereine, car avec la distance du récit.