RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Identifier ses émotions E1.2

Compétences émotionnelles - Renforcer sa conscience des émotions E1

2 principaux savoir-faire

Savoir-faire 1 **Percevoir l'expérience émotionnelle** présente à l'intérieur de soi

Savoir-faire 2 **Nommer l'émotion** (ou les émotions) perçues

Pour nous citer : Santé publique France. Identifier ses émotions (E1.2). Saint Maurice : Santé publique France. 2025 : 15 p.

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES
Mieux avec soi et les autres

THÉORIE - L'essentiel à retenir

Définition conceptuelle : Identifier ses émotions représente la capacité à percevoir et nommer de façon adéquate ses émotions [SpF, 2022].

Définition opérationnelle : Identifier ses émotions nécessite de développer deux principaux savoir-faire psychologiques :

1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi

Pour percevoir ses émotions, **il est nécessaire de diriger volontairement son attention sur ses états internes** et d'observer l'expérience émotionnelle présente (on parle alors de **conscience émotionnelle** ou d'**auto-empathie**).

Pour réaliser cette observation de soi (du Soi interne), il est nécessaire d'accepter, d'accueillir et de ressentir les émotions sans les modifier ou les interpréter (les émotions agréables comme les émotions désagréables) (on parle d'**acceptation expérientielle**, processus qui va à l'encontre du mécanisme d'**évitement expérientiel**, *voir compétences cognitives C1.1 & C1.2).*

Après avoir accepté de ressentir et d'observer les émotions présentes, il est possible de favoriser l'identification de ses émotions **en se mettant à l'écoute des différentes composantes des émotions** :

- Quelles sont les sensations corporelles présentes ?
- Quel (s) est(sont) le(s) ressenti(s) subjectif(s) présent(s) ?
- Quel est le niveau d'intensité présent à l'intérieur de moi ?

2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)

L'analyse et la dénomination de l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi n'est pas simple. Ce processus (appelé **étiquetage émotionnel**) implique de faire correspondre une expérience émotionnelle ressentie à une catégorie sémantique appropriée. **Deux types d'apprentissage sont nécessaires :**

1) La capacité à mettre en correspondance des ressentis internes avec un type d'émotion *(voir tableau ci-dessous E1.2 (a))* ;

Tableau E1.2 (a). Exemples de sensations et ressentis qui peuvent être associés aux émotions de base

Émotions de base	Exemples de sensations corporelles et de ressentis associés à l'émotion
Joie	Sensation d'expansion, respiration ample, cage thoracique déployée, sensation d'énergie et pétillement, légèreté, motivation…
Amour	Sensations d'expansion, de chaleur, de douceur, d'ouverture, respiration ample, envies…
Peur	Tremblement, tensions/crispations, mal au ventre, respiration difficile, sensation d'étouffer, sensation d'oppression, avoir un nœud dans la gorge…
Colère	Poids sur la poitrine, respiration rapide, mâchoires serrées, contractions, coups de chaud, impression que l'on va exploser, sensation de force/d'énergie/de puissance…
Tristesse	Gorge nouée, cœur serré, faiblesses/ralentissement corporels, sensation de fatigue/épuisement, sentiment d'impuissance…
Dégoût	Nausée, envie de vomir, un goût désagréable dans la bouche, narines serrées, envie de reculer, se sentir repoussé par…
Surprise	Yeux grands ouverts, sensation d'étonnement, d'incompréhension, impression d'être sur un ressort, état de choc, réactions corporelles…

2) La capacité à mettre en mots l'expérience émotionnelle perçue grâce à la connaissance d'un vocabulaire émotionnel suffisamment riche *(voir tableau ci-dessous E1.2 (b))*.

Tableau . E1.2 (b). Quelques exemples de verbes, noms, adjectifs qui peuvent permettre de nommer les émotions de base

Émotions de base	Verbes et expressions	Noms	Adjectifs
Joie	Sourire, rayonner de joie, être aux anges, avoir le cœur léger…	Gaieté, félicité, allégresse, bonheur, enthousiasme…	Satisfait, content, joyeux, heureux, gai, enthousiaste…
Amour	Adorer, raffoler (de), s'éprendre (de), être passionné (par), chérir, vénérer…	Tendresse, amitié, affection, passion, adoration…	Amoureux, passionné, épris (de), fanatique…
Peur	Craindre, appréhender, redouter, paniquer, angoisser…	Crainte, inquiétude, stress, appréhension, panique, angoisse, terreur, effroi…	Soucieux, inquiet, stressé, préoccupé, angoissé, anxieux, nerveux, affligé, tourmenté…
Colère	Se fâcher, s'énerver, s'indigner, exploser de colère…	Agacement, irritation, énervement, fureur, exaspération, rage…	Énervé, fâché, irrité, furieux, indigné, exaspéré, agacé, révolté, hostile…
Tristesse	Regretter, se lamenter, avoir un vague à l'âme…	Chagrin, peine, regret, mélancolie, affliction, désespoir…	Peiné, chagriné, affligé, tourmenté, désespéré, abattu, déprimé, inconsolable…
Dégoût	Répugner, faire horreur, faire vomir…	Répugnance, horreur, haut-le-cœur, indigestion, nausée…	Écœuré, désabusé, lassé, désenchanté, nauséeux…
Surprise	Sursauter, s'étonner, tressaillir…	Étonnement, stupéfaction ébahissement, épatement, éblouissement…	Stupéfait, étonné, ébahi, abasourdi, épaté, époustouflé, sidéré, interloqué, éberlué…

Principaux effets

Identifier ses émotions permet de :

- Mettre en route la régulation émotionnelle : percevoir et nommer de façon adéquate son expérience émotionnelle est une condition préalable aux autres compétences émotionnelles : exprimer ses émotions, réguler ses émotions et gérer son stress *(voir Compétence émotionnelle E2)*. Cette compétence de base a, de plus, un impact direct sur l'état émotionnel car elle permet de réduire l'intensité émotionnelle et contribue donc directement à la régulation émotionnelle.

- Améliorer l'identification des émotions des autres : arriver à accueillir son expérience émotionnelle, pouvoir la percevoir et la nommer favorisent l'ouverture aux expériences émotionnelles des autres et la capacité à les identifier correctement (la capacité d'auto-empathie favorise donc les compétences empathiques, *voir compétence sociale S1.2)*. L'identification des émotions des autres implique cependant, non seulement l'identification de nos propres émotions, mais aussi le fait d'être capable de reconnaître une émotion ressentie par autrui, par exemple à l'aide de son expression faciale.

Principales conditions

Identifier ses émotions implique de :

- Avoir un certain développement neuropsychologique et des compétences langagières : la capacité à nommer les émotions se développe progressivement au cours de l'enfance. L'identification des émotions des enfants s'appuierait d'abord sur leur valence (agréable vs désagréable) et s'organiserait principalement autour des émotions de base. Ensuite, la différenciation des émotions s'améliore de l'enfance à l'âge adulte, évoluant vers une identification et une dénomination d'émotions plus spécifiques.

– abandonner le mécanisme d'évitement expérientiel : pour pouvoir identifier ses émotions, il est nécessaire d'accepter et de ressentir son expérience interne, même lorsque celle-ci est perçue comme désagréable voire douloureuse. Ce mécanisme constructif est appelé **acceptation expérientielle** *(voir compétence cognitive C1.1)*.

- bénéficier des capacités d'empathie de la part des adultes en position d'éducation : le développement de cette compétence à identifier ses émotions dépend notamment de la façon dont les adultes en position d'éducation sont capables d'accueillir, de reconnaître et de nommer (de façon bienveillante) les émotions qui se manifestent chez les enfants et les jeunes.

Améliorer ses compétences émotionnelles

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : ☐ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☒ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : E1.2. Identifier ses émotions
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Percevoir l'expérience émotionnelle présente
☒ Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe
Matériel : smartphone, cahier ou carnet, cadran émotionnel (ci-dessous)

Mon cadran émotionnel

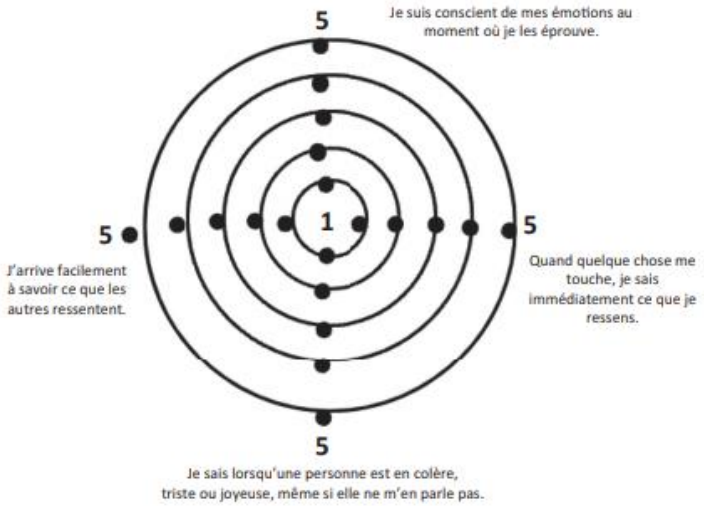
Pour vous familiariser avec la pratique de l'identification des émotions, voici ci-après une ressource qui vous guidera dans l'identification de vos émotions tout au long de la journée.

Pour ce faire, vous pouvez régler l'alarme de votre téléphone en mode vibreur à intervalles réguliers pendant la journée. À chaque vibration, prenez quelques instants pour vous reconnecter à vous-même en vous posant la question suivante : *Quelles émotions suis-je en train de ressentir en ce moment ?* Vous pouvez les noter sur un carnet ou sur votre cahier. Vous pouvez pour cela vous aider du tableau des émotions ainsi que des questions suivantes :

- Est-ce que l'émotion est associée à une activation physique (gain d'énergie, bouillonnement) ou au contraire à une inhibition physique (calme, perte d'énergie…) ?
- Est-ce que cette émotion cible quelqu'un (la colère, la culpabilité, l'amour…) ou un évènement en particulier ?
- Quelle est mon évaluation subjective de la situation ? S'agit-il d'un danger (peur), d'une injustice ou d'une frustration (colère), d'un manque affectif (tristesse, solitude…), d'un évènement inattendu (surprise, déception), d'une faute personnelle (culpabilité), d'une gêne sociale (honte) ou encore d'une situation repoussante (dégoût)… ?

Pour chaque affirmation, positionnez-vous sur une échelle de 1 (la phrase écrite ne vous correspond pas du tout ou vous ne réagissez jamais de cette façon) à 5 (vous vous reconnaissez tout à fait dans ce qui est décrit ou cela vous arrive très souvent).

Exemple de graphique qui peut être utilisé pour chaque module :



Je suis conscient de mes émotions au moment où je les éprouve.	1-5
Quand quelque chose me touche, je sais immédiatement ce que je ressens.	1-5
Je sais lorsqu'une personne est en colère, triste ou joyeuse, même si elle ne m'en parle pas.	1-5
J'arrive facilement à savoir ce que les autres ressentent.	1-5

Ces questions sont tirées du questionnaire PEC (Brasseur *et al.*, 2013).

Une fois que vous avez votre liste émotionnelle de la journée, vous pouvez utiliser également le cadran émotionnel ci-après pour vous aider à naviguer à travers vos émotions. Pour cela, vous pouvez replacer les émotions dans le cadran de manière à avoir, à la fin de chaque journée, votre « selfie » émotionnel !

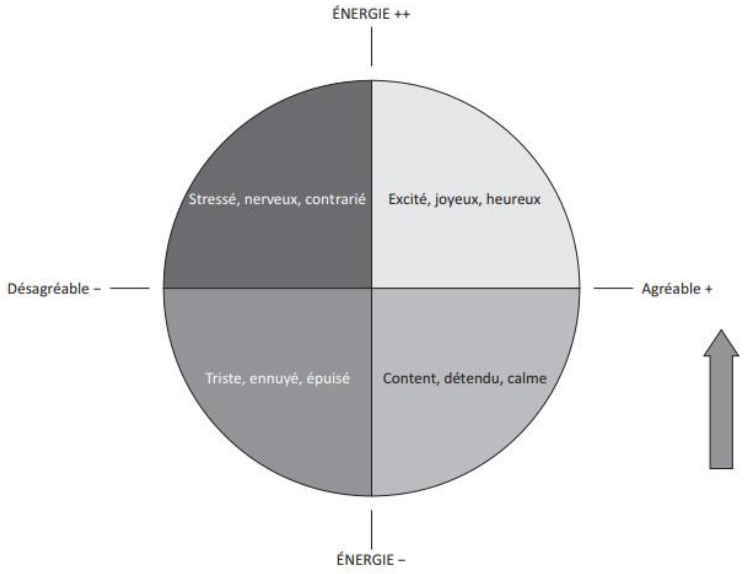


Figure inspirée du modèle multidimensionnel de Feldman-Barret et Russel (1998) auquel nous avons ajouté des nuances de gris en fonction du degré d'activation émotionnelle.

La marche contée (en groupe)

(Extrait du Programme Prodas, Planning Familial, www.prodas.fr)

Public : ☐ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☒ Adultes ;
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Identifier ses émotions E1.2
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Percevoir l'expérience émotionnelle présente
☒ Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
Modalités : ☐ En individuel ☒ En groupe
Matériel : impression d'images ou de photos correspondant à des émotions ou des visages

« Déroulement :

L'animateur place au mur ou au sol, des émoticons ou photos de visages représentant une vingtaine d'émotions et sentiments différents, certains agréables et d'autres désagréables. Puis il lit un texte à haute voix, un texte centré sur des faits, qui ne dit pas les émotions du narrateur (voir l'exemple de texte ci-dessous). Il peut également écrire son propre texte. Il lit le texte lentement et en marquant des pauses à chaque situation évoquée dans le texte.

Pendant les pauses, chaque participant se positionne à côté de l'émoticon ou de la photo qui correspond le mieux à ce qu'il aurait ressenti dans cette situation. L'animateur laisse quelques secondes pour que l'ensemble du groupe puisse voir la disposition de chacun et reprend sa lecture jusqu'à la fin de l'histoire.

À la fin de l'activité, l'animateur propose un temps de discussion au groupe. Il peut poser quelques questions pour lancer la discussion, comme : « Comment vous êtes-vous sentis lors de cette activité ? L'avez-vous appréciée ? », « Était-ce facile ou difficile d'identifier votre ou vos émotion(s)/ressenti(s) dans la situation évoquée ? ».

Si le groupe a apprécié l'activité et qu'il est partant pour la refaire un autre jour, l'animateur peut également proposer à un participant qui le souhaite de rédiger un texte du même ordre que celui qui a été lu, c'est-à-dire un texte qui propose des situations susceptibles d'amener des ressentis variés mais qui ne nomme pas ces ressentis.

Le participant peut par exemple décrire une journée, un week-end, ou une soirée. Il lira son texte au reste du groupe pour refaire l'activité.

Exemple de texte pour l'activité :

« 6 h 30 du matin ! Le réveil sonne. J'ouvre les yeux (pause).
J'entends le camion poubelles juste sous la fenêtre (pause).
Je pose un pied par terre, puis deux. Je me lève et je pars directement à la salle de bains prendre une douche (pause).
Ce matin il n'y a pas d'eau chaude (pause).
Me voilà dans la cuisine, je prends le temps d'un petit-déjeuner, je fais griller du pain et écoute de la musique (pause).
Je regarde l'heure… 7 h 15… je viens de rater mon bus, je vais arriver en retard sur mon lieu de stage (pause).
Je quitte l'appartement, je marche le long d'une grande avenue, il pleut (pause).
Je croise par hasard un ami que je n'ai pas vu depuis très longtemps (pause).
Le bus arrive, il est bondé, je monte (pause).
Je suis maintenant sur mon lieu de stage. La responsable arrive, elle a l'air en colère ; je m'approche et commence à m'excuser (pause).
Mais elle me coupe la parole et m'annonce d'un ton sec qu'il va y avoir plus de boulot aujourd'hui (pause).
À midi, on prend un sandwich avec un collègue et on part dans le parc juste à côté, se poser sur un banc (pause).
Il y a des enfants, juste à côté, qui jouent en éclatant de rire (pause).
Me voilà à nouveau à mon poste de travail. J'essaie de rattraper ce que je n'ai pas fait ce matin (pause).
Ma responsable arrive et me donne du travail en plus : une commande arrivée ce matin, qu'il faut livrer avant 17 heures car il n'y a personne d'autre pour le faire (pause).
Je sais que je finirai plus tard si j'accepte et ce soir je ne peux pas car ma famille, que je n'ai pas vue depuis longtemps, arrive (pause).
Je regarde ma responsable et je lui dis que je suis stagiaire et que je ne suis pas là pour récupérer le travail que les collègues ne veulent pas faire (pause).
Je vais récupérer ma famille à la gare (pause).
Ce soir on est tous chez moi, c'est un peu petit mais je vois que tout le monde est joyeux. Le repas est délicieux (pause).
Minuit, la soirée se termine, je vais me coucher (pause).

Matériel à prévoir pour l'activité :

Émoticons ou photos de visages à accrocher au mur ou à poser par terre et texte à lire à haute voix ».

Je me sens… quand…

(Proposé par Promotion Santé ARA - Inspiré du cartable des compétences psychosociales de Promotion Santé Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : E1.2. Identifier ses émotions
Savoirs et savoir-faire développés :
☐ Percevoir l'expérience émotionnelle présente
☒ Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

« Activité : je me sens… quand…

Expérimentation/Mise en situation

Nous vous proposons de faire une activité qui s'appelle « je me sens… quand… ». Nous allons vous lire différentes situations et vous devrez me dire comment vous vous sentiriez si cela se produisait, quelle serait votre première émotion. Pour cela vous irez vous placer vers l'émotion disposée par terre (ou au mur).
Attention c'est un exercice personnel, vous vous placerez en fonction de ce que vous pensez ressentir si cette situation vous arrivait.

Situations à lire à haute voix (ces exemples sont à adapter en fonction des publics).
Après chaque situation demandez aux participants pourquoi ils ressentent telle ou telle émotion. Nous proposons de commencer par les personnes qui sont le moins nombreuses devant l'émotion.

- Je reçois un cadeau
- J'apprends que mes voisins vont déménager
- Il fait un très gros orage
- c'est l'heure de la récréation et il pleut
- Je me lève le matin, il y a 15 cm de neige
- On va jouer une pièce de théâtre pour l'école…

Prise de conscience/Analyse

Animer une discussion à partir des questions suivantes :
Qu'avez-vous ressenti au cours de l'activité ? Avez-vous trouvé cette activité facile ou difficile ?
Qu'avez-vous observé ? Qu'est-ce qu'il s'est passé pendant l'activité, est-ce que tout le monde a ressenti les mêmes émotions dans une même situation ? Pourquoi ? Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres s'exprimer ?
Faire émerger ou expliquer la notion de « besoin », élément important en jeu dans les émotions.

…/…

Prise de conscience/Analyse

Animer une discussion à partir des questions suivantes :

Qu'avez-vous ressenti au cours de l'activité ? Avez-vous trouvé cette activité facile ou difficile ?

Qu'avez-vous observé ? Qu'est-ce qu'il s'est passé pendant l'activité, est-ce que tout le monde a ressenti les mêmes émotions dans une même situation ? Pourquoi ? Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres s'exprimer ?

Faire émerger ou expliquer la notion de « besoin », élément important en jeu dans les émotions.

Élargissement / Synthèse / Généralisation

Que nous apprend cette activité sur les émotions ? Que peut-on retenir de cette activité ?

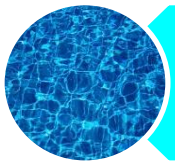
Prendre note des réponses des participants et compléter en concluant que les émotions font partie de la vie, qu'on a le droit de ressentir de la colère, de la joie, de la peur, de la tristesse… et que dans la même situation, nous ne ressentons pas tous la même chose, les ressentis peuvent être communs ou différents, parfois, face au ressenti de l'autre, on peut être dans l'étonnement. Échanger sur le fait que les émotions varient en nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes… ».

Mes émotions personnelles en situation

(Extrait de Lamboy *B, Shankland R. & Williamson MO, 2021 [47])*

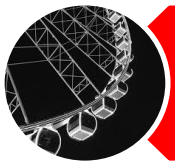
Public : ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Identifier ses émotions E1.2
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Percevoir l'expérience émotionnelle présente
☒ Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe
Matériel : cahier ou carnet

« Voici plusieurs situations que tu as probablement déjà vécues. Ces situations peuvent déclencher différentes émotions. Essaie de te rappeler ce que tu as ressenti la dernière fois que tu as vécu cette situation. Écris l'émotion ou les émotions que tu as ressenties lors de cette situation. »



Quelqu'un t'a poussé dans l'eau par surprise.

.....



Tu étais dans un manège impressionnant.

.....

Tu as appris que tu ne peux plus jouer au ballon à la récréation.

.....

On t'a servi un plat de brocolis à manger.

.....

Tu t'es retrouvé au milieu d'une bataille de boule de neige.

.....

Tu n'as pas pu faire tes devoirs.

.....

Le monde caché des émotions
Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Identifier ses émotions E1.2
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Percevoir l'expérience émotionnelle présente
☐ Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe
Matériel : imprimer l'activité ci-dessous, stylo

Activités 1 et 2 : mon corps me parle

Activité 1 - Pour chaque émotion proposée, choisis une couleur , puis dessine à l'intérieur de la silhouette, la partie du corps où tu ressens les sensations de l'émotion, tu peux faire des petits griboullis, cercles, formes . Joie - Colère - Dégoût - Tristesse - Surprise- Amour- Peur

Activité 2 - Écris dans chaque bulle , l'émotion qui correspond aux sensations décrites.

Je sens mon coeur qui bat très vite et ma température de peau qui augmente. J'ai une sensation de chaleur, le sang afflue dans mes mains. je ressens des tensions dans la mâchoire. Sourcils froncés. J'ai les points qui se serrent.

Ma lèvre supérieure est retroussée sur les côtés, mon nez se plisse, j'ai la nausée. Je sens le rythme de mon coeur ralentir et la température de ma peu diminue.

Mon coeur bat fort dans la poitrine mais la fréquence cardiaque ralentit. J'ai des respiration amples et je ressens de la chaleur dans la poitrine.

Mon coeur s'accélère, je sens la température de ma peau baisser, je ressens une sensation de froid, j'ai les poils qui se dressent, la chair de poule, j'ai la bouche sèche, estomac noué, main moites.

Accélération cardiaque moindre, je ressens une très faible augmentation de la température de ma peau. je ressens une baisse du tonus et je sens ma poitrine qui se resserre. Les membres de mon corps sont crispés, les larmes me montent aux yeux.

Peur - Joie- Tristesse -Dégoût- Colère

L'expression des émotions dans la vie quotidienne à l'école

(Extrait du Programme Prodas, Planning Familial, www.prodas.fr)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle
Objectif principal : Identifier ses émotions E1.2
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Percevoir l'expérience émotionnelle présente
☒ Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

« En milieu scolaire, en dehors des séances, il est possible de :

- Multiplier les occasions de permettre aux élèves de se centrer sur leurs ressentis, avec des bilans rituels de santé du matin et/ou du soir : leur proposer de partager avec le reste du groupe leur état du moment. Ce rituel peut se décliner, par exemple, en un système d'images (soleil/nuage/orage, smileys…) : l'enfant choisit alors l'image qui correspond le mieux à son ressenti, et peut développer à l'oral, s'il souhaite en dire plus,

- Encourager les enfants, lors d'activités sportives, à verbaliser leurs ressentis/émotions liés à l'effort physique (essoufflement, tension musculaire, fatigue, détente, satisfaction…),

- Encourager les élèves, lors d'activités d'art graphique, à exprimer ce qu'ils ressentent face à une œuvre,

- Etc. ».

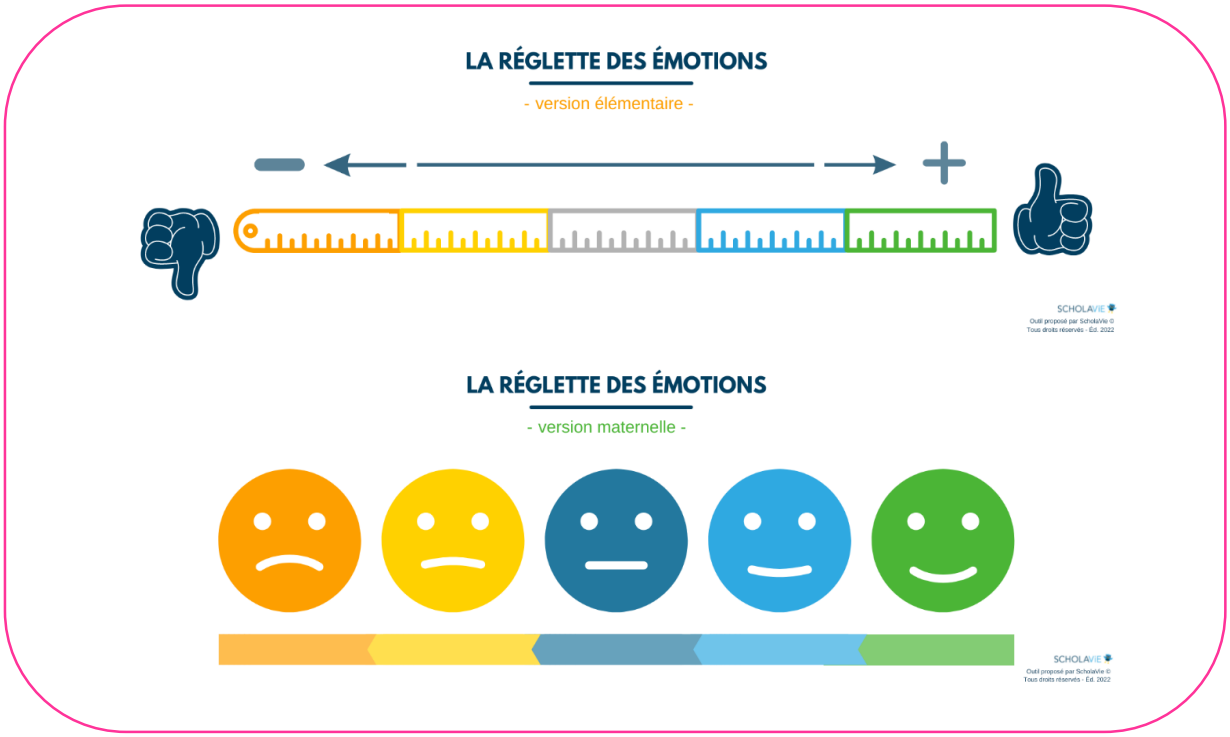
La réglette des émotions

(Extrait des Outils Scholavie, ScholaVie - Les compétences psychosociales à l'école)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle
Objectif principal : Identifier ses émotions E1.2
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Percevoir l'expérience émotionnelle présente
☒ Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
Modalités : ☒ En individuel ; ☐ En groupe
Matériel : imprimer la réglette ci-dessous

« Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques-unes, à titre indicatif.
Au niveau personnel : Dans le cadre d'un accompagnement individuel, pour aider un élève à exprimer l'émotion vécue en lui demandant de pointer, entourer, verbaliser ou autre, l'émotion qu'il ressent à ce moment. Instaurer un rituel : imprimer une réglette pour chacun de vos élèves. La plastifier si possible. À l'aide d'un marqueur effaçable ou d'un trombone, demander à vos élèves d'évaluer leur état émotionnel au cours de la journée en entourant, barrant ou encore déplaçant le trombone sur l'émotion liée au(x) ressenti(s). Puis mettre la réglette sur le coin de sa table. Ce procédé vous permettra de repérer rapidement le positionnement émotionnel dans lequel se trouve l'élève et lui apporter un accompagnement plus personnalisé.

Au niveau collectif : Demander aux élèves de penser à une situation vécue. Puis leur demander de choisir l'émotion qu'ils ont ressenti à ce moment-là. Inversement, demander aux élèves de choisir une émotion, puis de raconter un moment où ils ont ressenti cette émotion. Instaurer un rituel : accrocher la réglette dans votre classe, visible par tous. Évaluer l'ambiance générale de la classe en pointant l'émotion liée. Exemples : il y a beaucoup de bruit, je montre l'émotion/la graduation liée à la colère ; les élèves jouent calmement, je montre l'émotion/la graduation liée à la satisfaction. Ce procédé vous permettra d'exprimer à l'ensemble de la classe votre propre état émotionnel pour réguler, avec simplicité, le bruit sonore ambiant ou encore féliciter vos élèves de leur bonne attitude ».



Mai 2025 - Édition Santé publique France, Saint-Maurice 94