



Un sujet d'actualité touche vos élèves et vous voudriez ouvrir la discussion... mais leurs émotions peuvent être un obstacle à ce travail, en les rendant moins réceptifs.

L'objectif de cette fiche est de vous donner quelques clés sur les manières de réagir face à vos élèves quand les émotions débordent. L'idée étant de consacrer un peu de temps à gérer cet aspect émotionnel pour pouvoir ensuite s'en détacher et aborder le débat autour de la question vive.

Vous trouverez également une série de ressources pour aller plus loin et aborder, sur le plus long terme, la gestion des émotions avec vos élèves.

## Généralités

### Les bases

Rappelez à vos élèves que nous avons tou-te-s des émotions, c'est normal. Il est normal d'être en colère face à une injustice, triste face à un drame, etc. Rappelez la différence entre une émotion et ce qu'on en fait. Ce n'est pas parce qu'on est en colère qu'on peut être agressif. Exprimer ses émotions (par la parole par exemple) aide à les comprendre et peut contribuer à les atténuer.

### Identifier l'émotion

Une fois que vous avez identifié l'émotion de votre/vos élève(s) (via le dialogue ou en la constatant vous-même sur son visage), accueillez son émotion sans la juger, par exemple avec une phrase telle "je comprends que tu sois triste".

### Comprendre l'émotion

Interrogez l'élève sur les sources de son émotion. Suggérez-lui éventuellement des réponses. Quelle thématique/valeur sensible a été touchée ? Tentez de retrouver une valeur fondamentale (injustice, immoralité, lâcheté, ne pas être respecté/entendu, etc.).

Rapprochez-vous de l'élève à qui vous parlez, afin de le/la rassurer et qu'il/elle se sente écouté, mais sans le/la toucher.

### Les émotions chez les ados

Les adolescent-e-s sont souvent emporté-e-s dans des montagnes russes émotionnelles. Le problème principal provient de l'apparition simultanée de plusieurs émotions, contrairement aux enfants qui les ressentent successivement.

# Pistes d'action

## Avant/après le débat

Sondez les émotions de vos élèves. Demandez à chacun d'écrire/dire dans quelle(s) émotion(s) il/elle se trouve. Cela peut se faire par un tour de table, vous pouvez étaler sur une table une liste d'émotions ou des dessins (photo-langage) et demander à chacun d'en désigner une ou plusieurs, ils/elles peuvent commenter ou non.

En cas de débordement en cours de discussion :

- écoutez votre élève tout en restant ferme. Fixez des limites claires ;
- posez la voix en évitant de hausser le ton ;
- refixez un rendez-vous avec votre élève plus tard s'il n'est pas possible de trouver une solution dans l'immédiat.

## Liste des émotions

Colère	Tristesse	Surprise	Dégoût	Peur	Joie
Agacé	Abattu	Ébahi	Aigri	Angoissé	À l'aise
Agité	Accablé	Enthousiaste	Amer	Anxieux	Amoureux
Agressif	Affecté	Étonné	Blessé	Craintif	Content
Contrarié	Affligé	Émerveillé	Contrarié	Effrayé	Enchanté
Enragé	Anéanti	Impatient	Écoeuré	Incertain	Enjoué
Exaspéré	Blessé	Secoué	Froissé	Indécis	Enthousiaste
Froissé	Chagriné	Stupéfait	Intimidé	Inquiet	Euphorique
Frustré	Déçu	Troublé	Irritable	Horrifié	Excité
Furieux	Déprimé		Mépris	Méfiant	Flatté
Haineux	Désappointé			Paniqué	gai
Hostile	Désespéré			Perplexe	Heureux
impatient	Désolé			Préoccupé	Optimiste
Irrité	Désorienté			Soucieux	passionné
	Mélancolique			Terrifié	Ravi
	Navré			Terrorisé	Réjoui
	Nostalgique			Tourmenté	Satisfait
	Taciturne				Soulagé
	Vulnérable				

Source : adozen.fr

## Aller plus loin avec ses élèves

### Activités artistiques

- Le théâtre peut permettre à vos élèves d'exprimer leurs émotions au travers d'un personnage inventé. Ils devront lui donner une posture, des émotions, des sensations, que ce soit par le corps, le regard ou la parole.
- créer une fresque collective (en représentant notre groupe)
- peindre ses émotions
- analyser des peintures afin d'en dégager les émotions vécues par les personnages ou par les couleurs choisies, les traits, ...
- écrire un slam
- analyser des chansons, des textes (à grande charge émotive)
- lire des textes à voix haute (et choisir la bonne émotion)

### Outils/ Jeux

- La roue des émotions (l'Autrement dit)
- 3 jeux de cartes édités par la FCPPF (vendus séparément, ils vous éclairent également sur la thématique et vous donneront des pistes très intéressantes.
  - o [Le langage des émotions](#)
  - o [L'expression des besoins](#)
  - o [L'univers des sensations](#)
- [Animaux totem](#) (très proche jeu totem) édité par SVM
- [Faites le mur](#), un outil pour aborder les débordements des réseaux sociaux (AMO TTC)
- [Feelin' cartes](#) (édité par SVM)
- Feelings ou feelinks (Act In Games) : un jeu où l'empathie joue un rôle central
- speech (Cocktail Games) : un jeu d'improvisation et de débat

- Barabistouille (Éditions du Hibou) - un jeu de rôle et d'improvisation dans lequel vous incarnez des personnages très différents les uns des autres
- Totem, (Équipe TOTEM) : un jeu-outil canadien pour apaiser un groupe

## Lectures

Des petits cahiers avec des exercices pratiques très riches.

- [Les cahiers Filliozat](#) (ditions Nathan)
- [Mon p'tit cahier des émotions](#) (Éditions Solar)
- [J'apprends à bien vivre avec mes émotions](#) (Isabelle Filliozat, Éditions Marabout)

## Vidéos

- [10 vidéos](#) à visionner en classe à propos de la gestion des émotions et de leur fonctionnement
- La série choc « 13 reasons why » pour aborder des sujets proches des jeunes actuels (abus d'alcool, de drogue, harcèlement moral, physique, racisme, suicide, décès d'un proche,...)
- Et tout le monde s'en fout (youtubeur) - [Les émotions](#)
- « [Raison – déraison](#) » : comment fonctionne notre cerveau ? Un court-métrage très riche accompagné d'un guide pédagogique pour aborder la thématique avec vos élèves

## Articles intéressants

[Le développement émotionnel de l'adolescent](#)

[Atelier sur les émotions chez les adolescents](#)

[Comment réagir face à une émotion extrême chez l'adolescent ?](#)

[Quelques outils sur la thématique des émotions](#)

[Une liste de trucs et astuces](#)

[On ne se comprend plus !](#) (Isabelle Filliozat, Éditions Lattes)

[L'intelligence émotionnelle](#) (Davide Goleman, Éditions J'ai lu)

[Exprimer sa colère sans perdre le contrôle](#) (Didier Pleux, Éditions Odile Jacob)

## Articles connexes

**En savoir plus :**

**Besoin de plus d'outils ?**