



LA VAGUE ÉMOTIONNELLE : C'EST QUOI ?





MINDLY
EDUCATION



ASTUCES ET RECOMMANDATIONS

**RESTEZ CALME
ET RÉCEPTIF**

1

**VALIDER
LES ÉMOTIONS
DE L'ÉLÈVE**

2

**PROPOSER
DES TECHNIQUES
DE RÉGULATION
ÉMOTIONNELLE**

3

Lorsqu'un enfant ou un
élève traverse une grande
vague émotionnelle

4

**CRÉER UN ESPACE
SÛR POUR
L'EXPRESSION**

5

**SUIVI ET
SOUTIEN À
LONG TERME**





SUIVI ET SOUTIEN À LONG TERME

Description : Après qu'une grande vague émotionnelle ait été gérée, assurez un suivi pour comprendre les causes sous-jacentes et soutenir l'enfant dans la durée.

Mise en pratique : Programmez un moment de discussion ultérieur pour explorer ce qui a déclenché l'émotion et comment l'élève peut mieux gérer de telles situations à l'avenir. Ne le traitez pas à chaud ! Envisagez également de rediriger vers un professionnel si les émotions de l'enfant semblent persistantes ou ingérables.



CRÉER UN ESPACE SÛR POUR L'EXPRESSION

Description : Offrez un espace où chacun peut exprimer ses émotions librement et en toute sécurité, sans jugement.

Mise en pratique : Aménagez un coin calme ou un espace dans la salle où l'enfant peut se retirer temporairement pour réguler ses émotions.
Encouragez-le à verbaliser ce qu'il ressent.

RESTEZ CALME ET RÉCEPTIF



Description : Lorsque vous êtes confronté à un élève en proie à une grande émotion, il est crucial de rester calme. Votre tranquillité peut aider à apaiser l'élève. Montrez que vous êtes disponible et prêt à écouter.

Mise en pratique : Adoptez une posture ouverte, utilisez un ton de voix doux et rassurant, et évitez de réagir avec impatience ou frustration.
Mettez-vous à sa hauteur et face à lui



VALIDER LES ÉMOTIONS DE L'ÉLÈVE

Description : Reconnaître et valider les émotions est essentiel. Faites-lui savoir que ses sentiments sont normaux et acceptables.

Mise en pratique : Utilisez des phrases telles que « Je vois que tu vis une très grande colère/tristesse, c'est tout à fait normal de ressentir cela » pour montrer que vous comprenez ce qu'il ressent.



PROPOSER DES TECHNIQUES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Description : Proposez des stratégies de régulation émotionnelle que l'enfant peut utiliser pour réguler ses émotions intenses.

Mise en pratique : Proposez des exercices de respiration profonde, des pauses pour se calmer, ou des activités comme le dessin ou l'écriture pour exprimer leurs émotions.



"Au Coeur des émotions de l'enfant" par Isabelle Filliozat - Editions Marabout



"Développer les compétences sociales et émotionnelles Cycles 2 et 3" de Laure Reynaud - Edition RETZ; Teacher's édition



"Pourquoi et comment apprendre aux élèves à gérer leurs émotions à l'école ?" - Académie de Toulouse



"Le cerveau dans la main, pour aider les enfants à gérer leurs émotions"



"Quelle place pour les émotions en classe ?"



Voici cinq ressources francophones utiles pour les professionnels de l'éducation qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur les émotions et la gestion des émotions chez les enfants et les adolescents :

"ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE ET SOCIALE" PAR LAURE REYNAUD



Un ouvrage pour développer facilement les compétences de vie dont l'enfant a besoin pour être heureux à l'école et en dehors, aujourd'hui et demain. Cet ouvrage invite à découvrir, explorer et approfondir ses connaissances sur les compétences sociales et émotionnelles (CSE) qui sont **des déterminants majeurs de la santé, du bien-être et de la réussite éducative.**

Il y a donc urgence à considérer l'apprentissage des CSE comme tout aussi important que celui des compétences disciplinaires.

VIDÉO: "LE CERVEAU DANS LA MAIN, POUR AIDER LES ENFANTS À GÉRER LEURS ÉMOTIONS"



Une vidéo Youtube proposée par la chaîne des Arènes du Savoir sur le thème de la gestion émotionnelle chez les enfants et comment nous pouvons les aider.



https://youtu.be/9aONSCU9v_wr.

ARTICLE: "QUELLE PLACE POUR LES ÉMOTIONS EN CLASSE ?"



Un article proposé par le Réseau Canopé réunissant les webinaires développant la thématique des émotions en classe.

<https://www.reseau-canope.fr/actualites/actualite/quelle-place-pour-les-emotions-en-classe.html>



"AU CŒUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT: COMMENT RÉAGIR AUX LARMES ET AUX PANIQUES" D'ISABELLE FILLIOZAT - ÉDITIONS MARABOUT



Un livre essentiel sur la compréhension et la gestion des émotions chez les enfants.

ETUDE: "POURQUOI ET COMMENT APPRENDRE AUX ÉLÈVES À GÉRER LEURS ÉMOTIONS À L'ÉCOLE ?"



Une étude proposée par le site des enseignants documentalistes de l'académie de Toulouse.

<https://pedagogie.ac-toulouse.fr/documentation/enseigner/pourquoi-et-comment-apprendre-aux-eleves-gerer-leurs-emotions-lecole>