

# Une difficulté à exprimer ses émotions (2<sup>e</sup> cycle du primaire)

Stagiaire de 1<sup>re</sup> année au baccalauréat en éducation au préscolaire et en enseignement au primaire (BEPEP) de l'UQAC

1 ÉTAPE

## Exposé de la situation

### Brève description de la situation.

L'élève en question a 11 ans et elle est en troisième année (2<sup>e</sup> cycle du primaire). Son père travaille dans les Forces armées canadiennes, donc il arrive régulièrement que sa famille doive déménager. Elle est arrivée dans sa classe actuelle en cours d'année.

Cette élève a un trouble du langage et de la difficulté à exprimer ses émotions ainsi qu'à les justifier. Par exemple, elle peut dire « ta gueule » à un élève pour exprimer sa colère et ensuite se replier sur elle-même. Elle reçoit les services d'une psychoéducatrice, d'une psychologue, d'une orthophoniste et d'une technicienne en éducation spécialisée (TES). Tous ces services sont déployés en étroite collaboration avec ses parents. Un outil a d'ailleurs été créé pour elle : il est utilisé dans la classe ainsi qu'à la maison. Il s'agit d'un thermomètre à émotions qui lui permet de pointer l'émotion qu'elle ressent. Après avoir pointé son émotion, elle choisit, avec l'aide d'un adulte, une solution sur la « roue des solutions ». Il peut s'agir de sortir quelques minutes de la classe, de parler avec un adulte de confiance, de bien respirer ou de faire du dessin. L'élève adore faire du dessin! Cela lui permet de se calmer et de s'exprimer. Un outil a aussi été créé pour les autres élèves de la classe. Son but est de leur permettre de mieux comprendre l'élève et de l'aider en cas de difficulté. Il s'agit de petits pictogrammes qui montrent différentes pistes d'action à utiliser avec elle. Par exemple, ils peuvent lui demander ce qui est difficile pour elle, lui laisser du temps pour parler et pour comprendre, dessiner, lui faire des gestes ou écrire, lui donner des choix pour l'aider à trouver ses mots et l'inclure dans les jeux. Il importe de souligner que l'élève n'a pas de difficulté sur les plans académique et cognitif. Enfin, parfois, on sait aussi qu'elle vit de petits conflits avec sa sœur dans l'autobus.

2 ÉTAPE

## Collecte d'informations

### Sommaire des informations et précisions en lien avec le cas.

- Le lien de confiance entre l'élève et l'enseignante est bon.
- Elle s'adapte bien à la classe.
- L'élève a un blocage lorsque vient le temps de verbaliser ses émotions et elle n'est pas en mesure d'expliquer ce qui cause ces dernières.
- Rien n'a été mis en place afin d'augmenter ses rapports sociaux.
- Elle a des amies avec lesquelles elle a de petits conflits à l'occasion.
- L'outil pour l'élève a été créé cette année, donc cela ne fait pas très longtemps. Il est utilisé de temps à autre, mais pourrait l'être bien davantage.
- L'élève se met à dessiner par elle-même lorsqu'elle vit une émotion.
- L'outil créé pour les autres élèves a permis de les aider, en particulier les filles.
- On ne sait pas si sa sœur présente les mêmes difficultés.

3 ÉTAPE

## Synthèse et attentes

### Précisions des attentes énoncées par le participant.

La participante souhaite avoir des stratégies qui l'aideront à renforcer sa relation avec l'élève pour que cela fonctionne mieux en classe. Elle désire également avoir quelques stratégies afin d'aider l'élève à mieux exprimer ses émotions.

## 4 ÉTAPE

### Analyse de la situation

#### Résumé des différents points de vue/avis/suggestions partagés par les participants.

- En collaboration avec l'élève, créer un projet ayant un lien avec le dessin, donc qui pourrait devenir un privilège pour elle.
- Permettre des « moments doux » à l'élève, c'est-à-dire des moments où elle peut discuter avec un intervenant ou avec l'enseignant. Elle pourra ainsi verbaliser ce qu'elle ressent et se vider le cœur.
- Instaurer un système de billes de couleurs différentes (vertes, jaunes et rouges). Chaque fois qu'il se passe quelque chose qui crée une émotion chez l'élève, elle doit mettre une bille de la couleur correspondant à sa réaction dans le bocal. À la fin de la journée ou de la semaine, l'élève fait le bilan des réactions qu'elle a eues selon les billes accumulées dans son bocal et elle en discute avec l'enseignante.
- Faire l'activité « l'humeur du matin », c'est-à-dire que, chaque matin, les élèves sont invités à nommer ou à pointer l'émotion qu'ils ressentent.
- Créer une pièce de théâtre traitant de la gestion des émotions et faire jouer les différents personnages par les élèves de la classe.
- Proposer à l'élève d'écrire ses émotions plutôt que de les dire, ce qui lui permettrait de prendre du recul par rapport à celles-ci.
- Lire à l'élève le livre « La couleur des émotions » ou tout autre livre jeunesse traitant des émotions (voir dans les références).
- Expliquer à l'élève ce que nous-mêmes nous ressentons parfois et ce que nous faisons pour exprimer et gérer nos émotions.
- Parler à l'élève la technique des 3R (*recule, respire, revient*) et lui expliquer.
- Avoir des cartes imagées des différentes émotions, par exemple les cartes IPC – Impact Pleine Conscience (imagées, puissantes, concrètes) qui permettent à l'élève de réagir positivement face à ses émotions, de les accepter et de les gérer (voir dans les références).

## 5 ÉTAPE

### Solutions et pistes d'action retenues

#### Résumé des pistes d'action retenues par le participant.

- Les albums jeunesse traitant des émotions.
- Le système des billes de différentes couleurs permettant de voir l'évolution des émotions sur une journée ou une semaine.
- La technique des 3R ainsi que la discussion avec l'élève.
- Inclure le dessin et faire des activités avec elle.

## 6 ÉTAPE

### Apprentissages

#### Synthèse des apprentissages.

- La relation humaine avec les élèves est très importante. Il faut se rapprocher d'eux, travailler en collaboration et établir un bon lien de confiance.
- Il faut trouver différents moyens pour s'exprimer tout en respectant notre zone de confort (enseignant et élèves(s) et les élève(s) entre eux).
- Le fait de pouvoir imaginer des émotions à l'aide de matériel, de pouvoir identifier les nôtres grâce à ce matériel, peut grandement aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions.

## Références

Levasseur, É. (2020). *Les 30 cartes IPC*. Éditions Super classe. Repéré à <https://impactpleineconscience.ca/les-30-cartes-ipc/>

Llenas, A. (2017). *La Couleur des émotions* (1<sup>re</sup> éd.). France : Quatre Fleuves.

Puozzo, I. (2013). Pédagogie de la créativité: de l'émotion à l'apprentissage. *Éducation et socialisation. Les Cahiers du CERFEE*, (33). Repéré à <https://journals.openedition.org/edso/174>