

ATELIER PRATIQUE • 2 HEURES

Réguler les émotions en classe

Des repères pour comprendre, des outils pour agir — de la petite section au CM2

Louis-Adrien Eynard — psychologue, neuropsychologue, psychopédagogue
Psychopedia Formations

Groupe scolaire Vauban, Luxembourg • 3 et 4 septembre 2026

Ce qu'on va faire ensemble

10 min

S'accorder

Une émotion, une situation de classe : on part de vous

30 min

Comprendre

Ce qu'est une émotion, ce qui se développe et quand

55 min

Pratiquer

4 ateliers : identifier • comprendre • exprimer • réguler

20 min

Transférer

Faire vivre ça en classe sans créneau supplémentaire

5 min

Repartir

Les programmes gratuits et la chose à essayer lundi

La scène qui vous coûte le plus

Trois temps. Vous gardez votre post-it : tous les ateliers de la matinée partiront de là.

2 min

Chacun écrit, seul

Sur le post-it : une scène d'élève qui revient souvent et qui vous met en difficulté. Une phrase, factuelle : quel élève, à quel moment, ce qui se passe.

3 min

Par table de 4 à 6

Vous mettez en commun, chacun lit la sienne — et la table en retient UNE.

3 min

Une scène par table, à voix haute

Celui ou celle dont la scène est retenue la dit en une phrase, quinze secondes.

PARTIE 1

Comprendre

Le minimum théorique — celui qui change ce qu'on fait le lendemain

30

minutes

Ce que vivent les élèves, en quatre chiffres

13 %

des enfants de 6 à 11 ans présentent au moins un trouble probable de santé mentale.

Enabee — Santé publique France

45 %

des collégiens rapportent des plaintes psychologiques plus d'une fois par semaine, depuis six mois.

EnCLASS 2024 — 11 400 élèves

14,6 %

des filles de 11-12 ans, au Luxembourg, présentent un risque de dépression — contre 8,1 % des garçons.

HBSC Luxembourg 2022

34,1 %

de ces mêmes filles à 17-18 ans, contre 18,7 % des garçons. L'écart se creuse avec l'âge — et il est déjà là à l'entrée en 6^e.

HBSC Luxembourg 2022

Le tableau n'est pas celui d'un effondrement continu : en France, le bien-être déclaré remonte de 11 à 12 points depuis 2022 et les pensées suicidaires reculent de 4 points chez les lycéens — mais les tentatives progressent de 2 points. La souffrance ne s'étend pas : elle se concentre. C'est un argument pour travailler avec tout le monde, tôt, plutôt que de cibler quelques élèves tard.

Travailler les émotions en classe : ce n'est pas vain

+ 11 points

de percentile de gain en réussite scolaire chez les élèves ayant suivi un programme socio-émotionnel à l'école.

213 programmes évalués, plus de 270 000 élèves, de la maternelle au lycée.

Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger (2011)

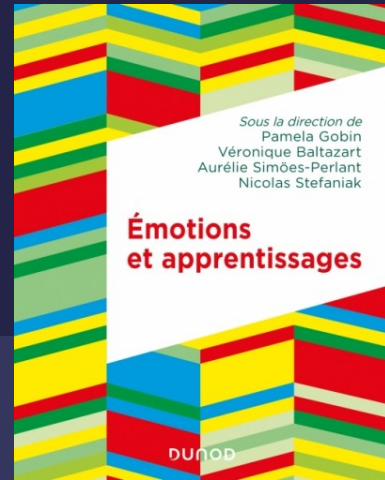
162 élèves

de 4 à 12 ans, en français et en contexte scolaire. Comparés à un groupe contrôle en enseignement ordinaire, ils progressent significativement plus sur la labellisation des émotions, les stratégies personnelles de regulation, l'aide à autrui et les apprentissages en general!

Programme EMOTY — ANAE n° 187, 2023

Développer les compétences émotionnelles contribue à la réussite scolaire. Ce n'est pas du temps pris sur les fondamentaux.

L'émotion n'est pas un parasite de l'apprentissage



1

Alerte & priorisation

L'émotion focalise l'attention sur son déclencheur, qui devient une priorité absolue. Un enfant en alerte ne peut littéralement pas prioriser votre consigne.

2

Réaction

Elle prépare le cerveau à agir et l'oriente rapidement dans une direction. C'est un facilitateur, pas un frein.

3

Communication

Elle informe les autres de nos besoins — soutien, danger, préférence — et permet l'ajustement social.

Le corollaire, pour l'école

Les émotions partagent leurs réseaux cérébraux avec la motivation, l'attention et la mémoire. Loin d'entraver la cognition, elles soutiennent des processus indispensables aux apprentissages scolaires. Développer les compétences émotionnelles contribue à la réussite scolaire — ce n'est pas du temps pris sur les fondamentaux.

Une émotion, c'est un mouvement

« moveo »

Un changement d'état bref, en réponse à un événement interne ou externe. Ce n'est pas un état, c'est un déplacement.

Émotion ≠ sentiment

L'émotion se joue sur le théâtre du corps : réaction immédiate.
Le sentiment se joue sur le théâtre de l'esprit : durable, lié aux pensées.

Quatre niveaux changent en même temps



Physiologique

Rythme cardiaque, respiration,
tension musculaire



Cognitif

La perception, l'attention et les
souvenirs se déforment



Expressif

Visage, voix, posture — ce que
l'autre voit



Tendance à l'action

Fuir, attaquer, approcher : le
corps se prépare

En classe : quand un élève « explose », les quatre niveaux ont déjà bougé. Ce que vous voyez (l'expressif) est la fin de la chaîne, pas le début.

Ne pas confondre trois choses

	DURÉE	DÉCLENCHEUR	CE QUE ÇA IMPLIQUE POUR VOUS
 Émotion	Secondes, minutes	Un stimulus précis, identifiable	On peut agir dessus dans l'instant : c'est là que les stratégies de régulation opèrent.
 Humeur	Heures, jours	Souvent diffus, non identifié	Chercher le déclencheur est une impasse. On travaille le cadre, le rythme, le sommeil, la relation.
 Tempérament	Stable, durable	Prédisposition biologique	Ce n'est pas à corriger. On adapte l'environnement, on n'exige pas un autre enfant.

L'erreur la plus fréquente : traiter une humeur ou un tempérament comme une émotion, et s'épuiser à chercher « ce qui s'est passé ce matin ».

On ne parle plus d'intelligence, mais de compétence

Intelligence émotionnelle

Le terme renvoie à une capacité fixe, innée. On l'a ou on ne l'a pas. Rien à faire pour l'école.

Compétence émotionnelle

Une habileté qui s'apprend et se développe, comme les mathématiques ou le sport. Donc : enseignable.

Trois degrés de maîtrise — et l'écart entre les deux premiers

1

Connaissances

Le savoir

« Je sais que respirer calme l'anxiété »

2

Habiletés

Le savoir-faire

« Je sais respirer volontairement quand j'en ai besoin »

3

Dispositions

Le savoir-être

« Je le fais spontanément, sans y penser »

Cinq compétences — la colonne vertébrale de l'atelier

1

Identifier

Percevoir et nommer l'émotion — la sienne et celle d'autrui. Suppose une ouverture aux émotions et un vocabulaire riche.

2

Comprendre

Saisir la cause et le besoin sous-jacent. L'émotion porte une information sur l'environnement.

3

Exprimer

Communiquer son ressenti d'une façon adaptée au contexte — et faciliter l'expression d'autrui.

4

Réguler

Modifier l'intensité, la durée ou le type d'émotion. La clé n'est pas la suppression, c'est la flexibilité.

5

Utiliser

Se servir de l'émotion pour penser, décider, agir plus efficacement.

Chacune s'applique dans deux directions : vers soi (intrapersonnel) et vers les autres (interpersonnel). Ne pas savoir nommer ses émotions est un facteur de risque psychosocial documenté.

Ce que ça change, cycle par cycle

Cycle 1

PS • MS • GS

- 4 émotions : **joie, tristesse, peur, colère**
- **Support visuel systématique** (émoticônes, photos, miroir)
- Régulation = co-régulation. L'adulte est l'outil.
- **Le corps avant les mots** : mimer, montrer, photographier

Cycle 2

CP • CE1 • CE2

- On ajoute **surprise et dégoût**, puis l'intensité
- Le **lexique gradué** devient l'objet du travail
- **Premières stratégies** choisies par l'élève lui-même
- On peut commencer à parler du besoin derrière l'émotion

Cycle 3

CM1 • CM2

- Émotions mixtes, ambivalence, **masquer une émotion**
- **Débat et argumentation** : « pourquoi cette stratégie ? »
- Distinction stratégies **intra / interpersonnelles**
- Lien explicite avec les apprentissages et la mémoire

PARTIE 2

Pratiquer

Quatre ateliers, une compétence chacun — et du matériel à emporter

55

minutes

Écoutez, et notez ce que vous entendez

CE QUE VOUS FAITES MAINTENANT

« Fermez les yeux, et prenez une feuille sous la main. Je vais dire six fois la même phrase — le soleil se lève — mais à chaque fois avec une intonation différente. Vous notez, en un mot, l'émotion que vous entendez. Vous ne dites rien à voix haute, vous écrivez. On y va. »

4 min

La voix, yeux fermés

5 min

Le corps, par table

2 min

Mise en commun

Identifier : trois canaux, trois activités

Le visage

L'enfant reçoit une photo, nomme l'émotion, puis explique QUELS indices l'ont guidé : « il y a des larmes, les yeux vont vers le bas ». C'est la verbalisation des indices qui fait le travail, pas la bonne réponse.

Miroir ou tablette • photos d'expressions

Le corps

Mêmes illustrations, visages floutés : on ne peut s'appuyer que sur la posture. On valide ensuite avec les visages visibles. Variante forte : le masque blanc, on mime avec le corps seul.

Illustrations en contexte / hors contexte • 1 masque blanc

La voix

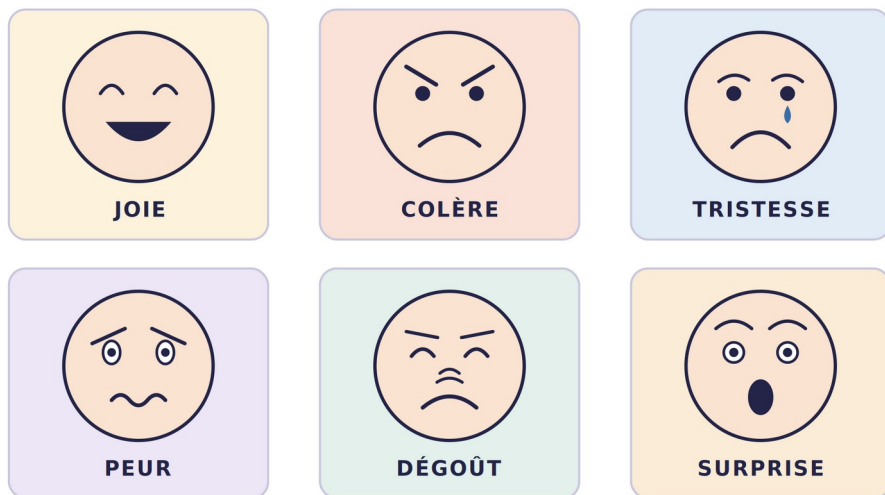
Yeux fermés, « oreilles supersoniques ». Vous dites une phrase neutre — « le soleil se lève » — avec différentes intonations. Le sens des mots ne compte pas, seule l'intonation.

Aucun matériel • fonctionne aussi en langue étrangère

Point de vigilance : les élèves avec TDA/H ou trouble du langage discriminent moins bien les expressions faciales. Le canal corporel et le canal vocal sont souvent plus accessibles pour eux — commencer par là.

Reconnaître une émotion : la planche des visages

Six visages, une famille d'émotion par carte. On commence à quatre : joie, colère, tristesse, peur.



OÙ LE TROUVER

EMOTIMAT — livret 1 et ses annexes

La planche à découper est dans emotimat_annexes.pdf.
savoie-educ.web.ac-grenoble.fr/maternelle/emotimat

OCEANA Mater — le jeu des émotions

6 cartes émotions illustrées + 6 cartes émotions en mots.
cognijunior.org/portfolio/oceana-mater/

Kit empathie — volume 1 (Éduscol, janvier 2024)

« Accroître sa connaissance des émotions » : ressources à imprimer.
eduscol.education.fr — « kit pour des séances d'empathie »

1

INSTALLER

Imprimer, plastifier, aimanter. Quatre visages au mur, à hauteur d'élève — pas six.

2

ENSEIGNER

Dix minutes en regroupement : on nomme chaque visage, et surtout on dit à quoi on l'a reconnu.

3

UTILISER

Chaque matin, un élève choisit son visage. Trente secondes, sans commentaire de l'adulte.

Une scène de votre table, et vous écrivez seul

CE QUE VOUS FAITES MAINTENANT

« À votre table, celui ou celle dont la scène est passée tout à l'heure la reprend — mais cette fois vous vous arrêtez sur LE MOMENT PRÉCIS OÙ ÇA A BASCULÉ : ce que l'élève a fait, ce qu'il a dit, son visage. Trente secondes. Puis, chacun pour soi et sans vous concerter, vous écrivez deux choses. Un : quelle émotion vit l'élève dans cette scène. Deux : de quoi il aurait eu besoin, à ce moment-là. Deux minutes, et on ne parle pas. »

1 min

On désigne, un de vous raconte

2 min

Chacun écrit, seul

5 min

On compare, à la table

3 min

Mise en commun

Ce n'est pas une répétition : on resserre sur la bascule. Le reste a déjà été dit au brise-glace.

Comprendre : associer une émotion à un déclencheur

Le déroulé, en 20 minutes de classe

1

Réinvestissement

On repart des affiches référentes construites à la séance précédente et on rappelle le vocabulaire.

2

Tri et association

Chaque enfant pioche une image — un objet, une action, une situation — et l'associe à un émoticône en justifiant. Les autres débattent.

3

Synthèse collective

On discute de la diversité des ressentis et de son lien avec le vécu de chacun.

Le point clé

Deux élèves peuvent ressentir des émotions différentes face au même objet. Cette divergence n'est pas une erreur à corriger : c'est le matériau du débat et le point d'entrée de l'empathie.

Astuce d'organisation

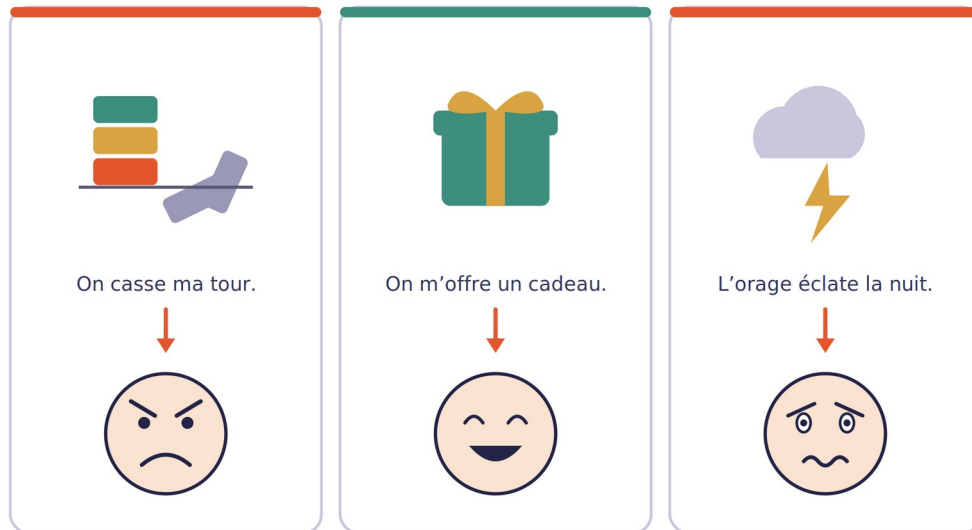
Photocopiez les images objets en plusieurs exemplaires : on peut alors placer la même image sous plusieurs émoticônes et rendre visible la diversité des ressentis.

Pour le cycle 3

Remplacez les images par des situations réelles vécues dans la classe, décrites à l'oral. Et introduisez le quiz émotionnel : « un copain invite tes amis chez lui, mais pas toi ».

Comprendre : les cartes « une situation, une émotion »

Une scène d'un côté, un visage de l'autre. L'élève relie. C'est la cause qu'on travaille, pas le mot.



OÙ LE TROUVER

OCEANA Mater — le jeu des émotions

18 cartes histoires + 30 cartes vocabulaire, avec un dé et un camembert.

cognijunior.org/portfolio/oceana-mater/

EMOTIMAT — livret 1, séquence « comprendre »

Les images objets et situations sont dans les annexes.

savoie-educ.web.ac-grenoble.fr/maternelle/emotimat

CQJDC — « Des situations qui me font sentir bien ou mal »

Massé, Lagacé-Leblanc & Verret. Gratuit, en français.

cqjdc.org/ressources-informatives

1

INSTALLER

Trois cartes, pas trente. Les scènes viennent de votre classe, pas du livret.

2

ENSEIGNER

On lit la scène, chacun place son visage, puis on compare. Le désaccord est le contenu, pas l'erreur.

3

UTILISER

Dix minutes le vendredi, sur une scène de la semaine. Jamais en nommant un élève.

Classez les douze mots par intensité

CE QUE VOUS FAITES MAINTENANT

« Chacun a une feuille avec douze mots : quatre de colère, quatre de tristesse, quatre de peur. Dans chaque famille, vous les numérotez de 1 à 4 — 1 le plus faible, 4 le plus fort. Sans ex æquo, il faut trancher. Chacun pour soi, deux minutes, on ne parle pas. »

2 min

Chacun classe, seul

3 min

On confronte, à la table

3 min

Le retrait

2 min

Langue vivante

3 min

Mise en commun

Chacun sa feuille : le temps du retrait est individuel, il dépend du niveau de classe de chacun.

Exprimer : le vocabulaire d'intensité

Quatre émotions principales, trois degrés d'intensité, trois niveaux de difficulté lexicale — pour les élèves.

Intensité faible

Niveau 1

Content • Peiné • Inquiet • Contrarié

Niveau 2

De bonne humeur • Chagriné • Soucieux

Niveau 3

Ravi • Affecté • Craintif • Agacé

Intensité moyenne

Niveau 1

Joyeux • Triste • Apeuré • Énervé

Niveau 2

Heureux • Découragé • Effrayé • Fâché

Niveau 3

Enjoué • Déprimé • Angoissé • Irrité

Intensité forte

Niveau 1

Fou de joie • Malheureux • Terrifié • Fou de rage

Niveau 2

Euphorique • Désespéré • Paniqué • Furieux

Niveau 3

Radieux • Bouleversé • Horrifié • Révolté

Le dispositif matériel

Une échelle verticale par émotion + des pinces à linge qui servent de curseurs. Les élèves déplacent physiquement le curseur : l'intensité devient manipulable.

Pour les langues vivantes

La même échelle en anglais, allemand ou luxembourgeois : upset / angry / furious. Vous travaillez le lexique gradué de la L2 et la compétence émotionnelle d'un seul geste.

Surprise et dégoût s'ajoutent après les quatre principales, selon le profil de la classe. Veiller au masculin et au féminin dès la découverte : heureux / heureuse.

Exprimer : l'échelle d'intensité et ses pinces à linge

Une bande par famille. L'élève déplace la pince : il n'a plus à trouver la phrase, il a le geste.



L'élève déplace la pince : « là, je suis à 4 ».

Une bande par famille : colère · tristesse · peur · joie

OÙ LE TROUVER

EMOTIMAT 2 — La régulation : livret + supports

Version de novembre 2025, la plus complète.

savoie-educ.web.ac-grenoble.fr/maternelle/emotimat

CQJDC — « Mon thermomètre des émotions »

Une page, à plastifier telle quelle.

cajdc.org/ressources-informatives

Cartable des CPS — « Les émotions en tableau »

IREPS Pays de la Loire. Fiche d'activité libre d'usage.

cartablecps.org/page-17-20-0.html

INEMO KidSchool — manuel d'activités

Inhibition et compétences socio-émotionnelles, ensemble.

uclouvain.be — projet Décolâge

1

INSTALLER

Quatre bandes plastifiées, quatre pinces à linge. Les mots au feutre effaçable : ils changeront.

2

ENSEIGNER

On construit l'échelle AVEC eux, avec leurs mots à eux.
Une famille à la fois — la colère d'abord.

3

UTILISER

L'élève déplace la pince quand il veut, sans demander. On ne commente pas le chiffre.

Triez les douze stratégies en deux colonnes

CE QUE VOUS FAITES MAINTENANT

« Retournez votre feuille : vous avez douze stratégies. Chacun pour soi, vous les répartissez en deux colonnes. À gauche, celles que l'élève peut faire tout seul. À droite, celles qui demandent quelqu'un d'autre. Une minute, puis on compare à la table. »

1 min

Chacun trie, seul

2 min

On compare

5 min

L'effet secondaire

3 min

Mise en commun

Réguler : faire émerger et trier les stratégies

Intrapersonnelles

« Je peux le faire seul »

Faire une pause • regarder un livre • respirer calmement • caresser un objet doux • prendre une assise qui bouge • mettre un casque anti-bruit • souffler sur un objet

Interpersonnelles

« J'ai besoin des autres »

En parler à un adulte • aller au coin écoute • demander de l'aide à un camarade • être accompagné dans le retour au calme • réparer avec l'autre

Le point que les enseignants ratent le plus souvent

Une stratégie efficace peut engendrer une nouvelle émotion à réguler : en colère, je m'isole du groupe — mais je risque de devenir triste. C'est exactement ce qu'il faut faire verbaliser aux élèves de cycle 3.

1. Découvrir

L'enseignant montre une carte, la décrit, l'explique. Les cartes sont abstraites : sans explicitation, elles ne servent à rien.

2. Enrichir

On propose de nouvelles stratégies, on les commente : fait-elle monter ou baisser l'intensité ?

3. Catégoriser

On trie : ce que l'élève fait seul, ce pour quoi il a besoin de quelqu'un. Les cartes vierges servent ici.

4. S'approprier

Jeu de cartes : je pioche une situation, je nomme l'émotion, je choisis une stratégie et j'argumente.

Réguler : les cartes de stratégies et le coin retour au calme

Deux couleurs, deux colonnes : ce que l'élève fait seul, ce pour quoi il a besoin de quelqu'un.

JE PEUX LE FAIRE TOUT SEUL		J'AI BESOIN DE QUELQU'UN	
 Respirer lentement	 Aller au coin calme	 En parler à un adulte	 Demander le casque
 Boire un verre d'eau	 Bouger une minute	La carte est affichée au mur. L'élève la décroche, l'utilise, puis la remet à sa place. <i>Aucune négociation à ce moment-là.</i>	

OÙ LE TROUVER

Le jeu de cartes remis aujourd'hui

Douze stratégies, des cartes vierges, et des cartes de situations.

À découper, gratuit, à votre disposition.

Mallette ÉMOI — filière DéfiScience

Roue de libération de la colère, roue du retour au calme. Adaptation autorisée.

defiscience.fr

CQJDC — « Trucs et astuces pour retrouver mon calme »

Et « Comment m'apaiser... à fleur de peau ? ». Cinq pages chacun.

cqjdc.org/ressources-informatives

1

INSTALLER

Six cartes maximum, à hauteur d'élève, près du coin calme. Le coin : une chaise, un minuteur, rien d'autre.

2

ENSEIGNER

À froid, en groupe : on essaie chaque stratégie pour de vrai, une par jour. Jamais découvertes pendant une crise.

3

UTILISER

L'élève décroche la carte, l'utilise, la remet. Aucune négociation à ce moment-là.

Cinq leviers, et un seul arrive trop tard

Le modèle processuel de James Gross décrit les cinq moments où l'on peut agir sur une émotion, du plus précoce au plus tardif. Il sert à choisir QUAND intervenir : plus on agit tôt dans la séquence, moins l'effort est coûteux et plus l'effet est durable.

1

Choisir la situation

Éviter ou rechercher une situation. Placer l'élève ailleurs dans la classe, anticiper le décrochage.

2

Modifier la situation

Changer un paramètre : la consigne, le binôme, la durée, le bruit, la place.

3

Déplacer l'attention

Détourner l'attention du déclencheur. Une tâche à faire, un objet, une responsabilité.

4

Changer le regard

Réévaluer : « il ne t'a pas visé, il a bousculé tout le monde ». Le levier le plus puissant à partir du cycle 3.

5

Moduler la réponse

Agir sur le corps une fois l'émotion installée : respiration, retour au calme. Le plus coûteux, le moins efficace.

En amont — peu coûteux, très efficace

En aval — coûteux, peu efficace

« Respire un grand coup » est le levier n° 5. Il arrive quand tout le reste a été manqué — c'est pour cela qu'il échoue si souvent.

Le coin retour au calme, sans qu'il devienne une punition

1

On y va avant, pas après

S'il ne s'utilise qu'après l'incident, c'est un lieu de sanction. Il doit s'utiliser quand ça monte — donc l'élève doit apprendre à repérer que ça monte.

2

L'élève y va de lui-même

Un billet, un jeton, un geste convenu. Si c'est toujours l'adulte qui envoie, l'autonomie de régulation ne se construit jamais.

3

Le retour est ritualisé

On sait comment on en sort et ce qui se passe ensuite. Sans rituel de retour, le coin devient un lieu d'évitement de la tâche.

4

Ce n'est pas un espace vide

Deux ou trois outils choisis PAR l'élève, pas quinze. La boîte à zen : photos, objets, réussites accomplies, peurs surmontées.

Et pour la colère spécifiquement : STOP (j'arrête ce que je fais) · Je respire · Je ressens (où est-ce dans mon corps) · J'exprime (« je suis en colère »). La métaphore qui marche : le feu intérieur et l'extincteur.

PARTIE 3

Transférer

Faire vivre ça en classe sans créneau supplémentaire

20

minutes

Deux temps, et le second ne coûte rien

TEMPS DÉDIÉ

La séquence

- 20 minutes, une fois par semaine
- En groupe réduit de 4 à 8 quand c'est possible
- Une progression construite, pas des activités isolées
- Elle produit les affiches référentes, l'échelle, les cartes — le matériel que le temps intégré réutilisera

TEMPS INTÉGRÉ

Les micro-moments

- L'accueil, le rang, la cantine, la cour, le vestiaire, le retour de récréation
- Trente secondes : on nomme, on situe sur l'échelle, on choisit une carte
- Ce sont ces répétitions qui font passer du savoir au savoir-faire
- Accessible à tous les adultes de l'école, sans préparation

Le temps dédié construit les outils. Le temps intégré les rend automatiques. L'un sans l'autre ne produit presque rien — et le temps intégré ne demande aucun créneau.

Avant d'être une compétence, la régulation est une relation

1

L'enfant régule d'abord avec vous

Avant 6 ans, la régulation est très largement dépendante de l'adulte. On ne peut pas demander à un enfant de faire seul ce qu'il n'a encore jamais fait à deux.

2

Votre calme est l'outil

Le ton, le débit, la posture, la distance physique agissent avant les mots. Un adulte en tension amplifie l'émotion qu'il essaie de réduire.

3

Nommer avant de résoudre

« Je vois que tu es très en colère » précède « qu'est-ce qu'on fait ». L'ordre inverse rate presque toujours.

4

Vous avez aussi des émotions

Votre propre charge émotionnelle est une donnée du problème, pas un défaut. En parler entre collègues est une stratégie interpersonnelle — exactement celle qu'on enseigne aux élèves.

Ce qui marche, et à quelles conditions

Réels

Les programmes universels d'apprentissage socio-émotionnel produisent des effets positifs sur les compétences sociales, les comportements et les résultats scolaires.

Modérés

Les tailles d'effet sont petites à modérées. Ce n'est pas un levier miracle : c'est un levier régulier, dont l'effet se construit sur des mois.

Conditionnels

L'effet dépend fortement de la qualité d'implémentation : régularité, fidélité au programme, appropriation par l'équipe.

Ce que j'en tire pour vous

1

Un programme, pas une collection

Mieux vaut suivre une progression complète de bout en bout que picorer quinze activités séduisantes.

2

La régularité bat la variété

20 minutes chaque semaine pendant un trimestre valent mieux qu'une journée thématique par an.

3

Une décision d'équipe

Un enseignant seul obtient peu. Une école qui partage le même lexique et les mêmes cartes obtient beaucoup plus.

Ce qui est gratuit — et ce qui ne l'est pas

EMOTIMAT

Cycle 1 • Cycles 1-2

Deux livrets et tous les supports. Livret 1 : identifier, comprendre, exprimer. Livret 2 : réguler, vocabulaire d'intensité, cartes stratégies.

UNIGE (E. Gentaz) • LPNC / USMB • pôle Pégase • 60 enseignants de Savoie

INEMO KidSchool

Maternelle • début primaire

Manuel pédagogique d'activités prêtes à l'emploi : inhibition et compétences socio-émotionnelles conjointement.

UCLouvain • Fédération Wallonie-Bruxelles • projet Décolâge

OCEANA

4-8 ans • et 9-12 ans

Kit complet : cerveau, émotions, mémoire, attention, fonctions exécutives. PDF, PowerPoint, jeux, BD, matériel à imprimer. Licence Creative Commons.

Cogni'Junior • testé en classes en France • version maternelle et version élémentaire

Kit empathie

Cycles 1 à 3 • officiel

Trois volumes ministériels, une activité par compétence psychosociale, avec les ressources à imprimer après chacune. Le plus institutionnel des quatre.

Éduscol • janvier, février et septembre 2024 • éclairage scientifique inclus

Le seul payant que je vous cite : EMOTY (jeu de cartes, 4-12 ans, A. Lachavanne, Université de Genève). Évalué sur 162 élèves — effets nets chez les 4-6 ans, plus modérés ensuite, et obtenus AVEC un accompagnement des enseignants sur l'année. La boîte circule pendant la pause.

Par où commencer, selon votre niveau

VOTRE NIVEAU	LE PROGRAMME À OUVRIR EN PREMIER	LA PREMIÈRE SÉANCE À FAIRE
 PS • MS	OCEANA Mater — chapitre Émotion (Robi le robot)	Identifier joie / tristesse au visage, avec miroir et photos
 GS • CP	EMOTIMAT livret 1 + supports	Le lexique des 4 émotions et les affiches référentes de classe
 CE1 • CE2	EMOTIMAT livret 2 — la régulation	L'échelle d'intensité avec pinces à linge, joie et tristesse
 CM1 • CM2	OCEANA élémentaire + Cartable des CPS	Trier les stratégies intra / interpersonnelles et argumenter
 Langues vivantes	EMOTIMAT livret 2 — bandes de vocabulaire	Construire l'échelle d'intensité dans la langue cible
 ATSEM • AVS • AESH • périscolaire	Le temps intégré, pas un programme	Nommer l'émotion à voix haute dans un micro-moment, chaque jour

Un seul programme à la fois. Le réflexe à éviter : télécharger les quatre, en imprimer trois cents pages et n'en ouvrir aucune en octobre.

Évaluer, et s'appuyer sur un cadre

Évaluer l'identification des émotions

Le domaine 8 du BPAE (bilan psychopédagogique des apprentissages chez l'enfant) évalue la cognition « chaude » en trois épreuves : identification des émotions hors contexte, en contexte, puis attribution d'une émotion à un personnage.

Le cadre institutionnel

Les compétences émotionnelles font partie des compétences psychosociales (CPS). Le référentiel de Santé publique France en donne la définition, les niveaux et les repères d'intervention — utile pour inscrire ce travail dans un projet d'établissement.

Trois ressources complémentaires

Coffre à outils du CQJDC

Fiches gratuites et très concrètes sur la gestion des émotions et l'anxiété chez l'enfant (Québec).

UNIGE — les émotions de 3 à 5 ans

Livret et matériel d'évaluation de la compréhension des émotions, téléchargeables.

Contrôle exécutif et émotionnel

Inhibition et mémoire de travail participant directement à la régulation émotionnelle.

Une application, pour le reste de l'année



La page d'accueil. On choisit son niveau une fois, et l'application ne montre plus que ce qui concerne cette classe-là. Elle s'ouvre aussi bien sur un ordinateur que sur un téléphone.

Le matériel de vos élèves, par niveau

De la petite section à la terminale. Chaque outil avec sa source, et comment s'en servir en trois étapes.

Toute la gestion de crise

Une partie à part, accessible en un geste : pendant, juste après, à froid, et quand un élève vous inquiète. Elle remplace le guide papier.

Une bibliothèque, et un jeu de classe

Tout ce qui est librement téléchargeable, classé par domaine. Et un jeu à projeter au tableau, du CP au CM2.

QR

Gratuite, sans compte, sans donnée

emotions.psychopedia-formations.fr

D'où ça vient : les dossiers



Cahiers Pratiques n° 14 • 2024

La différenciation pédagogique (I)
Jeux, cognition et apprentissages



Cahiers Pratiques n° 22 • 2025

Comment, en pratique, favoriser
les apprentissages



Cahiers Pratiques n° 24 • 2026

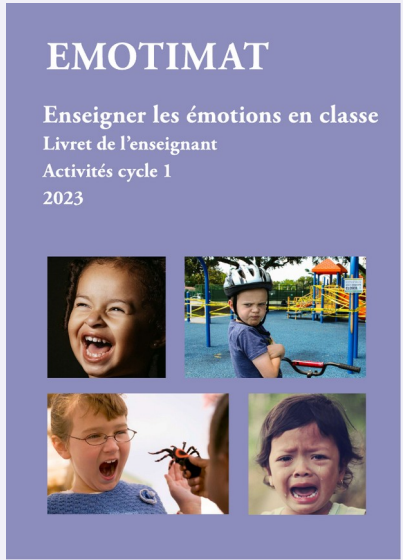
Jeu et fonctions exécutives



ANAE n° 187 • décembre 2023

Le dossier d'où viennent les chiffres
du début — coordonné par É. Gentaz

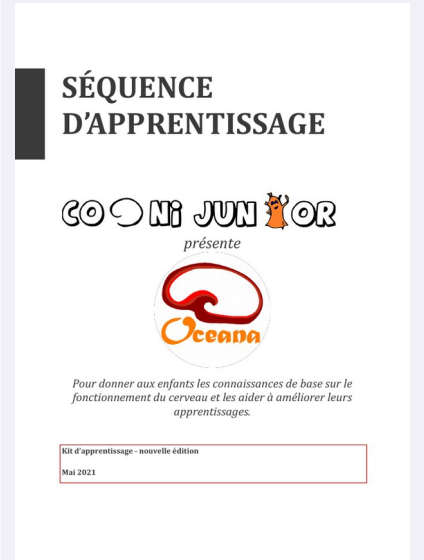
Et les programmes : tout est gratuit



EMOTIMAT 1 et 2

AC-GRENOBLE • PÔLE PÉGASE

Enseigner les émotions en classe.
Livrets et supports, cycles 1 et 2.



OCEANA

COGNI'JUNIOR

Séquences complètes, de la maternelle au CM2. Licence Creative Commons : adaptable.



Kit empathie

ÉDUSCOL • MINISTÈRE

Trois volumes, cycles 1 à 3.
Ressources à imprimer après chaque activité.



Crips Île-de-France

COMPTE GRATUIT À CRÉER

Photobooth, Autotune, Tourbillon des émotions. Conçus pour les 13-25 ans.



Mallette ÉMOI

FILIÈRE DÉFISCIENCE

Roue de la colère, roue du retour au calme, éléments à découper.

S'y ajoute le Coffre à outils du CQJDC (Québec) — plus de 80 outils élèves sur les émotions, en ligne : cqjdc.org

Tout est téléchargeable librement et sans frais. Le Crips demande la création d'un compte, gratuite. Mallette ÉMOI : conception Centres de référence Prader-Willi et Déficience intellectuelle de cause rare, filière DéfiScience.

POUR FINIR

Reprenez votre post-it

La scène que vous aviez écrite au début. Deux questions, pour vous seul :

1

À quel levier de Gross agissez-vous aujourd'hui ?

Et lequel pourriez-vous essayer, plus en amont ?

2

Quelle est LA chose que vous testez lundi ?

Une seule. Écrivez-la au dos du post-it.

Louis-Adrien Eynard • Psychopedia Formations

www.psychopedia-formations.fr • Merci pour ces deux heures.