

La colère de Zélie

Ella Charbon



Parfois, sans s'en rendre compte, Zélie se laisse submerger par la colère ! Heureusement, il lui suffit de se blottir contre son doudou ou des bisous tout doux de maman pour s'apaiser.

Introduction

- 1 La couverture
- 2 L'univers de référence : la colère
- 3 Reconnaître la colère
- 4 Identifier la colère dans le texte
- 5 L'univers de référence : l'apaisement
- 6 Identifier l'apaisement grâce aux illustrations
- 7 Identifier l'apaisement dans le texte
- 8 Des ateliers pour gérer la colère
- 9 Mesurer le chemin parcouru
- 10 - 11 Fabriquer des masques

Retrouvez tous nos dossiers sur ecoledesloisirsalecole.fr

✉ Contactez-nous : enseignants@ecoledesloisirs.com



Ce document est sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale Pas de Modification CC BY-NC-ND, disponible sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Chaque cri, chaque larme, chaque grimace, chaque rire est une étape du développement émotionnel de l'enfant. La lecture de l'album d'Ella Charbon, *La colère de Zélie*, va nous offrir quelques clés pour mieux apprivoiser cette émotion intense : la colère.

L'enfant manifeste sa colère pour faire face à une situation qui ne lui convient pas ou qu'il ne comprend pas. Cette émotion n'est pas grave en soi, elle témoigne d'un état que l'enfant va devoir apprendre à reconnaître, identifier, nommer, exprimer, accueillir, pour ensuite pouvoir le gérer.

Dans l'album, la volonté et le désir de gagner de Zélie ne sont pas satisfaits. C'est de cette frustration que naît sa colère. Zélie a encore besoin d'acquérir une flexibilité dans ses processus de contrôle pour faire face aux situations qui la déstabilisent. Pour l'accompagner sur ce chemin, sa mère va maintenir sa sécurité affective, faire preuve d'empathie, d'écoute, de compréhension et de bienveillance. Autant de leviers dans l'accompagnement du développement émotionnel de Zélie, car faire éclore les compétences émotionnelles nécessaires à l'épanouissement de soi et la vie avec les autres nécessite l'accompagnement des adultes, parents et enseignants.

Nous allons donc explorer les pistes qui mènent à une meilleure identification des manifestations de la colère. Puis nous partirons à la recherche des petits trésors qui seront autant d'outils et de ressources pour apprendre à l'apaiser.

Les illustrations joueront comme autant de supports de description, permettant d'identifier dans la colère de Zélie des points communs à tous. Les manifestations physiques de la colère sont proches d'une personne à une autre, ainsi, crispation, expressions du visage exprimant l'emportement et emploi d'indices visuels permettent d'exprimer la violence de ce qui se joue à l'intérieur de soi (ex : les éclairs autour de la tête de Zélie révèlent son état d'esprit agité). La description va alors permettre de s'interroger : que fait-on quand on se met en colère ? Que se passe-t-il « dans sa tête, dans son corps » ?



Pendant cette séance, il s'agit de faire émerger la thématique de l'histoire à partir d'éléments visuels avant d'entrer dans le texte et les mots de l'histoire.

1. L'enseignant explique aux élèves ce qu'ils vont devoir faire : « *je vais bientôt vous lire une nouvelle histoire, mais avant j'aimerais que vous cherchiez de quoi elle parle. Vous allez devenir des détectives et regarder très attentivement l'illustration que je vous montre. Regardez bien la couverture de l'album, dites-moi ce que vous voyez et ce que vous pensez que ça raconte.* »

2. L'enseignant affiche/montre la couverture de l'album et demande aux élèves de décrire l'illustration. Il annonce qu'il note les propositions pour se souvenir de ce que les élèves proposent. Il peut, si les enfants ne le font pas spontanément, poser des questions sur la couleur qui prédomine, sur la posture de Zélie, son expression (bouche, yeux, sourcils), sur les éclairs jaunes au-dessus de sa tête, sur le chat et son regard.

3. L'enseignant relit les propositions des élèves et leur demande s'ils ont une idée du titre que l'autrice a donné à son album. Joignant le geste à la parole, il montre le titre sans le lire. Là encore, l'enseignant écrit sous le regard des élèves les propositions et demande si besoin de justifier leur réponse.

4. L'enseignant félicite les élèves pour leur travail, leur participation, lit le titre de l'album et pour clore la séance, annonce la séance suivante : « *la prochaine fois, nous jouerons à faire semblant d'être en colère.* »

SÉANCE 1

La couverture

Objectifs

- Construire l'horizon d'attente.
- Travail sur l'illustration de la couverture.



Dans cette séance, les élèves vont percevoir que la colère se vit dans tout le corps, de l'expression du visage à un ensemble de sensations corporelles qui se modifient selon la personne et l'intensité de ce qu'elle ressent. C'est le bon moment pour introduire et poser un cadre sécurisant qui participe des besoins de l'enfant et de la construction de sa personnalité.

1 Le cadre de l'exercice

L'enseignant commence par enrôler les élèves en mobilisant leur attention sur la couverture de l'album : « *qui se souvient du titre de cet album ? La colère de Zélie* ». Puis il enchaîne sur le cadre : « *aujourd'hui, nous allons faire semblant d'être en colère. Vous allez mimer ce que vous faites lorsque vous êtes en colère et ensuite, je vais faire semblant moi aussi d'être en colère.* »

Pour que tout le monde puisse être en sécurité et se sente bien, voici quelques règles très importantes à suivre :

1. Tu choisis un endroit avec assez de place autour de toi pour bouger sans toucher les autres.
2. Quand tu mimes la colère, assure-toi de ne pas toucher les autres enfants.
3. Tu peux faire des bruits, mais pas trop forts pour ne pas faire peur aux autres ; tu fais semblant.
4. Tu utilises seulement ton corps et ta voix. Ne jette rien, fais semblant. N'utilise pas de jouets ou d'objets pour mimer la colère.
5. Tu fais attention à ne pas courir ou faire des gestes trop brusques pour ne pas tomber ou te faire mal.
6. À tout moment si tu veux, tu peux t'arrêter et t'asseoir.
7. Lorsque tu entends la clochette, tu t'arrêtes de mimer, tu t'assoies et tu fermes tes yeux.

L'enseignant répète : « *je mime la colère, mais je reste à ma place, je ne touche pas les autres, je ne crie pas trop fort, je ne jette rien. Lorsque j'entends la clochette, j'arrête, je m'assoie et je ferme les yeux. Est-ce que vous avez des questions ? On lève tous la main pour montrer que l'on est d'accord pour respecter ces règles. Maintenant, on peut commencer !* »

2 Mimer la colère

L'enseignant invite les élèves à une première « démonstration de colère » et un premier échange. Il les engage à fermer les yeux. « *Cherchez dans votre tête un moment pendant lequel vous vous êtes sentis très en colère* ». Il leur demande d'imaginer ce qu'ils faisaient et ce qu'ils disaient pour exprimer cette émotion.

SÉANCE 2

L'univers
de référence :
la colère

Objectifs

- Construire l'univers de référence.
- Faire découvrir l'univers de l'album par le jeu du « faire semblant ».
- Mimer la colère.
- Poser le cadre spatial et socio-affectif.

« Ouvrez maintenant les yeux et faites semblant d'être en colère. Jouer à être en colère en faisant bien attention à ce que l'on a dit tout à l'heure pour ne pas se blesser ou blesser et faire peur aux autres. »

L'enseignant laisse un temps très court (une trentaine de secondes) puis il arrête l'activité. Il félicite les élèves, les engage à rester quelques secondes les yeux fermés et à prendre 3 grandes respirations avant d'ouvrir les yeux. Il propose ensuite aux volontaires de faire une démonstration de colère devant les autres.

« Qui veut bien nous montrer ce qu'il se passe lorsqu'il est en colère ? Les autres regardent pour pouvoir ensuite se souvenir de tout ce que l'on fait lorsque l'on est en colère. »

Lorsque tous les élèves qui le souhaitent sont passés, l'enseignant va lui aussi mimer la colère. Pour ce faire, il se déplace pour ne pas qu'un enfant puisse se sentir destinataire de sa fausse colère. Il prend soin de simuler une colère, en accentuant les gestes (mettre les poings sur les hanches, frapper des pieds, faire de grands gestes), les mimiques (gros yeux), les paroles (j'en ai assez, *grrrr*, en accentuant la torsion de la bouche).

3 Discussion

L'enseignant retourne s'asseoir devant les enfants et enchaîne sur un dialogue guidé par des questions : « est-ce que ça vous est déjà arrivé pour de vrai ? Vous souvenez-vous ce qui vous avait mis en colère ? Comment vous sentiez vous ? Comment avez-vous réagi ? Que faisiez-vous ? Est-ce que nous faisons tous la même chose lorsque nous sommes en colère ? »

Si besoin, l'enseignant raconte lui-même ce qu'il a imaginé pour mimer sa colère. L'enseignant consigne sur une affiche ce que les élèves disent.

L'enseignant relit les différents éléments notés sur l'affiche. « Je vous relis ce que vous avez dit à propos de la colère : Ex : voix forte, cris, bouche tordue, grands gestes, boule dans le ventre, très chaud... ».

Cette activité sera une bonne introduction pour commencer à se représenter la colère et ainsi mieux l'identifier chez soi comme chez les autres.



SÉANCE 3

Reconnaître la colère

La démarche

- Se remémorer ce que l'on sait déjà sur la colère ;
- observer et décrire chaque illustration ;
- demander ce que ressent Zélie ;
- guider une comparaison précise entre les illustrations pour identifier l'augmentation de l'intensité de la colère.

L'enseignant explicite l'objectif de la séance : « *comme lorsque nous avons regardé la couverture, vous devez vous transformer en détective et chercher dans chaque illustration les éléments qui indiquent que Zélie est en colère* ».

Pour cela, il mobilise les connaissances antérieures des élèves en citant les différents éléments trouvés lors de la première séance tout en les pointant du doigt sur la couverture de l'album (les éclairs, la bouche, les bras...).

Objectifs

- Identifier la colère grâce aux illustrations.
- Se mettre à la place de Zélie pour mieux la comprendre.
- Découvrir les manifestations de la colère à travers les illustrations de l'histoire.



L'enseignant affiche la première page et interroge les élèves : « *à votre avis, que ressent Zélie la petite fille, est-elle contente ou non ? Que ressent-elle dans son cœur ? Pourquoi ?* »

Il guide ensuite une observation et une description très précise de l'illustration en demandant aux élèves de regarder la bouche, le chat, la position de Zélie, la couleur de ses habits, les notes de musique qui s'échappent de la radio. L'enseignant note au fur et à mesure les éléments relevés par les élèves.

L'enseignant cache la première illustration et affiche la deuxième. Il procède comme précédemment en demandant aux élèves ce que ressent Zélie, en relevant précisément les indicateurs visuels du changement d'état de Zélie. Éléments à relever : la couleur des habits de Zélie, sa bouche, ses sourcils, la position de ses bras, ses mains, la disparition des notes de musique, l'œil du chat.

L'enseignant retourne la première illustration et engage maintenant les élèves à comparer les deux illustrations afin de souligner les changements visuels et de leur donner du sens. Pour ce faire il questionne : « *pourquoi les habits de Zélie changent ils de couleurs ? Pourquoi n'y a-t-il plus de note de musique ? Pourquoi le chat ouvre-t-il un œil ?* ».



Il poursuit avec la troisième illustration.

Éléments à relever : la couleur des habits de Zélie, sa bouche, ses sourcils, ses yeux, la position de ses bras, ses mains, la disparition des notes de musique, la position du chat, la position des tasses de la dinette, le doudou.

« *Pourquoi Zélie change-t-elle de couleur ? Pourquoi le chat se sauve-t-il ? Pourquoi la tasse tombe-t-elle ?* »



Et enfin la quatrième illustration.

Éléments à relever : les yeux (les larmes), la position et le mouvement des pieds et des mains, les tasses, la disparition du chat. Les petits traits autour des pieds et des mains. « *Pourquoi Zélie est-elle par terre ? Que fait-elle ?* »

L'enseignant clôt la séance en proposant aux élèves de réaliser une affiche sur laquelle seront collés les différents détails visuels qui permettent d'identifier la manifestation de colère dans l'album. Il énumère et catégorise chacune des manifestations.

Non verbal : sourcils froncés, bouche serrée, yeux plissés, poings qui se crispent...

Les pensées : les pensées deviennent plus sombres et négatives, confuses...

Les comportements : gestes brusques, cris, taper...

Lecture de l'histoire jusqu'à la fin de la double page 4.

Le texte sera lu par dévoilement progressif de manière à permettre une étude approfondie des deux moments essentiels de l'histoire (la colère puis l'apaisement). Mais également pour centrer l'attention des élèves sur les relations causales et enfin pour maintenir les élèves en situation d'attente jusqu'au dénouement.

L'enseignant explique aux élèves qu'ils vont entendre la narration du début d'une histoire (sans préciser laquelle), puis la lecture et qu'il ne leur montrera les illustrations qu'à la fin de la séance. Il leur demande de bien écouter pour qu'ils puissent ensuite dire si cette histoire leur fait penser à quelque chose.

L'enseignant raconte alors le début de l'histoire. Pour cela, il joue et interprète l'histoire en s'attachant à reformuler le texte afin de remplir tous les blancs laissés par l'auteur, en ajoutant des énoncés, paraphrases et/ou synonymes, et un lexique adapté à la compréhension des élèves.

L'action combinée des gestes, intonations et reformulations, vont ainsi favoriser la compréhension des événements par les élèves.

Exemple de reformulation :

« Zélie joue avec sa maman, mais Zélie perd. Zélie n'est pas contente parce qu'elle n'aime pas perdre. Elle boude, elle ne parle plus, elle n'entend plus ce que lui dit sa maman ni la petite musique qu'elle écoutait. Zélie se met en boule, elle se recroqueville. Elle devient très triste, elle s'assombrit. D'un seul coup, elle se lève, se redresse, elle est très en colère et Zélie se met à crier. Puis, elle est tellement en colère qu'elle tombe par terre, elle s'effondre. Elle tape des mains, elle tape des pieds et sa colère est si forte qu'elle se met à pleurer. »

L'enseignant annonce ensuite qu'il va lire l'histoire et prend soin de dissimuler la couverture de l'album. Il en fait une lecture théâtralisée, il bruite, mime, joue sur les intonations afin d'en faciliter la compréhension

À la fin de la lecture, l'enseignant demande si cette histoire leur fait penser à quelque chose qu'ils connaissent ? Puis, il leur demande de raconter à leur tour ce qu'ils ont compris de l'histoire.

Il la relit ensuite page par page et interroge la compréhension des élèves par un échange dialogué autour de questions telles que : « que fait Zélie ? Pourquoi n'est-elle pas contente ? Qu'est-ce qu'elle voudrait ? Pourquoi Zélie n'entend-elle plus ? Pourquoi ne parle-t-elle plus ? Pourquoi tape-t-elle des poings et des pieds ? »

SÉANCE 4

Identifier la colère dans le texte

Objectif

→ Mieux comprendre l'histoire en découvrant et s'appropriant le vocabulaire qui accompagne la manifestation de la colère.



L'enseignant clôture la séance en félicitant les élèves et en expliquant ce qui se joue derrière la colère de Zélie.

« Zélie est en colère car elle perd alors qu'elle voudrait gagner. Elle n'aime pas perdre car quand elle perd, elle ne se sent pas forte, elle se compare à sa maman qui gagne et elle se sent moins bien qu'elle, elle croit que sa maman va la trouver bête. Comme Zélie ne sait pas encore bien dire ce qui se passe à l'intérieur d'elle, dans sa tête et dans son corps, elle explose comme un ballon trop gonflé et elle laisse sortir tout ce qu'elle ne sait pas dire autrement. Les prochaines fois, nous verrons comment Zélie fait pour se calmer et puis nous verrons nous, comment apprendre à ressentir et apaiser la colère lorsqu'elle arrive. »



Comme pour la **séance 2**, il s'agit d'entrer dans l'histoire par une approche sensible et personnelle faisant appel au vécu des élèves. L'important est de les amener à percevoir et ressentir les ressources qu'ils ont en eux pour se calmer et retrouver un état émotionnel stable.

1 Le cadre de l'exercice

L'enseignant commence par enrôler les élèves en mobilisant leurs souvenirs à propos d'un moment où ils se sont sentis bien : *« aujourd'hui, nous allons fermer les yeux et chercher dans notre tête un moment pendant lequel nous nous sommes sentis très bien, calmes et nous allons jouer, faire semblant d'être calme et apaisé pour chercher à sentir ce qu'il se passe dans notre corps et dans notre tête. Vous allez mimer ce que vous faites lorsque vous êtes calmes et détendus. »*

Comme la dernière fois, pour que tout le monde se sente bien, voici quelques consignes à suivre :

1. Tu choisis un endroit tranquille avec assez de place autour de toi.
2. Tu utilises ton corps.
3. Tu utilises ta respiration, ton nez, tes oreilles, tes mains.
4. Tu penses dans ta tête à toutes les choses dont tu as besoin pour te calmer et te faire du bien.
5. À tout moment si tu veux, tu peux t'arrêter et t'asseoir.
6. Lorsque tu entends la clochette, tu t'arrêtes, tu t'assoies et tu fermes tes yeux.

Répetons ensemble : *« je choisis ma place, j'utilise mon corps, ma respiration, mon nez, mes oreilles, mes mains et je pense à toutes les choses qui m'aident à m'apaiser. On lève tous la main pour montrer que l'on est d'accord pour respecter ces règles, maintenant, nous pouvons commencer à mimer le calme et l'apaisement ».*



SÉANCE 5

L'univers
de référence :
l'apaisement

Objectifs

- Construire l'univers de référence de la deuxième partie de l'album.
- Faire découvrir l'univers de l'album par le jeu du « faire semblant ».
- Mimer l'apaisement, la détente, le bien-être.

2 Mimer l'apaisement

L'enseignant invite les élèves à une session de jeu « du calme et de l'apaisement ». Il les engage à fermer les yeux : « *cherchez dans votre tête un moment pendant lequel vous vous êtes sentis très calme, où vous vous sentiez bien* ». Il leur demande d'imaginer ce qu'ils faisaient et ce qu'ils disaient pour exprimer cette émotion : « *ouvrez maintenant les yeux et jouez à être calme, détendu.* »

L'enseignant laisse un temps d'une minute environ puis il arrête l'activité. Il félicite les élèves, les engage à rester quelques secondes les yeux fermés et à prendre 3 grandes respirations avant d'ouvrir les yeux. Il propose ensuite aux volontaires de faire une démonstration devant les autres.

« *Qui veut bien nous montrer ce qu'il se passe lorsqu'il est paisible, détendu ? Les autres regardent pour pouvoir ensuite se souvenir de tout ce que l'on fait lorsque l'on est en tranquille, serein.* »

Lorsque tous les élèves qui le souhaitent sont passés, il enchaîne sur un dialogue guidé par des questions : « *est-ce que ça vous est déjà arrivé pour de vrai ? Vous souvenez-vous des moments où vous vous êtes sentis calmes ? Comment vous sentiez vous ? Comment avez-vous réagi ? Que faisiez-vous ? Est-ce que nous faisons tous la même chose ? Est-ce qu'il y a des choses, des objets ou des personnes qui vous aident à vous calmer ?* » L'enseignant consigne sur une affiche les propositions des élèves.

3 Discussion

L'enseignant relit les différents éléments notés sur l'affiche : « *je vous relis ce que vous avez dit à propos du calme.* ».

Exemple : voix douce, chuchotement, chantonement, caresse, doudou, maman, papa, jouets... ».

Cette activité sera une première approche, plus consciente, de l'apaisement.



SÉANCE 6

Identifier
l'apaisement grâce
aux illustrations

La démarche

- Se remémorer ce que l'on sait déjà sur l'apaisement ;
- observer et décrire chaque illustration ;
- demander ce que ressent Zélie ;
- guider une comparaison précise entre les illustrations pour identifier l'apaisement progressif de Zélie.

L'enseignant reprend la démarche proposée en **séance 3** et l'applique aux illustrations jusqu'à l'avant dernière page.



Éléments à relever : la couleur de Zélie, la place du doudou, la position de Zélie, les mains de Zélie.

« Que se passe-t-il sur cette illustration ? Comment pensez-vous que Zélie se sent ? Est-ce que sa colère est complètement terminée ? »



Éléments à relever : la couleur utilisée, la position du corps, la bouche de Zélie, le retour du chat, les notes de musique.

« Et maintenant, que se passe-t-il ? Pourquoi ? »



Éléments à relever : la couleur, les rayons de soleil, les positions et les yeux de Zélie et du chat.

« Que fait Zélie ? »



Éléments à relever : les personnages, leur position, leur expression, leurs actions, la couleur de la page.

« Que se passe-t-il sur cette illustration ? Que fait la maman de Zélie ? Est-elle fâchée après Zélie ? »



Éléments à relever : la couleur et les gestes et actions des personnages.

« Que fait Zélie à sa maman ? Que fait sa maman ? Pourquoi le chat est-il revenu ? »



Éléments à relever : la couleur, les gestes et actions des personnages.

« Que fait Zélie à son chat ? Est-ce que c'est doux ou brusque ? Est-ce que vous pensez que c'est agréable ou désagréable ? »

Objectifs

→ Se mettre à la place de Zélie pour mieux la comprendre.

→ Découvrir les manifestations de l'apaisement à travers les illustrations de l'histoire.

SÉANCE 7

Identifier
l'apaisement
dans le texte

Objectif

→ Mieux comprendre l'histoire en découvrant et s'appropriant le vocabulaire qui accompagne la manifestation de l'apaisement.

Comme pour la **séance 5**, l'enseignant annonce qu'il va dans un premier temps raconter la suite de l'histoire, puis la lire sans en montrer les illustrations.

Pour impliquer les élèves, il leur demande d'ouvrir grand leurs yeux et leurs oreilles de manière à pouvoir mémoriser les mots de l'histoire et répondre aux questions qu'il posera à la fin.

Avant de commencer à raconter, il demande aux élèves s'ils se souviennent du début de l'histoire de Zélie. En fonction des réponses, il la résume ou la relit jusqu'à « Zélie pleure ».

Ensuite, l'enseignant raconte en théâtralisant et mimant l'histoire.

Proposition de reformulation pour raconter l'histoire :

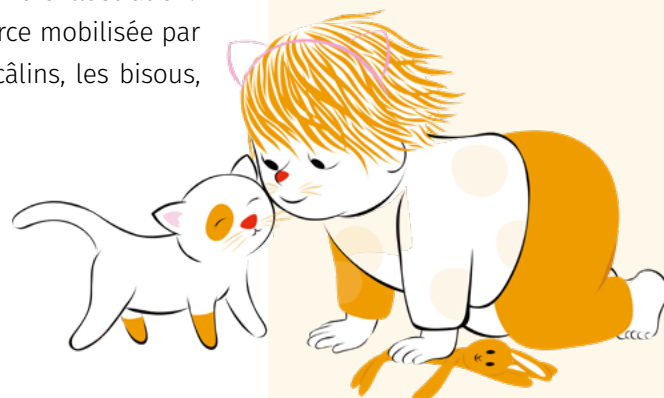
« Tout à coup, Zélie ne pleure plus, elle renifle et son nez coule car elle a beaucoup pleuré. Elle sent son doudou sous ses doigts, son doudou qu'elle adore, elle le prend tout contre elle et le sert fort. Et puis, elle entend la musique. Tout à l'heure elle était tellement en colère qu'elle n'entendait plus rien. Maintenant, elle écoute la musique, elle la connaît et elle l'aime bien. Alors, elle s'allonge sur le dos, elle respire profondément, elle sent les rayons du soleil sur sa peau, elle aime bien car ça la réchauffe, elle se sent plus calme, apaisée. Et puis elle se blottit dans les bras de sa maman, elle sent une odeur, c'est le parfum de sa maman, elle aime tellement cette odeur, elle se sent bien. Elle aime aussi les bisous que lui fait sa maman, alors elle les touche, elle trouve qu'ils sont tout doux, elle sourit. Et puis, elle voit Mako son chat, elle ne le voyait plus car elle était très en colère et ne voyait plus rien autour d'elle. Maintenant, elle le caresse, il est tout doux c'est bon de sentir cette douceur et en plus, il est tellement content qu'il ronronne. »

L'enseignant annonce explicitement qu'il va lire l'histoire et prend soin d'en dissimuler les illustrations. Comme pour la narration, il théâtralise, bruite, mime, joue sur les intonations afin d'en faciliter la compréhension.

À la fin de la lecture, l'enseignant entame un échange avec les élèves. Afficher dans le désordre les illustrations de l'album de la double page 5 à la double page 10 : « quelle est la première chose que Zélie fait ? Qui peut m'expliquer pourquoi et me montrer l'illustration ? »

L'enseignant dépose devant lui l'illustration qui correspond à Zélie qui serre son doudou et procède ensuite de la même manière jusqu'à la dernière illustration.

Pour chaque image, l'enseignant souligne et explicite la ressource mobilisée par Zélie pour se calmer : le doudou, la musique, la respiration, les câlins, les bisous, les caresses.



Dans cette séance, il s'agit pour l'élève de comprendre qu'il est sa propre ressource et qu'il peut recourir à différentes solutions pour apaiser sa colère et revenir au calme.

Dans la classe ou la salle de jeu, proposer des ateliers pour faire connaissance avec différents objets, techniques, ressources susceptibles d'apporter le calme et la détente. Ces ateliers pourront être ensuite autant de rituels pour la classe et de ressources individuelles pour chacun. Il s'agit pour chaque atelier de faire pratiquer les élèves et de leur faire prendre conscience de ce qu'ils ressentent, aiment ou aiment moins pour qu'ils puissent ensuite choisir et mobiliser ces ressources lorsqu'ils en auront besoin. Chaque atelier sera associé à un pictogramme, ceux-ci pourront être rassemblés sur une affiche dans la classe et collés dans la classe à proximité d'un espace dédié au retour au calme. Ainsi pour chacun des ateliers, un temps de manipulation, d'exploration précède un temps de partage.

1 Atelier 1 : les objets doux

L'enseignant laisse quelques minutes aux élèves pour explorer le matériel : plumes, tissus, doudous, peluches. Ils choisissent, touchent, manipulent, caressent, serrent. Lorsque la clochette retentit, l'enseignant demande aux élèves s'ils ont aimé toucher ces objets ? Comment ils les ont manipulés ? Ce qu'ils ont fait avec ? Quel est celui qu'ils ont préféré ? Est-ce que chez eux, ils ont un objet préféré ?

À la fin de l'atelier, l'enseignant propose de créer une boîte à trésors dans laquelle ils pourront retrouver les objets qu'ils ont manipulés. Les élèves pourront aller chercher un objet lorsqu'ils sentiront qu'ils en ont besoin, le prendre, s'asseoir, le caresser, le serrer, le manipuler le temps de la durée d'un sablier. Puis ils le rangent dans la boîte et retournent à leurs activités. L'enseignant montre le pictogramme désignant cette ressource (une plume).

2 Atelier 2 : écouter des sons et de la musique

L'enseignant et les élèves s'assoient en cercle, il leur demande de fermer les yeux, d'ouvrir grand leurs oreilles et les engage dans l'activité en donnant la consigne : « *vous allez écouter 3 musiques très différentes, gardez-les bien dans vos oreilles pour pouvoir ensuite choisir celle que vous préférez.* »

Exemples de musiques : berceuses de Brahms, sons de la nature, musique de relaxation.

Comme pour le premier atelier, l'enseignant demande à chacun la musique qu'il a préférée et présente le pictogramme associé (note de musique).

SÉANCE 8

Des ateliers pour gérer la colère

Objectif

→ Identifier des ressources, « une boîte à outils » pour gérer la colère.



3 Atelier 3 : prendre conscience de son souffle et respirer profondément

Toujours assis en cercle et en tailleur, l'enseignant invite les élèves à fermer les yeux et guide cette pratique 5 fois : « *mettez une main sur votre ventre, prenez une grande inspiration et imaginez que l'air qui entre par vos narines vient gonfler ton ventre comme un ballon. Lorsque vous expirez, l'air ressort par la bouche et le ballon se dégonfle.* »

Variante

Rester en cercle et se coucher, jambes allongées, mains sur le ventre, yeux fermés, à recommencer 5 fois.

L'enseignant demande aux élèves comment ils se sentent, puis explique qu'un tapis sera toujours à disposition dans un espace de la classe et qu'ils pourront l'utiliser pour venir respirer profondément lorsqu'ils en ressentiront le besoin. L'enseignant montre le pictogramme de cette ressource (un enfant allongé ventre gonflé/ventre dégonflé).

3 Atelier 4 : bourdonner comme une abeille

Les bienfaits de cette respiration de l'abeille sont nombreux et une pratique régulière contribuera à la régulation mentale.

L'enseignant et les élèves s'assoient en cercle et en tailleur. Il guide les élèves tout en les accompagnant de son propre bourdonnement. L'activité est répétée 3 fois.

- Prenez une grande inspiration et gonfler chaque partie de votre ventre.
- Avec un doigt bouchez doucement vos oreilles.
- Gardez la bouche fermée, les dents ne doivent pas se toucher.
- En expirant, faites un petit son qui évoque le bourdonnement d'une abeille ou du bourdon.
- Continuez le plus longtemps possible jusqu'à ce que vous n'ayez plus d'air.

L'enseignant désigne une chaise dédiée au bourdonnement de l'abeille, que les élèves pourront utiliser lorsqu'ils le souhaitent et présente le pictogramme associé (l'abeille).



5 Atelier 5 : tendu-détendu

Les bienfaits de cet exercice sont de diluer le trop plein de tensions et d'émotions.

Il s'agit de contracter l'ensemble du corps et de tout relâcher d'un coup. En cercle, l'enseignant guide et pratique en même temps que les élèves. Alternier les moments de tension et de détente une dizaine de fois.

- Prenez une grande inspiration et serrez vos poings et tendez vos bras. On tient comme ça pendant dix secondes, un, deux..., trois...
- Relâchez tout, balancez vos bras, secouez vos mains et soufflez lentement par la bouche pour détendre votre corps.

L'enseignant termine l'atelier par la présentation du pictogramme (poing fermé/ main ouverte et détendue).

6 Atelier 6 : se souvenir de petits plaisirs

Le bénéfice de cet exercice est de revenir à des éléments positifs.

Il s'agit de centrer l'attention des élèves sur des moments agréables mettant la colère à distance.

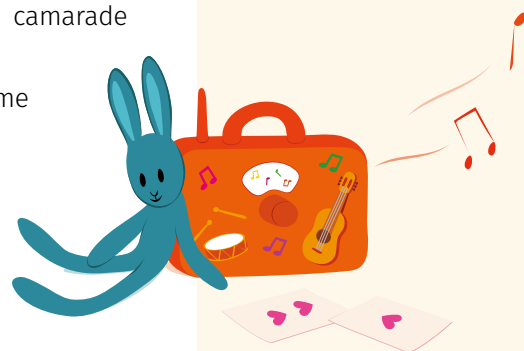
Les enfants sont face à face, l'enseignant participe (si le nombre d'élèves le nécessite), se met face à un élève à sa hauteur.

- Fermez les yeux et réfléchissez à 3 choses très agréables qui vous sont arrivées aujourd'hui.
- Lorsque vous avez trouvé, vous ouvrez les yeux et vous dites au camarade en face de vous ce à quoi vous avez pensé.
- Quand vous avez terminé, on change et c'est votre camarade qui ferme ses yeux, réfléchit à 3 petits moments de plaisir avant de vous les dire.

L'enseignant clôt l'atelier par la présentation du pictogramme (un post-it avec quelques mots et des petits cœurs et étoiles).

7 Atelier 7 : sentir

Les bienfaits de cet exercice reposent sur le lien direct entre les odeurs et le cerveau limbique. Il s'agit dans cet atelier d'utiliser les odeurs pour susciter des émotions agréables, apaisantes. Les odeurs ont un fort pouvoir évocateur, elles constituent donc une ressource intéressante chez les jeunes enfants à qui nous offrons ainsi une palette d'odeurs qu'il ne connaît pas nécessairement mais dont il pourra se saisir en fonction de ce qu'il aime.



Exemples

Huiles essentielles propices à la détente, au calme et à la relaxation : enfermer dans 3 petites boîtes hermétiques des petits coussins de tissus imprégnés de quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande vraie (*lavendula vera*), petit grain bigarade (*citrus aurantium*), mandarine (*citrus reticula*).

Vous pouvez également proposer 4 autres petites boîtes remplies de petits coussins contenant du chocolat en poudre, du café moulu, de la vanille, un flacon de lait de toilette pour bébé.

Les élèves s'assoient en cercle et en tailleur. L'enseignant explique qu'il va leur faire sentir différentes odeurs et qu'ils devront garder en tête celle qu'ils préfèrent.

- Fermez les yeux, je vais passer devant votre nez une boîte qui contient des odeurs.
- Vous inspirez par le nez et vous cherchez dans votre tête à quoi cette odeur vous fait penser.
- Vous gardez bien le souvenir de cette odeur car je vais vous en faire sentir plusieurs et vous me direz ensuite celle que vous avez préférée.

À la fin de l'activité, l'enseignant demande aux élèves s'ils ont aimé ces odeurs, s'ils en ont reconnu certaines et s'ils les ont associées à des événements (les vacances, la douche, un câlin, le réveil...). L'enseignant invite ensuite chaque enfant, à sentir une nouvelle fois chacune des boîtes afin d'identifier celle qu'il préfère. Puis il nomme à chaque enfant l'odeur qu'il a préférée. L'enseignant présente le pictogramme (un nez au-dessus d'un flacon).

L'enseignant encouragera les enfants à investir une des pratiques précédentes à chaque fois que l'un d'entre eux manifesterait de la colère en l'invitant à choisir la ou les ressource(s) qu'il préfère.

L'enseignant gagnera également à ritualiser certains de ces ateliers à différents moments de la journée (retour de la pause méridienne par exemple) ou lorsqu'il jugera nécessaire de faire un retour au calme car la fréquence et la régularité sont gages d'appropriation pour les élèves. L'enseignant explicitera toujours la raison de sa décision (par exemple : « *j'ai remarqué que lorsque vous revenez de récréation vous avez encore envie de courir, de crier, et que ce n'est pas toujours facile de vous mettre au travail* ») et le bénéfice escompté (par exemple : « *nous allons prendre cinq minutes pour nous calmer, faire redescendre toutes les bulles d'agitation à l'intérieur de nous, en respirant profondément comme nous l'avons appris afin d'être calme lorsque nous allons commencer le prochain travail...* »).



SÉANCE 9

Mesurer
le chemin parcouru

Objectif

→ Amener les enfants à prendre conscience du cheminement d'un état émotionnel (la colère) à un autre (l'apaisement).

Dans un premier temps, l'enseignant demande aux élèves de raconter l'histoire et affiche les illustrations au fur et à mesure pour valider le récit. Si besoin, il soutient, ajoute ou corrige en donnant le vocabulaire manquant :

- « Pouvez-vous me rappeler ce qu'il se passe sur la couverture de cet album ? »
- « Pourquoi ? »
- « Que s'est-il passé ensuite, pouvez-vous me raconter ? »

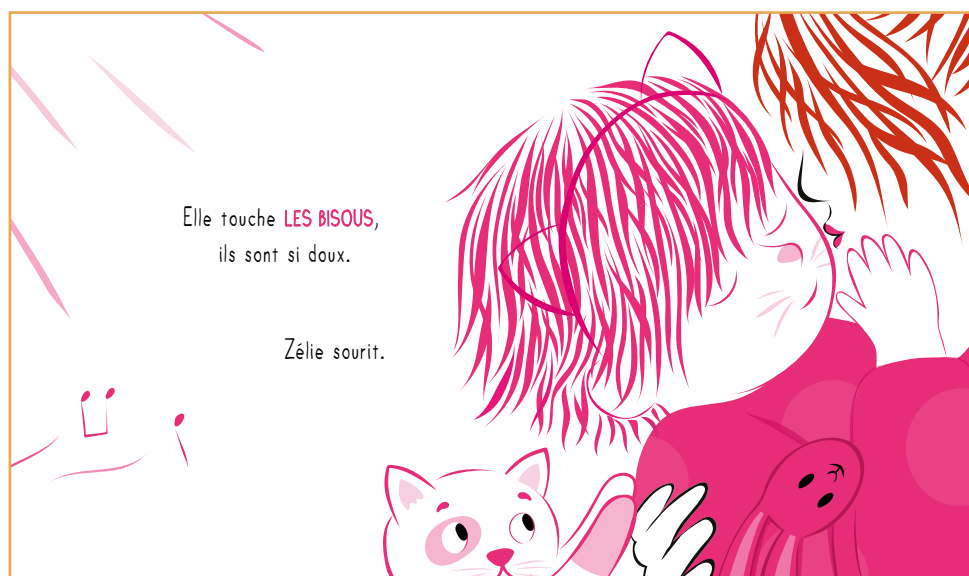
Il s'agit de faire émerger les mots qui caractérisent la montée en puissance de la colère puis la redescende progressive jusqu'à un état émotionnel stable et apaisé.

Dans un second temps, l'enseignant félicite les élèves et pose une dernière énigme.

- « Vous vous souvenez, vous avez deviné en regardant la couverture ce que pouvait raconter cette histoire, et puis dans les illustrations vous avez cherché les détails qui représentent la colère maintenant, je voudrais que vous essayiez de deviner comment se termine l'histoire de Zélie ? »
- « Je vais écrire ce que vous proposez et ensuite je vous lirai et je vous montrerai la dernière illustration pour voir si vous avez imaginé la même fin à l'histoire de Zélie »

L'enseignant note les hypothèses des élèves, puis montre la dernière image, la fait décrire, enfin il lit le texte et compare avec ce que les élèves ont proposé.

Pour clore la séance, l'enseignant lit l'album du début jusqu'à la fin et montre ensuite l'ensemble des illustrations. Il s'agit lors de ces activités de permettre aux élèves d'exprimer leur sensibilité et leur imagination en s'emparant des éléments du langage plastique (couleurs, matières...) pour exprimer une émotion.



L'enseignant présente la consigne de l'activité aux élèves. Il s'agit de fabriquer un masque exprimant la colère/l'apaisement.

En **séance 10**, il leur demande ce qui caractérise physiquement Zélie lorsqu'elle est en colère. Pour les aider, ils peuvent se référer à l'affiche faite en **séance 3**.

Consigne

« Vous réaliserez le masque de la plus grosse des colères. »

L'enseignant présente aux élèves l'ensemble des différents médiums et matériaux qu'ils vont pouvoir utiliser pour réaliser leur masque : une assiette en carton comme support, différents types de papiers rugueux, doux, tissus, cordes, bouts de laines, plumes, gouaches, encres, craies grasses, bouchons de bouteilles, cure-pipe, etc.

En **séance 11**, l'enseignant demande aux enfants ce qui montre l'apaisement chez Zélie en se référant à l'album.

Consigne

« Vous réaliserez le masque du calme et de l'apaisement. »

Après un premier temps de production, l'enseignant montre les œuvres d'art associées (disponibles **en annexe**), ils les décrivent ensemble afin d'identifier les éléments qui expriment la colère. L'enseignant incite ensuite les élèves à reprendre le travail de création.

La séance s'achève autour d'une mise en commun qui permet aux élèves de mobiliser et transférer le vocabulaire appris lors de la découverte de l'album.

SÉANCES 10-11

Fabriquer des masques

Objectif

→ Fabriquer un masque exprimant la colère, puis lors d'une deuxième séance un masque représentant l'apaisement.



ANNEXE : fabriquer des masques



*La colère, étude tirée de la série Méthode
pour apprendre à dessiner les passions,*

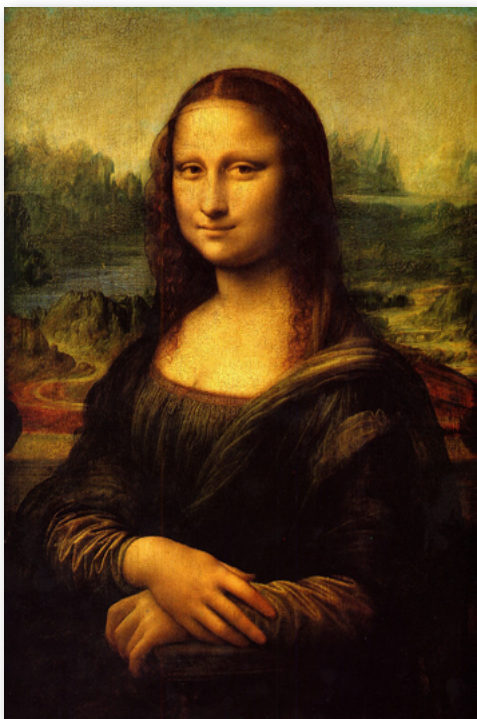
Charles Le Brun, 1698.



Femme en colère,
Emmanuelle Boisgard.



Colère refoulée,
Frédéric Dréan.



La Joconde,
Léonard de Vinci, 1503-1506.



Danaïde,
Constantin Brancusi, 1913.



Tête d'enfant,
Paul Klee, 1939.