



**LES ÉMOTIONS
DANS L'ART**

DEFINITION

Les émotions sont constituées de différents aspects : réactions subjectives, intentionnelles, expressives (par l'intermédiaire de notre visage, de notre posture la voix), réactions corporelles (exemple boule dans le ventre) et physiologiques (exemple accélération du rythme cardiaque). Elles ne durent pas très longtemps, mais elles sont essentielles pour nous adapter aux événements de la vie.



Chaque émotion nous aide à agir, elle oriente nos comportements.

Elle nous donne également des indications sur notre état et nous indique si nos besoins psychologiques sont satisfaits.

LES FONCTIONS DES EMOTIONS

- Les émotions sont source d'informations sur nous-même, les autres et le monde
- Les émotions facilitent l'action
- Les émotions peuvent aider à la prise de décision
- Les émotions peuvent permettre de mieux s'adapter aux situations
- Les émotions ont une fonction sociale (communiquer nos sentiments à autrui, influence la manière dont autrui interagit avec nous, permet de créer, de maintenir ou de dissoudre des relations)



LE BUT DES ÉMOTIONS

<i>L'émotion</i>	<i>Son but</i>
Joie	Apaiser, jouer, explorer
Tristesse	Prendre le temps d'identifier ce qui est important (ne pas passer tout suite à autre chose)
Colère	Surpasser l'obstacle, lutter contre l'injustice, se défendre
Peur	Protection, fuite
Dégout	Répulsion, rejet, se protéger
Surprise	Orientation de l'attention pour s'adapter

D'autres apports sur le site covidailles

Source: https://covidailles.fr/wp-content/uploads/2020/05/Covidailles_%C3%A9motions_OPSP.pdf

**IDENTIFIER
COMPRENDRE
EXPRIMER
RÉGULER
SES
EMOTIONS**

COMMENT MIEUX CONNAITRE LES ÉMOTIONS DES ÉLÈVES ET Y FAIRE FACE?

QUESTIONS A SE POSER ET A POSER AUX ÉLÈVES

- Identifier pour comprendre, s'exprimer et réguler
- -S'expriment-ils au sujet du Coronavirus?
- Laissent-ils paraître des signes extérieurs liés aux émotions?(serrage de poing pour la colère, sourire? saut de joie, mal de ventre (anxiété), regard dans le vide
- Vos élèves ont-ils changé?
- Qu'est-ce qu'ils disent? Ressentent? font?
- Comprendre pour trouver une solution
- Qu'est-ce qu'il s'est passé?
- Pour quelle raison suis-je en colère, heureux?
- A quel moment mes émotions sont apparues?
- Qu'est-ce que j'ai vu? Observé? Entendu?
- Exprimer pour diminuer l'intensité des émotions négatives, mieux se connaître, mieux vivre avec les autres
- Pour aider les élèves à exprimer leurs émotions:
 - Oraliser :exprimer ce que je ressens, ce qui est important pour moi, comment je peux résoudre le problème?
 - Interpréter des images, des photos
 - Produire une œuvre d'art, un écrit
- Réguler
- Pour aider les élèves à se réguler:
- Voir diapos suivantes

Aider les élèves à se réguler

STRATEGIES ALTERNATIVES

Une bonne stratégie c'est : une stratégie qui fonctionne pour soi, qui nous aide réellement à diminuer notre émotion difficile ; qui ne nous nuit pas et ne nuit pas aux autres.

Stratégies	Comment la mettre en œuvre
 Je désamorce en amont	J'anticipe la crise, le conflit (j'explique, je communique de la bonne manière en utilisant le «message-je» présenté dans la fiche j'exprime mes émotions)
 Stratégies Cognitives	
 <u>Je réoriente l'attention</u> (les émotions négatives focalisent notre attention sur les éléments négatifs. Cela est adaptatif uniquement en situation de danger)	Je pense à autre chose, je détourne l'attention sur autre chose (un souvenir, un objet, une autre action qui se déroule); Je fais autre chose (je change d'activité)
 <u>Je réévalue la situation</u> (nos émotions sont souvent une perception partielle ou distordue de la réalité)	J'examine les preuves (quels arguments je possède en faveur et défaveur de ce que je pense et ressens) et à quel point j'y crois.
 <u>Je relativise</u>	Je me demande à quel point la situation est réellement importante ou grave
 <u>Je cherche les points positifs</u>	Je me demande à quel point la situation est réellement importante ou grave
 <u>Je cherche les bénéfices à long terme</u>	
 <u>J'accepte quand la situation est incontrôlable, quel ne peut pas être changée</u> J'accueille totalement l'événement et les émotions (j'évite de tomber dans le cercle vicieux)	Si je ne peux pas changer les choses, ni trouver d'aspect positif à court terme ou à long terme, je dois accepter la situation, je cesse de me balancer dans le vide, j'arrête de me blâmer ou de blâmer les autres. (Attention cela ne veut pas dire que j'adhère ou que je

stratégies**Comment la mettre en œuvre****Stratégies émotionnelles**

Accueillir sans jugement,
identifier ses sensations corporelles
écouter ses émotions

Cela me permet d'identifier correctement l'émotion et de pouvoir ensuite répondre aux besoins non-satisfaits provoquant l'émotion et ainsi d'adapter mon comportement

**Stratégies comportementales**

Je gère la situation

Je modifie la source de l'émotion (je trouve une solution adaptée). Je résous le problème avec des actions concrètes et efficaces.



Je demande de l'aide
(demander et recevoir de l'aide diminue le stress et améliore la santé physique)

Je passe le relais à mon/ma conjoint(e). Je demande de l'aide en exprimant clairement ma demande à l'aide du « message-je » vu dans la fiche j'exprime mes émotions



Technique de relaxation

Voir exemple ci-dessous.
Prendre un moment relaxant pour soi (prendre un bain, se faire masser, écouter de la musique...)



Je vais boire un verre d'eau

Pour réorienter mon attention et laisser le temps à l'émotion de redescendre



Je respire profondément

Je prends le temps de me calmer



Faire une activité physique

Pour évacuer la colère ou le stress je peux aller faire une activité physique que j'aime

**Stratégies relationnelles**

Partage social positif

Je partage avec mon entourage des événements positifs. J'oriente mon attention sur ce qui m'arrive et arrive à mon entourage de positif



Partage social

J'échange avec une personne bienveillante en qui j'ai confiance et qui est neutre face à la situation/ émotion difficile que je vis. Je



Techniques de relaxation (Proposé par l'AFESP)

Méditation assistée (Mindfulness) :

Je m'assois (si possible par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne) et je porte mon attention sur mon expérience présente, sur ma respiration. Je reste assis pleinement présent et immobile pendant plusieurs minutes (minimum 15 mn). J'essaie de faire cet exercice 5 fois par semaine.

Espace de respiration (Mindfulness) :

Je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques minutes (de 5 respirations à 20 minutes) où que je me trouve. J'essaie de faire cet exercice plusieurs fois par jour.

Balayage corporel ou Bodyscan (Mindfulness) :

en position allongée, je porte mon attention à mes sensations corporelles en parcourant toutes les parties de mon corps.

Méditation en mouvement (Mindfulness) :

au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), je porte mon attention à mes sensations corporelles pendant que mon corps est en mouvement.

Voyage mental ou visualisation :

Je ferme mes yeux, me relaxe et me plonge dans un univers positif (souvenir agréable, endroit imaginaire, futur positif). Je laisse mon esprit vagabonder : je perçois la situation à l'aide de mes 5 sens et je ressens l'état de bien-être vécu.

A chaque sens sa technique de relaxation

Voir tableau ci-dessous





**QUELQUES
PISTES
D'EXPLOITATIONS**



LA PEINTURE

OBSERVE CES ŒUVRES , QUELLE EMOTION EVOQUE CHACUNE D'ELLE?

- Décris ce que tu vois :
- -les personnages: leur visage(expressions), leur corps(attitude)
- -les couleurs (sombres , claires, vives...)
- -le reste du tableau qui fait penser à une émotion

- Amuse toi à:
- -imiter les personnages
- -refaire le tableau en changeant l'émotion :dessins, peintures, collage
- -reproduisant le tableau comme la classe de l'école de Wambercourt de Mme Duchateau
- <https://www.youtube.com/watch?v=xoiVHL-9bOU&feature=youtu.be>



LA PEUR

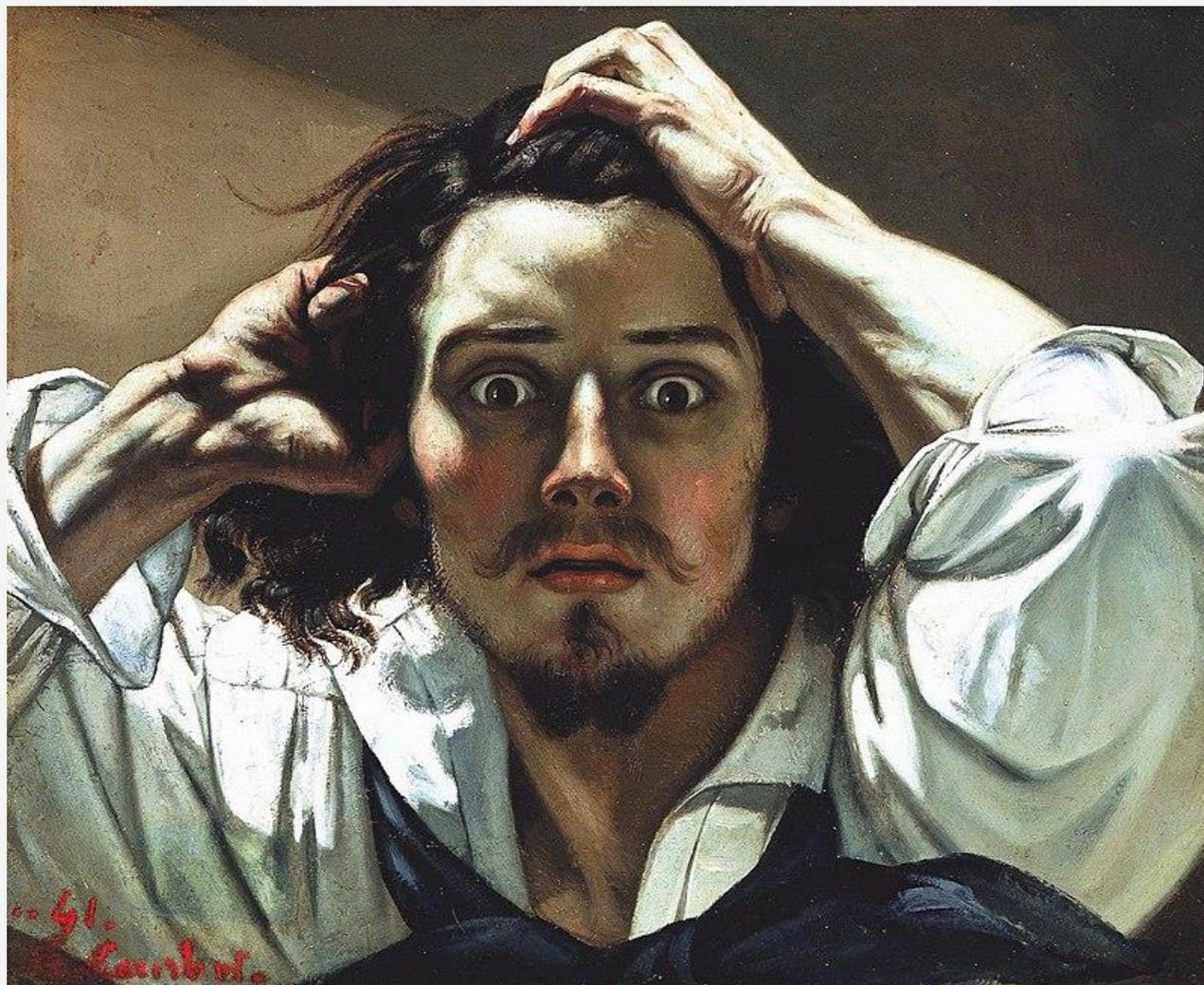
Le cri de Munch

Lien

maternelle <http://www.mission-maternelle.ac-aix-marseille.fr/domaines/langage/docs/peur/cri.pdf>

Lien

primaire <https://lewebpedagogique.com/histoiredesartsvh/files/2013/05/le-cri-de-munch.pdf>



LE DÉSESPOIR

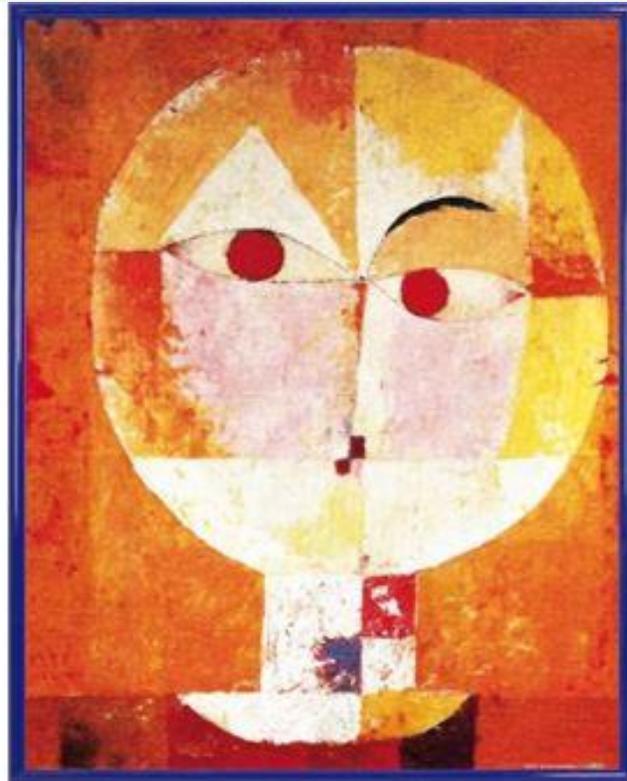
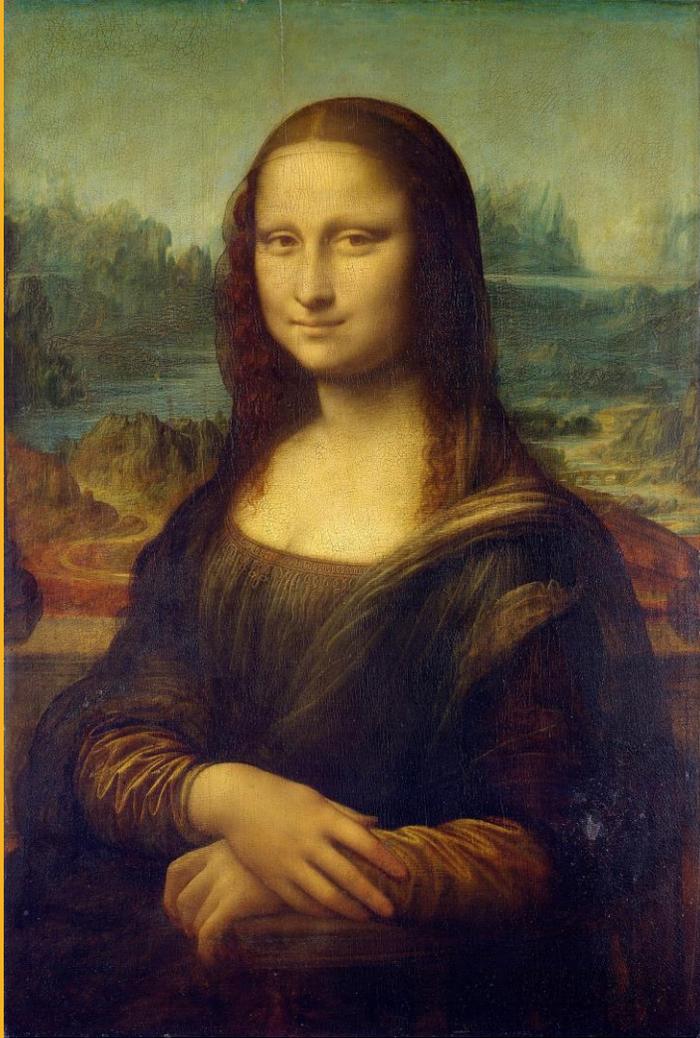
Le désespéré de Courbet

-cycle 1-2:mimer l'expression ,
prendre la position du personnage, se
prendre en photo

-cycle 3:travail sur l'autoportrait (en
étudiant d'autres autoportraits:Van
gogh, Frida Kahlo), dessiner le
portrait d'un camarade qui exprime
une émotion

-créer une boîte des
colères[https://papapositive.fr/outil-la-
boite-a-colere/](https://papapositive.fr/outil-la-boite-a-colere/)

-écrire des mots sur des papiers: les
arracher, les chiffonner pour passer la
colère, puis les coller sur un fond
peint exprimant la colère



LA SERENITE

La Joconde de Léonard de Vinci

<https://lewebpedagogique.com/hdagourdeliane/files/2015/03/LEONARD.pdf>

Cycle 2: A quoi peut donc penser ce personnage?

Cycle 2/3: Exprime les pensées du personnage par écrit.

Cycle 3: Associe une expression du visage à une expression de la langue française, ex garder son sang froid, en proposer d'autres .

Lien pour le champ lexical des émotions et des expressions

<http://desyeuxdansledos.fr/wp-content/uploads/2018/01/Les-%C3%A9motions-Champs-lexicaux-joie-tristesse-col%C3%A8re-peur.pdf> :

Senecio de Paul Klee

Cycle 1-2: identifier les couleurs , les formes géométriques

Lien maternelle: <http://desyeuxdansledos.fr/wp-content/uploads/2018/01/Les-%C3%A9motions-Champs-lexicaux-joie-tristesse-col%C3%A8re-peur.pdf>



LA TRISTESSE

Femme aux bras croisés de Picasso

Vieil homme en pleurs de Van Gogh

Femme au mouchoir de Picasso

Femme qui pleure de Picasso

<https://lecartabledecancoillotte.wordpress.com/2016/08/01/la-femme-qui-pleure-picasso/>



Vieil homme en pleurs de Van Gogh



Femme au mouchoir de Picasso



LA COLÈRE

Colère de violons d'Arman

Cycle 1/2/3: Raconte ta dernière colère:

Cycle 2: Produis une phrase qui exprime ta dernière colère: (en dictée à l'adulte ou seul).

-cycle 3: Décris ta dernière colère en commençant par « je »

-Apporte un vieil objet à l'école et comme Arman, exprime ta colère!

POUR CLASSER DES ŒUVRES D'ART SUR LES EMOTIONS

CYCLE I ET 2: SITE EKLADATA

[HTTP://ADOZEN-SANTE.COM/WP-
CONTENT/UPLOADS/2017/02/3-APPROCHE-
PAR-LES-OEUVRES-DART.PDF](http://adozen-sante.com/wp-content/uploads/2017/02/3-APPROCHE-PAR-LES-OEUVRES-DART.PDF)



LA SCULPTURE



LA JOIE

Les nanas de Nikki de Saint Phalle

-cycle I : reproduction en pâte à modeler, en plâtre

-identifier les éléments présents dans les œuvres de Nikki Saint Phalle exprimant la joie : le cœur, le soleil, la fleur

Lien dossier Nikki Saint Phalle http://data.over-blog-kiwi.com/1/04/40/49/20151102/ob_33cc8d_dossier-pedagogique-niki-compressed.pdf

EXPRIMER SES ÉMOTIONS EN CLASSE AVEC DES ŒUVRES PICTURALES

- Aller se positionner devant une image, faire deviner son émotion
- Piocher une émotion et la faire deviner
- Associer un mot à une émotion, formuler une phrase sur cette émotion



LA MUSIQUE

- Séance 4 : Expression par le corps de nos émotions
-
- Objectif : Comprendre tous les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.
-
- Niveau scolaire : Cycle 2 et 3
-
- Déroulement : 1) Les enfants sont placés en position assise ou allongée, solitaires, comme pour un temps de relaxation. Les enfants sont invités à fermer les yeux pour bien écouter la musique qui va traduire une émotion qu'il va falloir deviner. Bien choisir des extraits de musique classique permettant aux enfants d'identifier en elles un ressenti de colère ou de joie ou de peur ou de tristesse (il en existe des milliers de Beethoven en passant par Bach, Stravinsky, Mozart, Satie, etc., sans parler de la musique contemporaine, de musiques du monde, etc.)
-
- 2) S'arrêter après chaque extrait pour écouter les propositions des enfants, se mettre d'accord (si les extraits sont bien choisis, ils seront souvent d'accord ; certains ne diront pas grand chose soit parce qu'ils sont d'accord soit parce qu'ils ont besoin des autres pour découvrir).
-
- 3) Écrire dans le tableau de l'émotion correspondante les ressentis physiques, y compris les envies de réactions (voir modèle en annexe 2).
-
- 4) Quand tous les extraits (prévoir environ 2 extraits par émotion) ont été devinés et exploités, les enfants sont invités à les danser (chaque extrait tour à tour) : on écoute 2 à 3s, on danse et quand la musique s'arrête, on s'arrête en statue pour écouter le suivant et le danser, etc.
-

Tristesse:

<https://www.youtube.com/watch?v=aUit79daKWQ>

RESSOURCES MUSICALES :TOUS LES CYCLES

[HTTPS://DESSINEMOIUNEHISTOIRE.NET/MUSIQUE-EMOTIONS-MATERNELLE-CYCLE-1/](https://dessinemoiunehistoire.net/musique-emotions-maternelle-cycle-1/)

CYCLE 1/2:POUR RIRE:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OKAQ_NEFE8U](https://www.youtube.com/watch?v=OKAQ_NEFE8U)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UJ-EIVP8UNK](https://www.youtube.com/watch?v=UJ-EIVP8UNK)

Exclusivement cycle 3 et plus d'actualité: le temps d'un instant: Lonepsi

<https://www.youtube.com/watch?v=aUit79daKWQ>

LA DANSE

« Art de s'exprimer en interprétant des compositions chorégraphiques
Suite rythmée et harmonieuse de gestes et de pas »

Dictionnaire Larousse



Cycles 1 et 2 : L'enseignant demande aux élèves comment reproduire une émotion par un mouvement (la colère, la peur, la joie...). Cela constitue « un répertoire » réutilisable par les élèves. Au signal, Les élèves reproduisent une émotion énoncée par l'enseignant.

Cycle 3: Reprendre l'activité en faisant varier les modes de déplacements, les rythmes, continuité ou rupture, le temps, les trajectoires et la gestion de l'espace.
⇒ Il est possible aussi de reproduire ensuite un mouvement sur une feuille afin de coder les différentes actions et de créer un document utilisable par les enfants.



Travailler une chorégraphie simple de danse urbaine: break dance, hip hop,
La filmer , la proposer en vidéo en remplacement de fête de fin d'année

Des idées de mouvement dans ces chorégraphies, des mouvements accessibles, d'autres qu'il faudra adapter ou éliminer

<https://www.youtube.com/watch?v=JgCAQ6lvY4g>

Cycle 3 Faire passer des émotions en se concentrant et en travaillant en groupe

<https://www.youtube.com/watch?v=vCIQISbhVOw>

Beaucoup de liens you tube sur les émotions: joie, tristesse, colère et danse, vos élèves connaîtront sûrement la danse de la joie du célèbre jeu vidéo Fortnite...

EXPRIMER SES EMOTIONS EN DANSANT...EN MIMANT...

- **Séance :expression corporelle sans contact : Mon espace vital**
- Objectif : - Découvrir la notion d'espace vital et renforcer la compréhension des expressions. - Comprendre les ressentis intérieurs et pouvoir les associer à une émotion.
- Source:Coordination française pour la Décennie – Réseau Ecole et non-violence – www.ecole-nonviolence.org 4
- Niveau scolaire : Cycle 2 et 3
- Déroulement : 1) Les enfants sont invités à occuper l'espace de manière à ne pas se toucher et à s'accroupir. Puis, avec les bras, ils vont balayer l'espace autour d'eux, leurs mains déposant une pellicule invisible pour les protéger. Quelle forme a-t-elle ? C'est en fait comme si on était dans un oeuf (eh oui, comme les poussins) ; et nous pouvons la promener. Mettons-nous à genoux: elle grandit ; Levons-nous : elle grandit encore. Déplaçons-nous maintenant en faisant bien attention à ne pas toucher l'œuf des autres tout doucement, puis un peu plus vite, puis en se regardant en souriant, en se saluant, en se serrant la main lorsqu'on se croise, etc. Puis, en deux groupes équivalents, face à face, les participants du groupe 1 avancent vers leur vis à vis en le regardant dans les yeux : chaque vis à vis du groupe 2 peut faire arrêter celui ou celle qui s'avance vers lui en levant le bras pour dire stop : on vérifie et discute des similitudes et différences entre les couples :
 - - Avons-nous bien respecté le stop de l'autre ? - Qui est entré dans son espace vital ? Pourquoi ? - Qui est loin ? Pourquoi ? - Pourquoi ces différences ?
 - 2) On revit la même chose en inversant : ce sont les participants du groupe 2 qui avancent vers leur vis à vis ; on réfléchit de même.
 - 3) Maintenant, on prend le temps d'exprimer vraiment la colère et on refait « l'exercice » : Qu'est-ce qui a changé ? Pourquoi ?
 - 4) Maintenant, on prend le temps d'exprimer vraiment la tristesse et on refait « l'exercice » : Qu'est-ce qui a changé ? Pourquoi ? Variantes ou prolongements possibles :
 - On peut faire cet exercice avec des masques neutres, mis par les enfants qui s'avancent vers les autres : il faut alors exprimer l'émotion avec son corps entier et plus seulement avec le visage
 - On peut ensuite permettre des sketches mimes : un enfant exprime une émotion, l'autre réagit : ils jouent alors ensemble une histoire ; on peut ensuite passer à des sketches mimes à plusieurs puis, peut-être, à des sketches parlés .
- http://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2016/7-160701044343.pdf



LA LITTÉRATURE DE JEUNESSE

mine dition

Aujourd'hui

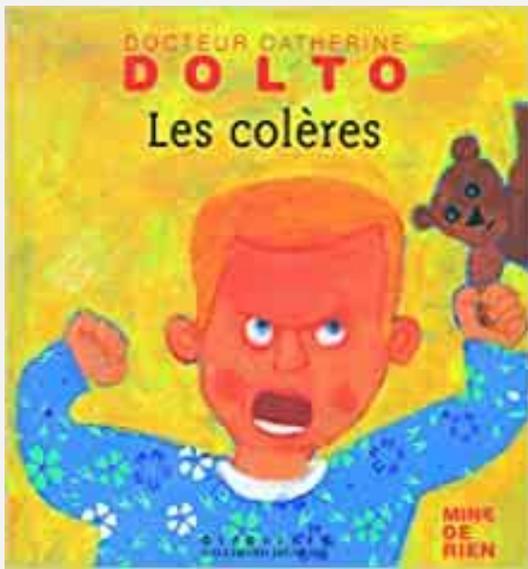
Mies van Hout

je

Suis...

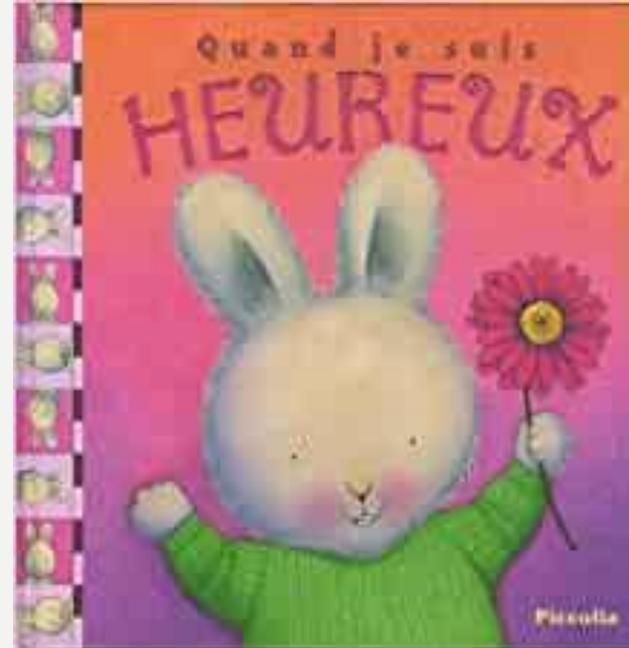
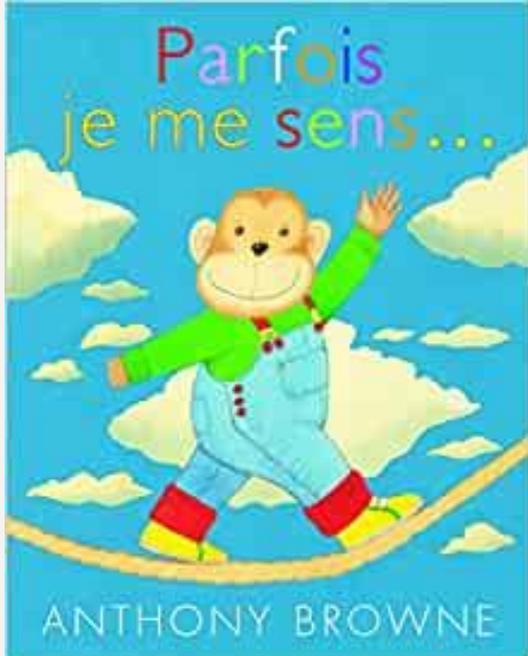
TOUTES LES EMOTIONS

Cycle I : développer le langage oral, et de nombreuses exploitations en arts visuels.



DES ALBUMS, DES RÉCITS POUR TOUS LES CYCLES:

http://www.cndp.fr/crdp-reims/fileadmin/documents/cddp51/litterature_jeunesse/Bibliographie-emotions-cycles1-3.pdf



D'autres albums sur:
<https://lutinbazar.fr/autour-des-emotions/>

Ressources
maternelle <https://dessinemoiunehistoire.net/albums-emotions-sentiments/>

**Cette poésie permet de deviner les
émotions à travers leurs caractéristiques
:Emotions en devinettes de Pascal Genneret**

https://lutinbazar.fr/wp-content/uploads/2016/03/Les-émotions-en-devinettes_Pascal-Genneret-LB.pdf

**LA POÉSIE,
VECTEUR
D'ÉMOTIONS.**

LE DÉSESPOIR

La poésie au cycle 3:

-écoute du désespoir assis sur un
banc de jacques

Prévert [https://www.youtube.com/
watch?v=S2unFexwKCE](https://www.youtube.com/watch?v=S2unFexwKCE)

Pour quelles raisons cette poésie
fait penser au coronavirus?



LE CINEMA

EXPRIMER SES ÉMOTIONS APRÈS AVOIR REGARDER UN FILM , UN DESSIN ANIMÉ ...

CYCLE 1 ET 2

- La tristesse:le monde de Némó, Bambi, le roi Lion
- La joie:Lilo et Stich et beaucoup de Disney!
- La peur: Casper, l'étrange Noël de Monsieur Jack
- Toutes les émotions:Vice versa

CYCLE 3

- La tristesse: Hatchi, E.T
- La peur:la famille Adams
- Pour rire: Charlie et la chocolaterie, Jojo Rabitt(CM2)
- Toutes les émotions:Vive versa

- D'autres liens: classement de photos sur les émotions, expressions, vocabulaire

<http://ekldata.com/Qu5MMt3Ryn49CIaW3DkSALGzYG4/images-emotions.pdf>

Des séances pour travailler les émotions sur le site de l'académie de Besançon <https://www.google.com/search>