

Des outils pour travailler sur les émotions.

Voici un exemple de séquence, qu'il faut bien sûr adapter en fonction de chacun.

Objectifs :

- 1°) Apprendre à reconnaître les émotions des autres (sur les visages).
- 2°) Savoir quand on éprouve quelle émotion.
- 3°) Savoir exprimer ses émotions.

Ce que je constate :

L'élève a des difficultés majeures à reconnaître, interpréter et reproduire des expressions émotionnelles et donc, plus généralement, à partager des états émotionnels de façon ajustée et adéquate avec les autres. Cela entraîne des maladroitness importantes dans sa façon de communiquer : il est rejeté et en souffre.

(cela ne veut absolument pas dire qu'il ne ressent pas d'émotion : voir [Le témoignage de Josef Schovanec](#))

Je peux penser que :

Une séquence de travail spécifique sur les émotions aidera cet élève à avoir des comportements plus adaptés : ses relations sociales et sa façon de communiquer avec les autres progresseront grâce au contrôle de ses émotions.

Ce travail peut paraître inutile, mais les élèves avec autisme ont des besoins spécifiques en ce qui concerne les habiletés sociales (voir [Les émotions.](#)).

Ce que je peux faire :

1°) Travail sur les visages : reconnaître les émotions exprimées.

Il faut prendre en compte tout de suite que cette séquence à elle seule peut être longue et complexe (à adapter en fonction de chaque élève). Voici un exemple de ce qu'il est possible de faire :

Séance 1 : € € € Commencer par évaluer les connaissances de l'élève en ce qui concerne la reconnaissance des émotions simples telles que joie, tristesse, colère et peur grâce à quatre photos (uniquement un visage, toujours le même, sur un fond blanc – la seule chose qui doit changer est l'émotion exprimée).

Je suis désolée de ne pas pouvoir vous fournir les photos que j'ai utilisées : l'association théâtrale qui a eu la gentillesse de poser pour moi ne m'a pas donné l'autorisation des les poster sur internet.

Cette phase diagnostique peut être enrichie si vous vous prêtez au jeu en réalisant ces quatre photos de vous-même (ce n'est pas facile, je vous préviens ! il faut un photographe patient !) : en plus du visage d'un inconnu, vous évalueriez ainsi si votre élève reconnaît vos propres expressions.

Diagnostic de leur reconnaissance des 'mimiques' sur 2 visages – l'un connu, l'autre non.

Objectif : diagnostic de leurs compétences initiales à identifier ce que ressentent les personnes en fonction de ce que leur visage exprime.

Compétences travaillées :

- comprendre un message et agir ou répondre de façon pertinente
- nommer avec exactitude un ressenti
- formuler, en se faisant comprendre, la description d'un visage

Matériel :

- YEPP (dictaphone numérique) pour enregistrer la séance
- appareil photos
- 4 photos de moi mimant les 4 émotions principales (joie / tristesse / peur / colère)
- 4 photos d'un inconnu mimant ces 4 émotions

- 4 smiley représentant ces 4 émotions (essentiellement pour les non-verbaux)



Déroulement de la séance :	Activité de l'élève :	Observations / aides éventuelles :
1^{ère} phase : les quatre photos de moi. « Aujourd'hui, j'ai ramené des photos. Tu peux les prendre et les regarder. »	L'élève regarde les photos, et les commente plus ou moins...	Poser des questions pour aider à la description.
Si ça ne vient pas tout seul, amener le travail de reconnaissance des émotions émanant des visages. « Est-ce que tu pourrais me dire qu'est-ce qu'il se passait quand on a pris cette photo ? Est-ce que j'étais bien ?... »	L'élève tente de comprendre ce qui pourrait rendre mon visage de telle ou telle façon, en fonction de ses connaissances.	Mimer l'émotion devant l'élève pour qu'il associe la photo à mon visage réel et identifie le sentiment 'en direct'.
2^{ème} phase : les quatre photos d'un inconnu. Même déroulement.	Même activité.	Mêmes aides.
S'il reste un peu de temps et que l'attention est intacte (si l'élève est intéressé par l'activité) :		
3^{ème} phase : demander à l'élève de mimer lui-même les émotions découvertes en phase 1 et 2 : PHOTOS	Réfléchir à la façon dont on exprime les quatre émotions, essayer de les mimer.	Montrer les photos des phases 1 et 2, regarder chaque détail : comment est la bouche ? comment sont les yeux ? ...etc...


Les 4 smiley utilisés dans cette fiche (ainsi que beaucoup d'idées de cette séquence) proviennent d'une mallette intitulée :

Le socio guide - Programme d'entraînement aux habiletés sociales adapté pour une clientèle présentant un TED (Hôpital Rivière des prairies)

S. Bernier, psychologue - M. Lamy, ergothérapeute - L. Mottron, Psychiatre chercheur, 2003.





Séance 2 : Travailler sur le repérage en triant ensemble une série de photos dans quatre colonnes :

Tri des photos de visages en fonction de l'émotion identifiée.

Objectif : reconnaître des émotions.
Compétences travaillées : - comprendre un message et agir ou répondre de façon pertinente - nommer avec exactitude un objet, une personne ou une action ressortissant à la vie quotidienne - formuler, en se faisant comprendre, une description ou une question
Matériel : - YEPP (dictaphone numérique) pour enregistrer la séance - appareil photos - 16 photos de personnes mimant les 4 émotions principales (joie / tristesse / peur / colère) - 4 smiley représentant ces 4 émotions  - quelques dessins représentant des personnes éprouvant les 4 émotions

Déroulement de la séance :	Activité des élèves :	Observations / aides éventuelles :
Lancement : 10 min « Aujourd'hui, j'ai ramené des photos. Vous pouvez les prendre et les regarder. » « Choisissez en une et dites pourquoi vous l'avez choisie »	Les élèves regardent les photos, les commentent plus ou moins... Ils choisissent chacun une photo et la commentent s'ils en sont capables.	Poser des questions pour aider à la description.
Reconnaissance des émotions émanant de photographies : 15 min « Est-ce qu'il y a des photos qui peuvent se ranger ensemble ? »	Les élèves tentent de rapprocher des photos qui pourraient avoir un lien.	S'il le faut, proposer une association de 2 photos et demander aux élèves ce qui est pareil dans les 2 photos.
S'il reste un peu de temps et que leur attention est intacte (s'ils sont intéressés par l'activité) :		
Reconnaissance des émotions émanant de dessins : 10 min « J'ai aussi ramené des dessins. Il faut les ranger dans le tableau avec les photos. »	Les élèves piochent une carte chacun leur tour et propose de la ranger avec un groupe. L'autre élève donne son avis. On essaie de relever les caractéristiques communes de chaque sentiment éprouvé.	Les laisser chercher, et même se tromper, mais quand on cherche les caractéristiques, rétablir la situation !

Voici le tableau de tri :

TRISTESSE	JOIE	PEUR	COLÈRE
			

En fin de séance, on peut conclure sur les caractéristiques des visages qui expriment ces quatre émotions (et réaliser un référent imagé si besoin) :

bouche droite ou à l'envers, yeux qui tombent et pleurent parfois → tristesse

sourire sur la bouche (expliquer comment reconnaître un sourire) → joie

bouche serrée, traits autour des yeux (sourcils froncés) → colère


bouche et yeux grands ouverts, sourcils relevés → peur

Voici un tableau explicatif (grandement inspiré de la mallette "Le socio-guide" dont j'ai déjà parlé) :

	HAUT DU VISAGE								
	Pilis sur le front	Plissement entre les yeux	Froncement des sourcils	Sourcils inclinés vers le bas	Haussement de l'arcade sourcilière	Pilis aux commissures des yeux	Yeux grands ouverts	Yeux fixes	Pleurs - larmes
<u>ÉMOTIONS:</u>									
Joie						●			
Tristesse		●		●		●			●
Colère		●	●						
Peur	●	●			●		●		

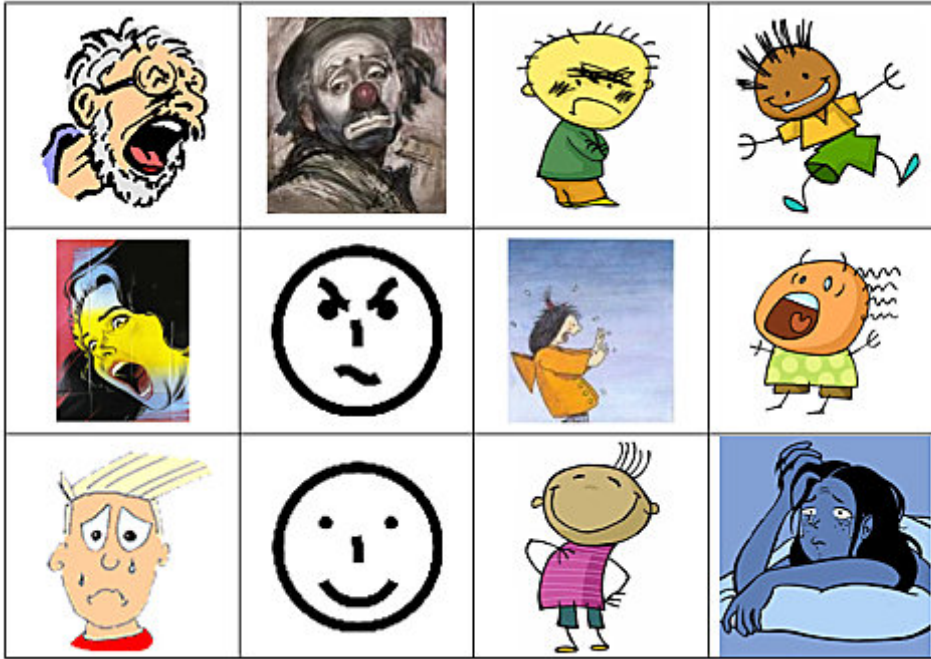
Séance 3 : Afin de vérifier si les caractéristiques travaillées sont retenues, on peut réaliser un tri de dessins en autonomie (en utilisant des dessins, on vérifie plus facilement quelle caractéristique de quelle émotion est mal connue – exemple si les visages souriants ne sont pas tous dans la colonne joie, revoir ce point).

Tri d'images représentant des émotions après un léger rappel de la séance 2.


Objectif : travail supplémentaire pour asseoir leur reconnaissance des différentes émotions.
Compétence travaillée : - Reconnaissance des quatre émotions principales sur images.
Matériel : - YEPP (dictaphone numérique) pour enregistrer la première phase de la séance - appareil photos - quelques images de personnages divers éprouvant les 4 émotions principales travaillées. - un tableau à 4 colonnes (une par smiley représentant les 4 émotions) :


Déroulement de la séance :	Activité de l'élève :	Observations / aides éventuelles :
<p>1^{re} phase : en DUO. Présenter les 4 smiley.</p> <p>« Est-ce que tu te souviens de ça ? » « Peux-tu me rappeler ce qu'on avait fait avec ces images ? »</p>	<p>L'élève regarde les smiley. Il s'exprime plus ou moins sur ce dont il se souvient (les niveaux seront forcément très différents – s'attendre à tout !)</p>	<p>Avec plus ou moins d'aide, il s'agit, au final, de revenir sur chaque détail qui peut aider à l'identification du sentiment ressenti sur un visage.</p>
<p>2^{ème} phase : en autonomie.</p> <p>Exercice de tri : 4 colonnes, un smiley et le sentiment qu'il exprime par colonne.</p> <p>Les élèves ont l'habitude des exercices de tri et la consigne devrait être comprise facilement.</p>	<p>L'élève regarde chaque image afin de définir quel est le sentiment exprimé... Il met ensuite l'image dans la bonne colonne.</p> <p>S'il en a les capacités et le temps, il pourra ensuite coller les images à l'endroit où il les a déposées.</p>	<p>Pour les élèves les plus en difficulté, les étiquettes sont déjà découpées et les coller ne sera pas nécessaire.</p> <p>L'évaluation ne sera alors pas tronquée par des compétences autres que celle visée.</p> <p>Pour les images posant problème, il y aura un pot 'poubelle' sur le bord de la table afin que les élèves ne se sentent pas obligés de trouver à chaque fois (risque de blocage).</p>

Voici quelques dessins utilisables :



Si ce tri n'est pas convainquant, il faut reprendre la séance 2 en corrigeant les erreurs avec l'élève :

Objectif : reconnaître des émotions.
Compétences travaillées : <ul style="list-style-type: none"> - comprendre un message et agir ou répondre de façon pertinente - nommer avec exactitude un objet, une personne ou une action ressortissant à la vie quotidienne - formuler, en se faisant comprendre, une description ou une question
Matériel : <ul style="list-style-type: none"> - YEPP (dictaphone numérique) pour enregistrer la séance - appareil photos - 16 photos de personnes mimant les 4 sentiments principaux (joie / tristesse / peur / colère) - 4 smiley représentant ces 4 sentiments <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - quelques dessins représentant des personnes éprouvant les 4 sentiments

Déroulement de la séance :	Activité des élèves :	Observations / aides éventuelles :
<p>Lancement : 10 min « Aujourd'hui, j'ai ramené des photos. Vous pouvez les prendre et les regarder. »</p> <p>« Choisissez en une et dites pourquoi vous l'avez choisie »</p>	<p>Les élèves regardent les photos, les commentent plus ou moins...</p> <p>Ils choisissent chacun une photo et la commentent s'ils en sont capables.</p>	<p>Poser des questions pour aider à la description.</p>
<p>Reconnaissance des émotions émanant de photographies : 15 min</p> <p>« Est-ce qu'il y a des photos qui peuvent se ranger ensemble ? »</p>	<p>Les élèves tentent de rapprocher des photos qui pourraient avoir un lien.</p>	<p>S'il le faut, proposer une association de 2 photos et demander aux élèves ce qui est pareil dans les 2 photos.</p>
<p>La suite prévue initialement était de basculer sur des dessins afin de vérifier la compréhension... Mais les élèves ont eu tellement de difficultés à réaliser cette première étape, qu'un travail sur le repérage des différents sentiments sur les visages a paru nécessaire...</p>		
<p>Décomposition de chaque partie du visage :</p> <p>« Sur ces photos, comment est la bouche ?... les sourcils ?... les yeux ?... »</p> <p>Aide des dessins et smiley : est-ce que c'est plutôt comme ça ? ou comme ça ?</p>	<p>Les élèves regardent bien les visages triés par sentiment exprimé et s'attardent sur la bouche, les sourcils, les yeux...</p> <p>Ils remarquent les bouches souvent grandes ouvertes en cas de peur, les sourcils froncés quand on est en colère...</p>	<p>Les laisser chercher, et même se tromper, mais quand on cherche les caractéristiques, rétablir la situation !</p>


puis lui faire réaliser un autre tri (avec d'autres images) :



Tant que cette étape n'est pas un succès, la suite n'est pas envisageable.

Séance 4: Pour l'évaluation finale, un tri de photos est une bonne solution, car sur une photo, toutes les caractéristiques habituelles ne sont pas forcément réunies (on n'ouvre pas toujours la bouche en grand quand on a peur !). Cela permet de vérifier si l'élève a vraiment besoin que toutes les caractéristiques soient réunies.

Tri de photos d'individus inconnus exprimant les quatre émotions vues en séance 3.

Objectif : exercice final afin de vérifier leur connaissance des indices d'émotions.
Compétence travaillée : - Reconnaissance des quatre émotions principales sur photos.
Matériel : - quelques photos de personnes éprouvant les 4 émotions principales travaillées. - un tableau à 4 colonnes (une par smiley représentant les 4 émotions) :


Déroulement de la séance :	Activité de l'élève :	Observations / aides éventuelles :
1^{ère} phase : en DUO. Présenter les 4 smiley. « Est-ce que tu te souviens de ça ? » « Peux-tu me rappeler ce qu'on a fait avec ces images ? »	L'élève regarde les smiley. Il s'exprime plus ou moins sur ce dont il se souvient. Les résultats de la seconde séance 3 sont assez encourageants ; cela devrait être rapide et simple pour tous.	Avec plus ou moins d'aide, il s'agit, au final, de revenir sur chaque détail qui peut aider à l'identification du sentiment ressenti sur un visage.
2^{ème} phase : en autonomie. Exercice de tri : 4 colonnes, un smiley et le sentiment qu'il exprime par colonne. Les élèves ont maintenant l'habitude de ce tableau, il ne posera donc aucun problème de compréhension.	L'élève regarde chaque photo afin de définir quel est le sentiment exprimé... Il met ensuite la photo dans la bonne colonne. S'il en a les capacités et le temps, il pourra ensuite coller les photos à l'endroit où il les a déposées.	Pour les élèves les plus en difficulté, les étiquettes sont déjà découpées et les coller ne sera pas nécessaire. L'évaluation ne sera alors pas tronquée par des compétences autres que celle visée. Pour les photos posant problème, il y aura un pot 'poubelle' sur le bord de la table afin que les élèves ne se sentent pas obligés de trouver à chaque fois (risque de blocage).

2°) Travail sur des situations : quand ressent-on ces émotions ?

On peut commencer par utiliser un album tel que *J'aime, j'ai peur, j'ai envie ! Les petits mots des sentiments* de V. Aladjidi et L. Kling qui passe en revue quatorze émotions grâce à quatorze saynètes imagées suivies de quelques questions et explications. (Dans le cas de l'élève pris en exemple en 1°, n'utiliser que les quatre pages correspondant aux quatre émotions vues). L'intérêt de cet album est que les histoires sont imagées, donc mieux comprises par les élèves avec autisme.

Quand éprouve-t-on quelles émotions ? Situations orales simples.

Objectif : se mettre en situation de ressentir telle ou telle émotion, afin de voir leurs ressentis et de comparer ces ressentis aux réactions habituelles.

Compétence travaillée :
- être capable de contrôler ses émotions.

Matériel : - Album «J'aime, j'ai peur, j'ai envie ! Les petits mots des sentiments.»
- YEPP (dictaphone numérique) pour enregistrer la séance
- appareil photos
- liste de petites situations simples de la vie courante, avec ou sans indices d'émotions
- 4 smiley représentant ces 4 émotions



Déroulement de la séance :	Activité de l'élève :	Observations / aides éventuelles :
<p><u>1^{ère} phase :</u> scénarii du livre.</p> <p>« Je vais te lire ce qu'il y a écrit sur ces 4 pages et tu vas devoir m'expliquer ce que ressent le garçon, ou la fille. »</p>	<p>L'élève écoute, puis il essaie de comprendre, que ce soit grâce aux mots ou aux images de l'histoire, quel sentiment est décrit...</p>	<p>Si l'élève ne parvient pas à oraliser ce que ressent le héros de l'histoire, il peut montrer un des 4 smiley... De plus, cela lui permettra de mettre cet exercice en relation avec le travail de reconnaissance des indices d'émotions mené en parallèle.</p>
<p><u>2^{ème} phase :</u> situations simples décrites avec indices d'émotion.</p> <p>« Je vais te lire des petites histoires et tu vas me dire ce que ressentent les personnes dont je te parle. »</p>	<p>L'élève tente de comprendre ce qui est décrit (ventre serré, respiration rapide, sueur...)</p>	<p>Là aussi, aide des smiley. De plus, l'élève peut répondre en mimant le sentiment.</p>

On peut aussi inventer quelques situations très courtes de la vie quotidienne avec indices d'émotions. Dans chacune d'elles, le héros ressent une des quatre émotions travaillées et explique comment son corps réagit. Après lecture par l'enseignant, l'élève doit trouver quelle émotion ressent le personnage (soit en montrant un smiley déjà connu, soit à l'oral s'il en est capable).

Histoires explicites avec indices d'émotion.

HISTOIRE 1 : (Peur)

« Ah non, on va déménager ! » Michel est très tendu. Il ne sait plus à quelle école il ira. Il devra apprendre un nouveau trajet. Michel se sent agité, nerveux.

HISTOIRE 2 : (Joie)

L'avion vient de se poser sur la piste. Marc descend avec sa maman. « Quel plaisir ! C'est merveilleux de retrouver mon père. Mon cœur bat très fort. »

HISTOIRE 3 : (Peur)

Cette nuit, il y a un très gros orage. Stéphane se réveille en sursaut. Il sent son cœur battre très vite. Il se cache sous ses draps. Il n'ose même pas regarder dehors. La pluie frappe bruyamment sur les vitres. Des branches se brisent et tombent dans le jardin. Il sait qu'il y a un réel danger, une menace. Ses dents claquent, il est tout pâle et tout son corps tremble. Stéphane ne sait que faire.

HISTOIRE 4 : (Joie)

Sébastien est émerveillé. Il y a une fête formidable avec beaucoup de surprises. Il saute et danse avec tous les amis de la classe. Sébastien rit et chante avec les musiciens. Il a continuellement un grand sourire sur ses lèvres. « Que c'est plaisant ! »

HISTOIRE 5 : (Peur)

« Ah, c'est vrai qu'il y a des dangers lors des promenades en forêt ! Éloignons-nous vite et surtout, ne te retourne pas, car il y a un chat sauvage qui nous suit. » Yves set son corps tout entier frissonner et son cœur battre très vite.

HISTOIRE 6 : (Tristesse)

Martine a les larmes aux yeux. Aujourd'hui, elle quitte l'école du quartier pour toujours. Elle ne veut pas quitter son école. Elle ne reverra plus ses amis. « J'étais très bien ici, c'est l'école de mon enfance. »

HISTOIRE 7 : (Colère)

« Oh non, les bestioles ont rongé le pied des arbres que j'ai plantés et je ne pourrai pas manger mes prunes ! » Stéphanie est toute rouge et donne un coup sur la table. Ce n'est vraiment pas drôle.

HISTOIRE 8 : (Tristesse)

La maman de Paul doit aller à l'hôpital pour faire des examens. Ce n'est pas grave, mais elle devra rester là-bas pendant trois jours ! Paul ne pourra pas la voir pendant tout ce temps-là... il sait que cela va lui paraître long et que sa maman va lui manquer !

HISTOIRE 9 : (Colère)

Il y en a vraiment marre ! C'est toujours la même chose ! Pascal n'aime pas du tout être en retard, mais tous les matins, le bus arrive à 8h30, alors qu'il devrait être là à 8h20 ! Il commence à avoir chaud tellement cela l'énerve ; et c'est toujours le bus vert ! les autres sont à l'heure, c'est vraiment exaspérant !

HISTOIRE 10 : (Joie)

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Mathieu ; il a ramené du gâteau et des bonbons pour tous les élèves de la classe ; il sourit et ses yeux brillent ! Il est pressé d'arriver à l'école pour montrer cela à tout le monde !

HISTOIRE 11 : (Tristesse)


Cet après-midi, il y a une boum à l'IMPRO pour les anniversaires, mais Jason ne peut pas y aller... il est puni... il entend la musique de l'atelier, mais il doit y rester avec l'éducatrice, il ne pourra pas danser avec sa copine Jeanne... il a envie de pleurer !




HISTOIRE 12 : (Colère)

Le chauffeur de bus a oublié de s'arrêter à l'arrêt de Mathilde ! Elle n'a donc pas pu descendre ! Elle se retrouve coincée là sans pouvoir rien faire ! Et le chauffeur rigole ! Mathilde n'est pas contente ! Il pourrait quand même s'excuser ! Au lieu de cela, il s'amuse ! Elle devient toute rouge et crie : ce n'est pas normal de se moquer du monde comme ça !!

Il est aussi possible de s'appuyer sur des images pour des niveaux plus faibles : l'exercice peut être de coller le smiley qui correspond à l'émotion ressentie par le personnage sur une série d'images.

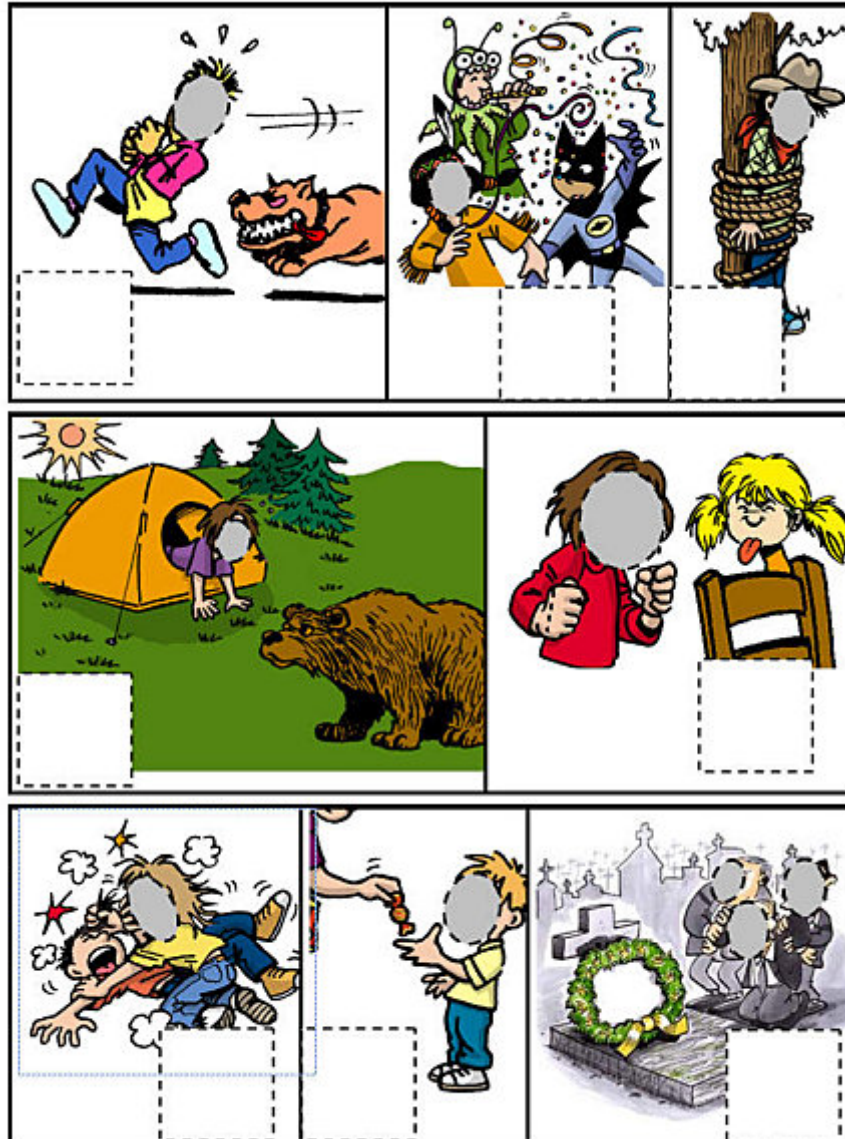
Quand éprouve-t-on quelles émotions ? Situations imagées.

<p>Objectif : se mettre en situation de ressentir telle ou telle émotion, afin de voir leurs ressentis et de comparer ces ressentis aux réactions habituelles.</p>
<p>Compétence travaillée : - être capable de contrôler ses émotions.</p>
<p>Matériel : - YEPP (dictaphone numérique) pour enregistrer la séance - appareil photos - exercice – Images explicites - quelques smiley représentant les 4 émotions travaillées à coller sur les situations.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

Déroulement de la séance :	Activité de l'élève :	Observations / aides éventuelles :
<p>La feuille d'exercices sera découpée et chaque situation sera présentée séparément aux élèves afin d'éviter un trop grand afflux d'informations. Il s'agit de 8 images où les situations sont explicites <u>visiblement</u>.</p>	<p>Après avoir bien regardé l'image (et l'avoir commentée le cas échéant) chaque élève doit choisir, puis coller le smiley qui correspond au visage du personnage qui est caché par une pastille grise. L'élève doit réussir à se mettre dans la situation présentée pour comprendre ce qu'il ressentirait si cela lui arrivait.</p>	<p>L'activité étant réalisée en duo, les réponses des élèves pourront être commentées : pourquoi tu choisis ce smiley ? Je veillerai aussi à ce que les 4 smiley soit toujours disponibles en nombre suffisant pour ne pas que le choix soit déterminé par le nombre d'étiquettes restant.</p>
<p>exemple :</p> 	<p>En analysant la situation, on comprend bien que le personnage caché est poursuivi par un chien qui n'a pas l'air très aimable... On doit donc en déduire qu'il a peur, et coller le smiley – peur sur l'emplacement prévu.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Les réponses pour chaque image seront données quand l'activité sera terminée, en montrant les situations sans les caches gris.</p> 

Et voici la feuille d'exercice :

Sur chaque image, colle le smiley qui convient en expliquant pourquoi :



Quand d'autres élèves en sont capables, le mieux est encore de passer par le théâtre, avec de petits scénarios très courts joués par ses camarades (on peut prendre exemple sur les petites "histoires avec indices d'émotions" proposées juste au dessus) : à lui de trouver quelles émotions ils jouent !

3°) Savoir exprimer ses émotions.

Après les séances précédentes, l'élève s'est familiarisé avec les émotions, il doit maintenant pouvoir lui aussi essayer de les exprimer comme il l'a appris.

Un premier travail peut être de lui demander de poser afin de réaliser les quatre photos utilisées en 1° avec son visage comme modèle : il doit imiter les quatre smiley utilisés.

Pour finir, s'il en est capable, à lui de se mettre en scène et de jouer les petites saynètes que ses camarades lui ont montrées en 2° (ou les petites situations de la vie quotidienne lues par l'enseignant juste avant).

Variantes, progressions envisagées et transfert des compétences :

- généraliser au maximum toutes les caractéristiques apprises (par exemple : dans la cour, de loin, lui montrer ses camarades et lui demander ce qu'ils ressentent – quand ils rient ensemble, quand ils se disputent...)
- lors des séances scolaires orales (telles que compréhension d'albums ou raconter son week-end), insister pour que l'élève donne des indications émotionnelles : « Que ressent le héros à ce moment-là ? », « Est-ce que tu étais content de voir ta tata ? »
- on peut continuer en cherchant des références musicales : travailler sur les musiques et ce qu'elles évoquent peut être très riche (utiliser des musiques de films à suspense, des musiques très gaies ou vraiment sombres).
- la fabrication d'un scénario social peut être envisageable également par la suite, mais ce travail est assez délicat (une formation paraît nécessaire). J'en ai réalisé un pour l'un de mes élèves, mais je ne peux pas le poster car chaque scénario social est particulier et spécifique à un élève : il ne peut être repris comme tel. Me contacter pour plus de détails si vous êtes intéressés.

Fabrication d'une échelle d'émotions :

Pour l'un de mes élèves, il m'a fallu construire une échelle d'émotions parce qu'il commençait vraiment à ne plus savoir gérer ses conflits internes... Il lui fallait pouvoir visualiser son état émotionnel.

Il devenait violent chez lui parce qu'il ne réussissait pas à se rendre compte qu'avant d'être très en colère, il passait par des phases identifiables où il était encore possible de trouver des solutions.

En lui montrant les signes avant-coureurs d'un état émotionnel maximum où il est trop tard pour agir, il a ensuite été possible d'agir avant l'extrême pour qu'il se contienne et pense à des choses positives avant qu'il soit dans une colère violente ou dans un énervement incontrôlable.



L'élève déplace la flèche "Je suis ici" en face de la case ressentie. S'il arrive en case orange ou vert clair, il a déjà des comportements à mettre en place pour que la flèche puisse se recentrer :

exemples :

- prendre une grosse inspiration et souffler fort 3 fois.
- penser à mon amie.
- sortir dans le jardin et respirer un bon coup.
- prendre un bain.
- penser à ce que j'aime.
- dessiner... et...

Ces exemples sont à trouver en fonction de chacun : il faut s'adapter à chaque élève. Pour certains, il faudra trouver à imaginer chaque exemple (pour les non -lecteurs, mais aussi si l'émotion ressentie à ce moment les empêche de faire l'effort de lire : il lui faudra alors une fiche imagée qui l'aide à se calmer).