

Le modèle processuel de Gross

Cinq étapes, cinq familles de stratégies pour accompagner les émotions en classe

Pour chacune des cinq étapes du modèle de James Gross, cette fiche propose des activités concrètes issues de ressources francophones librement accessibles. Elle ajoute deux choses que les présentations du modèle omettent d'ordinaire : **à partir de quel cycle chaque famille est réellement disponible** pour l'élève, et **le piège propre à chacune**. À afficher en salle des maîtres ou à distribuer en formation.

ÉTAPE	MOMENT	QUESTION DE L'ENSEIGNANT	DISPONIBLE
1 Sélection de situation	Avant la situation	Comment prévenir ou préparer ?	dès la PS
2 Modification de situation	Une fois dans la situation	Que puis-je changer autour de l'élève ?	dès la PS
3 Déploiement attentionnel	Pendant la situation	Où l'élève oriente-t-il son attention ?	GS, autonome au CE1
4 Réévaluation cognitive	Avant la réaction	Comment recadrer le sens donné ?	cycle 3
5 Modulation de la réponse	Une fois l'émotion générée	Comment moduler l'expression ?	à tout âge, trop tard

Lire ce tableau dans le bon sens. Les quatre premières familles agissent **avant** que l'émotion soit installée ; la cinquième agit sur son expression, quand tout est déjà là. C'est pour cela qu'une classe qui ne travaille que la respiration et le retour au calme travaille la seule famille qui arrive trop tard. Et c'est aussi pour cela qu'avant le CP, la régulation n'est pas une compétence de l'élève : c'est l'adulte qui opère les familles 1 et 2 pour lui.

1 Sélection de situation

Avant même d'être dans la situation · **dès la PS**

Principe — Agir en amont : choisir de s'engager dans certaines situations, ou de les préparer, pour prévenir la survenue d'émotions difficiles.

ACTIVITÉS CONCRÈTES

Cartographie des déclencheurs

Avec l'élève, à froid, lister les situations qui provoquent régulièrement des émotions difficiles (transitions, échec public, bruit). En faire une fiche visuelle collée dans son cahier.

Adaptation Éduscol — Kit empathie cycles 2 et 3

Rituels de transition

Sablier, chanson courte, pictogramme pour annoncer chaque changement d'activité. L'imprévisibilité est la première source de dysrégulation chez les jeunes élèves.

Réseau Émotion & Éducation, UNIGE

À RETENIR

C'est la stratégie la moins coûteuse de toutes : elle ne demande aucune ressource attentionnelle à l'élève, puisqu'elle agit avant lui.

Plan colère / plan calme co-construit

Convenir d'un signal discret — carte de couleur, geste — que l'élève utilise pour signaler la montée, et d'un lieu de retrait défini à l'avance.

Émotimat 2 — académie de Grenoble

Préparer la lecture à voix haute

L'élève sait 24 h à l'avance quel passage il lira et à quel moment. Un joker « passer son tour » désamorce l'anticipation anxieuse.

Adaptation Scholavie — outils émotions

LE PIÈGE

Confondre préparer et éviter. Soustraire durablement l'élève à ce qui l'angoisse fait baisser l'anxiété sur le moment et l'augmente à la fois suivante. On prépare, on n'esquive pas.

2 Modification de situation

Une fois dans la situation · dès la PS, l'élève y participe au CP

Principe — Agir sur la situation elle-même pour en changer le cours : résoudre le conflit, aménager l'environnement, proposer une alternative.

ACTIVITÉS CONCRÈTES

Message clair

L'élève apprend à formuler « quand tu..., je me sens..., j'ai besoin de... ». Pictogrammes affichés, et jeux de rôle à froid — jamais découvert pendant le conflit.

PLAY International — Kit Playdagogie

Aménagements matériels

Interligne, règle de lecture, texte segmenté, différenciation invisible — même thème, longueur ajustée. On modifie la situation d'apprentissage, pas l'élève.

Ressources adaptations pédagogiques

Espace refuge, coin calme

Une zone identifiée : coussin, casque anti-bruit, sablier. L'élève s'y retire trois à cinq minutes sans avoir à se justifier. À co-construire en début d'année.

Réseau ÉdCan

Mission utilitaire

Devant un début de crise : confier une tâche concrète — porter un message, distribuer du matériel. Change physiquement la situation et remobilise le contrôle moteur.

Émotimat 2 — académie de Grenoble

À RETENIR

C'est le moment d'aménager, pas de discuter. L'action prime sur la parole — le temps de la parole viendra après, à froid.

LE PIÈGE

Vouloir faire verbaliser au plus fort de la tension. L'élève n'a plus la mémoire de travail disponible pour ça : on obtient un silence ou une escalade, et l'adulte conclut qu'« il ne veut pas parler ».

3 Déploiement attentionnel

À l'intérieur d'une même situation · **GS avec support, autonome au CE1**

Principe — Orienter l'attention : la porter sur les aspects les moins négatifs de la situation, ou la détourner, pour faire baisser l'intensité.

ACTIVITÉS CONCRÈTES

Mood Meter

Une grille à quatre quadrants — énergie et valence — affichée en classe. L'élève y pose une pince à linge pendant le rituel d'accueil.

RULER — Yale Center for Emotional Intelligence

Ancrage 5-4-3-2-1

Nommer cinq choses vues, quatre entendues, trois touchées, deux senties, une goûtée. Redirige l'attention vers l'extérieur.

Banque d'activités ASÉ — IRC

Thermomètre des émotions

Une échelle de 0 à 10, évaluée avant et après une activité. Particulièrement utile sur l'anxiété de séparation et la frustration qui monte.

Scholavie — outils émotions

Respiration ventrale

Main sur le ventre, inspirer sur quatre temps, expirer sur six. Deux minutes chaque jour en cercle — pas seulement en crise.

Réseau ÉdCan

À RETENIR

Ces techniques ne fonctionnent en crise que si elles ont été entraînées quotidiennement au calme. L'automatisme se construit à froid, jamais à chaud.

LE PIÈGE

Sortir la technique le jour de la crise. Un outil découvert pendant une crise n'est pas un outil : c'est une distraction de plus, et souvent une humiliation.

4 Réévaluation cognitive

Entre la perception et la réaction · cycle 3

Principe — Changer le sens donné à la situation pour en modifier l'impact émotionnel. **Elle suppose de comprendre qu'un même fait peut être lu autrement** — ce qui n'est pas fiable avant neuf ou dix ans. Proposée trop tôt, elle produit de l'acquiescement, pas du recadrage.

ACTIVITÉS CONCRÈTES

Pensées-pièges, pensées-aidantes

Repérer « je suis nul » comme pensée-piège et la reformuler « je n'y arrive pas encore ». Cartes-mémo affichées au coin lecture.

RULER et Kit empathie Éduscol

Lecture d'émotions dans les albums

« Comment se sent le personnage ? Pourquoi ? Que pourrait-il faire ? Et toi ? »
Le détour par la fiction protège l'élève qui ne peut pas parler de lui.

Réseau ÉdCan

Le cache-cache des besoins

Derrière chaque émotion difficile, chercher le besoin non satisfait : être vu, être en sécurité, être capable. Séance clé en main pour les cycles 2 et 3.

Éduscol — Kit empathie, volume 3

Journal des progrès

Une gommette par petit succès. Replace l'échec ponctuel dans une trajectoire visible — c'est une réévaluation rendue matérielle.

Adaptation Scholavie

À RETENIR

C'est la famille associée au meilleur bien-être à long terme (Gross, 2015) — et la seule qui s'enseigne vraiment comme un raisonnement.

LE PIÈGE

Recadrer à la place de l'élève. « Mais non, ce n'est pas grave » n'est pas une réévaluation : c'est une disqualification. Le recadrage doit venir de lui, guidé par vos questions.

5 Modulation de la réponse

Une fois l'émotion générée · **à tout âge, mais trop tard**

Principe — Agir sur l'expression et sur les manifestations physiologiques : respiration, activité motrice, expression contrôlée. **C'est la famille la plus visible, la plus enseignée — et la seule qui intervienne quand tout est déjà installé.**

ACTIVITÉS CONCRÈTES

Boîte à colère

Balle anti-stress, papier à froisser, carnet à gribouiller. Canalise l'expression motrice sans demander à l'émotion de disparaître.

Banque d'activités ASÉ — IRC

Relaxation musculaire progressive

Contracter puis relâcher chaque groupe musculaire, cinq minutes avant une évaluation. Agit sur la composante physiologique de l'anxiété.

Réseau ÉdCan

Lettre non envoyée

Écrire à la personne concernée, sans envoyer. Externalise et structure. Utilisable dès le CE2.

Label Écoles Équitables

Retour au calme dansé ou marché

Deux minutes de marche lente en musique, ou des étirements guidés, au retour de récréation. Prévient les débordements du créneau suivant.

PLAY International — Playdagogie

À RETENIR

Canaliser, jamais réprimer. La suppression pure de l'expression (« ne pleure pas ») ne fait pas baisser l'émotion : elle en déplace le coût.

LE PIÈGE

S'installer ici et n'en plus sortir. Une classe qui ne travaille que la respiration et le coin calme a l'impression de traiter les émotions, alors qu'elle n'intervient qu'après coup.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le besoin, avant l'outil

Les cinq familles disent *quand* agir. Elles ne disent pas *quoi* choisir. Ce qui décide de l'outil, c'est le besoin de l'élève — être rassuré, être écouté, avoir de l'espace, retrouver le contrôle, être aidé, que ce soit juste. L'onglet « Le besoin » de l'application de l'atelier reprend ces six besoins avec, pour chacun, ce qu'on voit en classe et ce qui aide ; le jeu « Les trois canaux » les fait travailler aux élèves.

Sources et banques de ressources

Toutes librement accessibles en ligne, et vérifiées en septembre 2026.

	RESSOURCE	CONTENU ET USAGE	ADRESSE
1	Réseau Émotion & Éducation — UNIGE	Le modèle de Gross exposé pour des enseignants. La référence conceptuelle de cette fiche.	unige.ch/cisa/reseau-emotion-education
2	Éduscol — Kit empathie, volume 3	Séances complètes cycles 1 à 3, fiches imprimables. C’est ici que se trouve la séance sur les besoins.	eduscol.education.fr/document/60960/download
3	Émotimat 2 — académie de Grenoble	La ressource francophone la plus alignée sur Gross : progressions, grilles d’observation, cycles 1 et 2.	savoie-educ.web.ac-grenoble.fr/maternelle/emotimat
4	Banque d’activités ASÉ — International Rescue Committee (2016)	62 activités structurées, dont 13 sur la régulation des émotions, avec durée et objectifs.	childprotectionpractitioners.org — SEL Games Bank fr
5	Scholavie — Émotions	Outils téléchargeables par niveau : thermomètre du stress, échelles, gratitude.	scholavie.fr/thematic/emotions
6	PLAY International — Kit gestion des émotions	Six séances actives par le jeu. Idéal pour les familles 1 et 2.	play-international.org — Kit GE SCO
7	RULER — Yale Center for Emotional Intelligence	Approche systémique. Le Mood Meter est l’outil de déploiement attentionnel le plus simple à installer.	themoodmeter.com
8	Réseau ÉdCan — Réguler leurs émotions	Synthèse pédagogique avec une fiche téléchargeable pour la salle des maîtres.	edcan.ca/articles/reguler-leurs-emotions
9	Label Écoles Équitables — Gérer la frustration	Interventions détaillées par tranche d’âge, des tout-petits aux adolescents.	label-ecoles-equitable.fr

Référence · Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. · Fiche établie par Louis-Adrien Eynard, psychologue, neuropsychologue, psychopédagogue — Psychopedia Formations. Libre de reproduction pour un usage pédagogique.