

L'éducation émotionnelle au service des apprentissages en maternelle : l'action AMVE **EMOTIMAT Mulhouse**

**Journée Académique de l'Innovation
Strasbourg – 06/05/26**

Lara HOAREAU (lara.hoareau@ens-lyon.fr)




Déroulé

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Quelles sont les compétences émotionnelles ?
- Pourquoi travailler les émotions dans les apprentissages ?
- Comment travailler les émotions en maternelle ?



Pour commencer

CPS : Classification de l'OMS (2021)

Compétences cognitives 	Compétences émotionnelles 	Compétences sociales 
Avoir conscience de soi	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Communiquer de façon constructive
Capacité de maîtrise de soi	Réguler ses émotions	Développer des relations constructives
Prendre des décisions constructives	Gérer son stress	Résoudre des difficultés

Une émotion ?

Une émotion est un **épisode transitoire** qui émerge du **fonctionnement dynamique** et **synchronisé** de plusieurs composantes que sont :



Evaluation
cognitive



Tendance à
l'action



Réponse
psychophysiologique

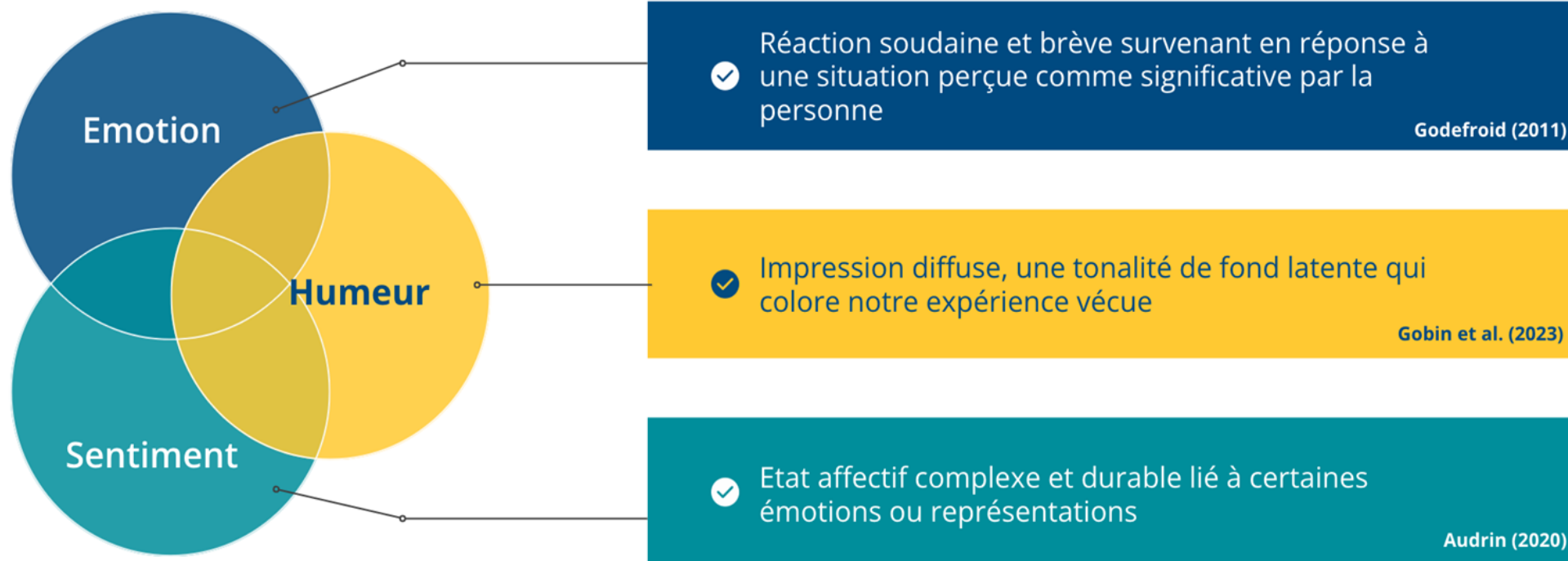


Expression
motrice



Sentiment
subjectif

A ne pas confondre...





Une compétence émotionnelle ?

« Différences dans la manière dont les individus identifient, expriment, comprennent, utilisent et régulent leurs émotions et celles d'autrui. »

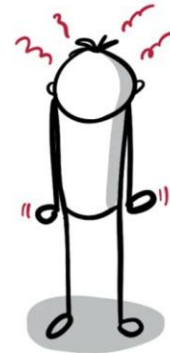
Mikolajczak (2023)

Trois points importants :

- Les CE peuvent se développer
- Elles concernent à la fois ses émotions et celles des autres
- Elles ont une relation d'interdépendance

Identifier les émotions

Être capable de décoder les signaux qui expriment les émotions chez soi et chez les autres.



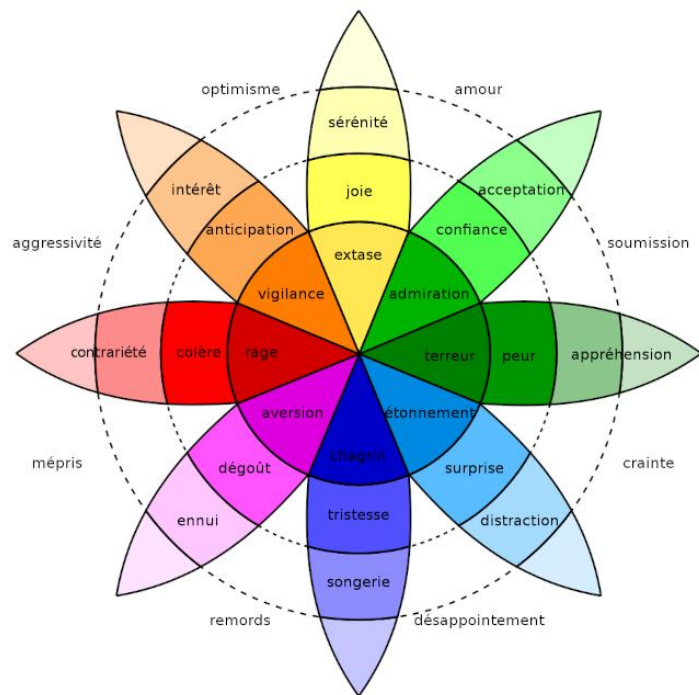
Exprimer les émotions

Verbaliser précisément ses émotions avec connaissance des règles contextuelles et culturelles et faciliter l'expression des émotions des autres.



Comprendre les émotions

Maîtriser l'ensemble des connaissances qu'une personne possède à propos des émotions et des phénomènes liés aux émotions.



Réguler ses émotions

Modifier intentionnellement la dynamique de l'émotion de soi ou autrui dans sa nature, sa durée, son intensité et la manière dont elle s'exprime.



Entre 3 et 6 ans

- Début de compréhension de l'origine de certaines émotions chez d'autres enfants et que dans une même situation, deux personnes peuvent ressentir deux émotions différentes
- Différence entre l'émotion ressentie et exprimée

8 ans

- La valence des émotions est acquise
- Début de régulation des émotions
- Début de compréhension que dans une situation, une personne peut ressentir deux émotions même contradictoires

Âge préscolaire

Identifier les émotions d'autrui grâce à des indices extérieurs

7 ans

Compréhension du lien entre mémoire et émotions

Durant toutes ces phases et jusqu'à 11 ans

Développement du lexique des émotions

Illustration de Margot Le Lepvrier

Source :

<https://www.labschool.fr/post/%C3%A0-la-d%C3%A9couverte-des-%C3%A9motions-4-d%C3%A9veloppement-de-l-enfant>

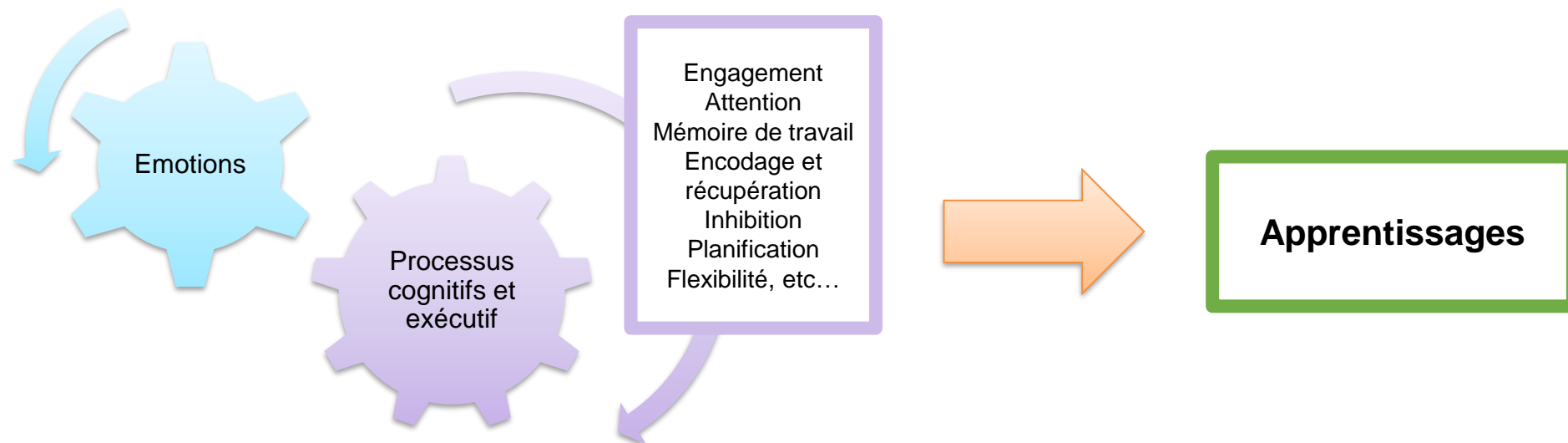


Emotions et apprentissages ?

La méta-analyse de Voltmer et Von Salisch (2017) montre qu'une bonne maîtrise des compétences émotionnelles est associée à une **meilleure réussite scolaire**, une **meilleure acceptation des pairs** et un **meilleur ajustement scolaire**.

Mais d'où vient cet effet ?

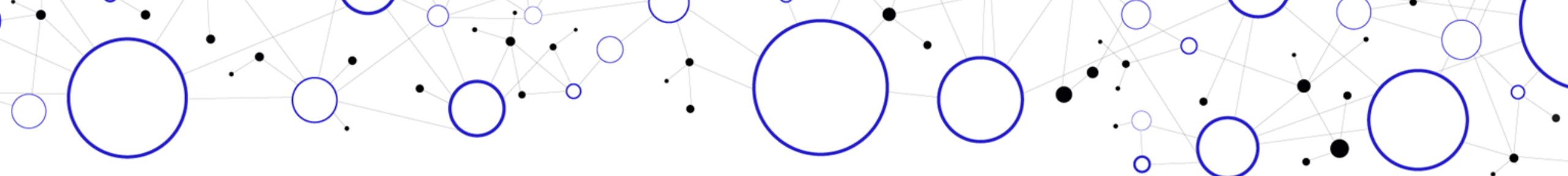
Les émotions sont liées aux **processus cognitifs et exécutifs** qui sont impliqués dans les apprentissages.



Exemple

La menace du stéréotype : pression que rencontre un individu quand il se trouve en situation de confirmer un stéréotype pertinent pour le Soi (Steele, 1997).

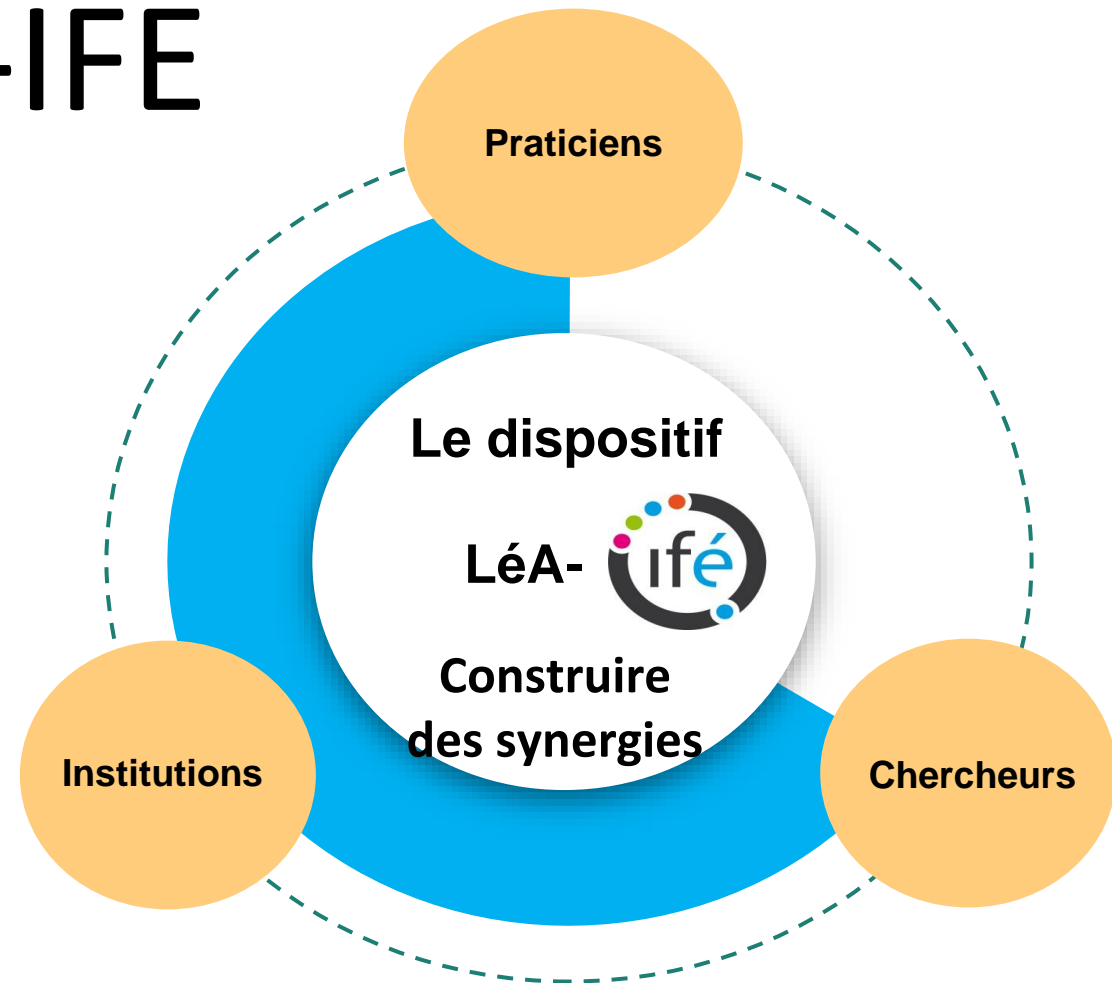


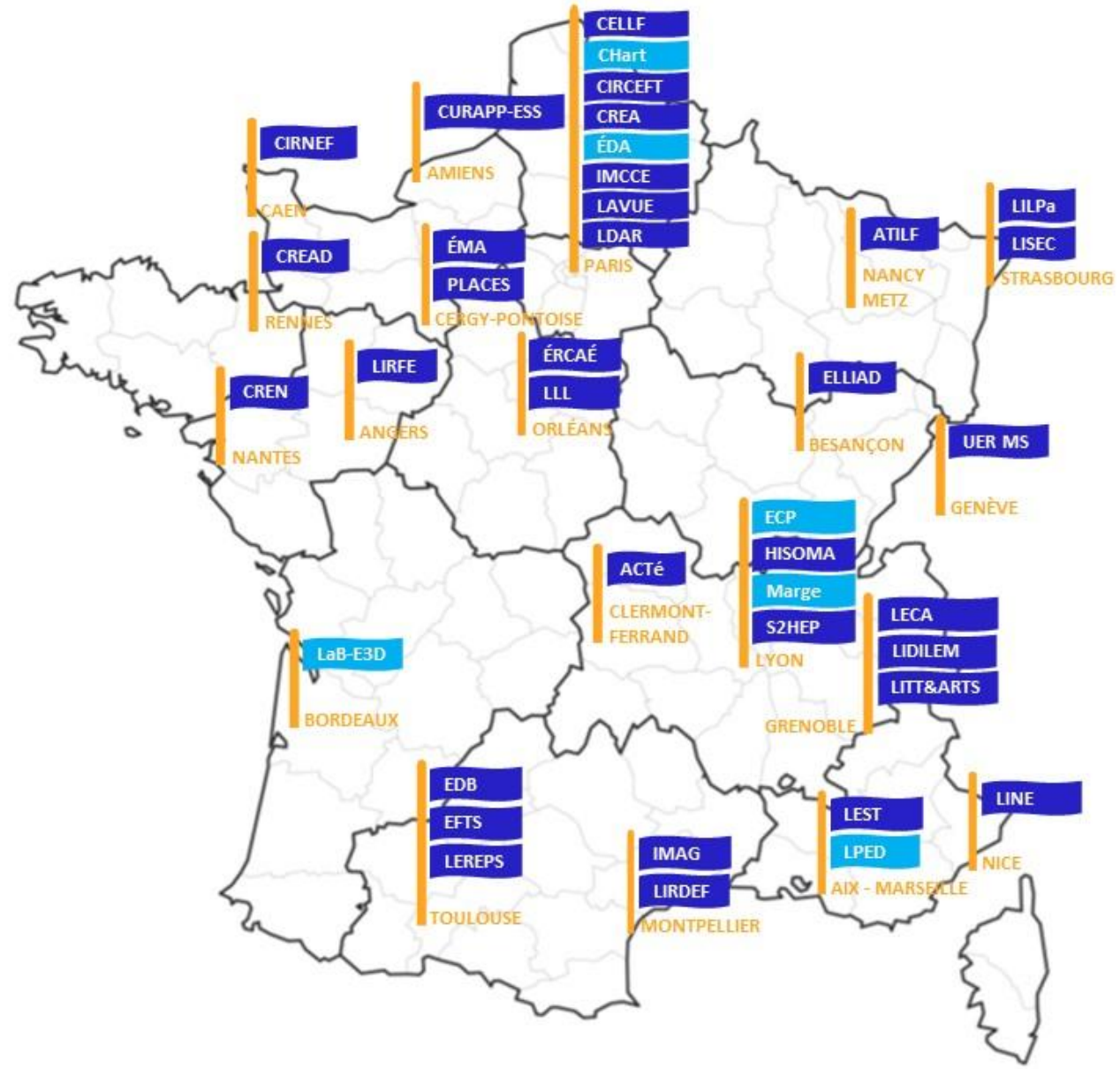


Comment travailler les émotions en maternelle : un exemple

Projet réseau Léa-IFE

- Développer des projets de recherche fondés sur la collaboration chercheurs et acteurs éducatifs
- Mettre en réseau les projets et les acteurs





40 unités de recherche en 2025/2026

28 unités de recherche porteuses

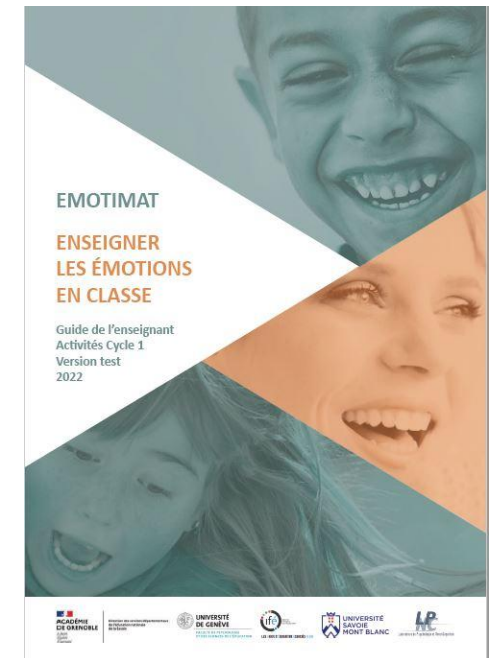
6 nouvelles unités de recherche

Ancien LéA des écoles de Savoie

Académie de Grenoble, laboratoires LPNC et UNIGE

Action de recherche : Evaluation de l'effet d'un entraînement aux compétences émotionnelles sur les apprentissages d'élèves scolarisés en maternelle

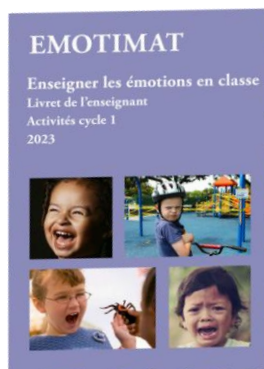
Ressource développée : Livret pédagogique EMOTIMAT



Livret EMOTIMAT

Développé dans le cadre d'une **recherche collaborative** par l'ancien LÉA-IFE des écoles de Savoie

Objectif : Développer les compétences émotionnelles en maternelle
Guide progressif adapté à la maternelle



Séquence 1 :
Identifier les émotions primaires

Séquence 2 :
Comprendre les causes de ses propres émotions et les émotions des autres

Séquence 3 :
Exprimer ses différentes émotions

Séquence 1 : Identifier

Objectifs :

Savoir identifier les 6 émotions primaires (4 : joie, peur, colère, tristesse, +2 : dégoût, surprise).

Savoir diversifier le vocabulaire rattaché à ces émotions.

Savoir identifier les principaux indices qui interviennent dans la lecture d'une émotion sur le visage et sur le corps.

Séance 1 : Création d'un lexique commun



Séance 2 : Identification visuelle des expressions émotionnelles du visage



Séance 3 : Identification visuelle des postures corporelles



Séquence 2 : Comprendre

Objectifs :

Comprendre ce qui est à l'origine ou la cause d'une émotion..

Séance 1 : Associer une émotion avec un objet



Séance 2 : Associer une émotion avec une action



Séance 3 : Associer une écoute à une émotion

Phrases neutres dites par l'enseignant caché avec une intention émotionnelle



Séance 4 : Dictée à l'adulte pour exprimer ce que ressent une personne face à une situation



Séquence 3 : Exprimer

Objectifs :

Prendre conscience que nos émotions s'expriment à travers différents canaux : le visage, la voix et les postures corporelles et mouvements..

Séance 1 : exprimer ses émotions à l'aide du visage

Séance 1 bis (facultative) : Analyser des expressions des photos des élèves

Séance 2 : Exprimer les émotions avec l'ensemble du corps (sans l'aide du visage (masque))

Séance 2 bis (facultative) : Exprimer les émotions avec l'ensemble du corps (corps + visage)

Séance 3 : Exprimer les émotions verbalement



Livret REGULAMAT

Objectif : Proposer un livret adapté au contexte de la classe qui structure des activités permettant l'amélioration de la régulation des émotions.

Livret 2
EMOTIMAT
ENSEIGNER LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS
Le langage au cœur des activités

Livret de l'enseignant
Activités cycle 1 et 2,
Dans la continuité d'EMOTIMAT livret 1
2025



Je suis triste



Desespéré ?
Découragé ?
Chagriné ?

Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir mieux ?



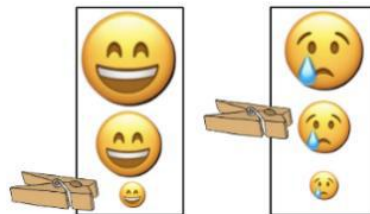
Déroulé des séances

Apprendre le vocabulaire d'intensité des émotions

XXI XXII XXIII	CONTENT	JOYEUX	FOU DE JOIE
XXIV XXV XXVI	DE BONNE HUMEUR	HEUREUX	EUPHORIQUE
XXVII XXVIII XXIX	RAVI	ENJOUÉ	RADIEUX
XXX XXXI XXXII	PEINÉ	TRISTE	MALHEUREUX
XXXIII XXXIV XXXV	CHAGRINÉ	DÉCOURAGÉ	DÉSESPÉRÉ
XXXVI XXXVII XXXVIII	AFFECTÉ	DÉPRIMÉ	BOULEVERSÉ

Identifier l'intensité des émotions

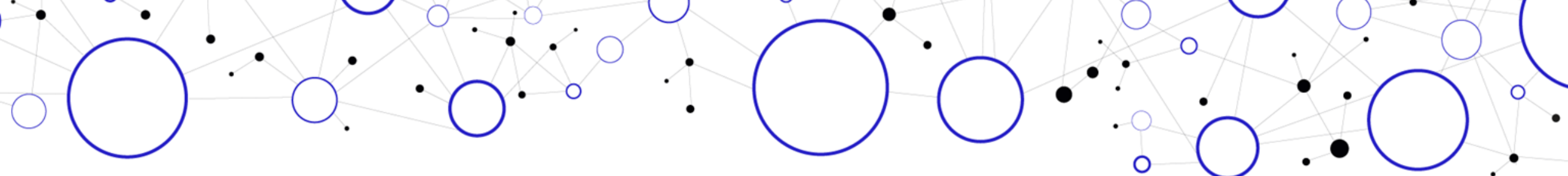
- SÉANCE 2 : Identifier l'intensité de deux émotions : La joie et la tristesse, et réinvestir un vocabulaire spécifique
- SÉANCE 3 : Identifier l'intensité de deux émotions : La peur et la colère, et réinvestir un vocabulaire spécifique
- SÉANCE 4 (FACULTATIVE) : Identifier l'intensité de deux émotions : La surprise et le dégoût, et réinvestir un vocabulaire spécifique



Travailler les stratégies de régulation face aux émotions

- SÉANCE 5 : Découvrir des stratégies de régulation face à une émotion
- SÉANCE 6 : Enrichir les stratégies de régulation
- SÉANCE 7 : Catégoriser les stratégies de régulation inter et intrapersonnelles
- SÉANCE 8 : S'approprier des stratégies de régulation
- SÉANCE 9 : Réinvestir des stratégies de régulation et comprendre leurs intérêts





Spécificité du programme

Apprentissage des émotions par le
langage et sans jugement.

Action sur Mulhouse

Début : Novembre 2024

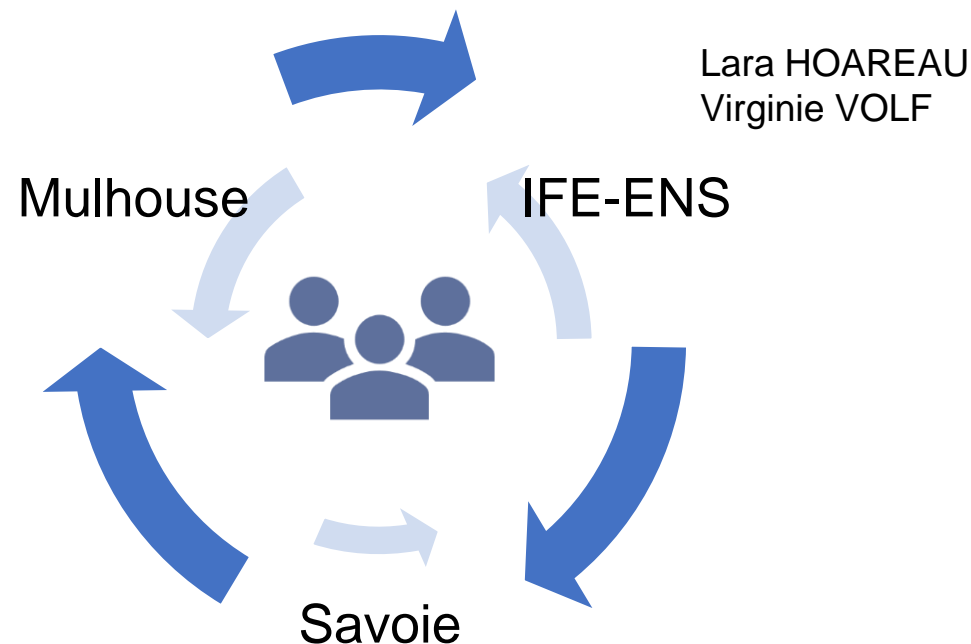
Groupe de travail inter-métier pour comprendre :

- Les effets d'EMOTIMAT dans le contexte de Mulhouse sur le développement des compétences émotionnelles des élèves mais aussi sur d'autres éléments
- La façon dont des enseignants s'emparent d'un outil conçu par d'autres personnes (essaimage, implémentation...)



Groupe de recherche du projet

Coordinatrice réseau Mulhouse	Emmanuelle MARSAT
E. M. Prnard	Nicolas BRUN (PS/MS) Sana ARBIOU (PS/MS) Sarah JOLIVET (GS) Stéphane SCHWALM (GS)
E. M. St Exupéry	Valérie REMY (TPS) Laure HOLLENDER (PS) Malika TAKHDEMIT (MS) Marine KINTZ (GS)
E. M. François Frey	Daniel OLLIER (MS/GS) Hélène SEEL (MS/GS) Nassima AYECHÉ (GS)



Evolution de l'action

2024-2025

2025-2026

Test de EMOTIMAT dans des classes de maternelle de Mulhouse
Réflexions **appropriation outil / identification des éléments essentiels de l'outil**
Réflexion **effets du programme**

Test de REGULAMAT dans la continuité avec les mêmes classes
Conception et tests **d'outils d'évaluation** pour la classe

Nouvelles classes testant EMOTIMAT avec formation et suivi

Nouvelles classes hors expérimentation testant le dispositif sans formation



Conclusion

Les émotions jouent un rôle central à l'école, aussi bien pour les élèves que pour les enseignantes et enseignants.

Développer les compétences émotionnelles dès le plus jeune âge est essentiel pour favoriser la réussite scolaire.

Il faut ainsi former élèves et les enseignantes et enseignants aux compétences émotionnelles.



Quelques liens

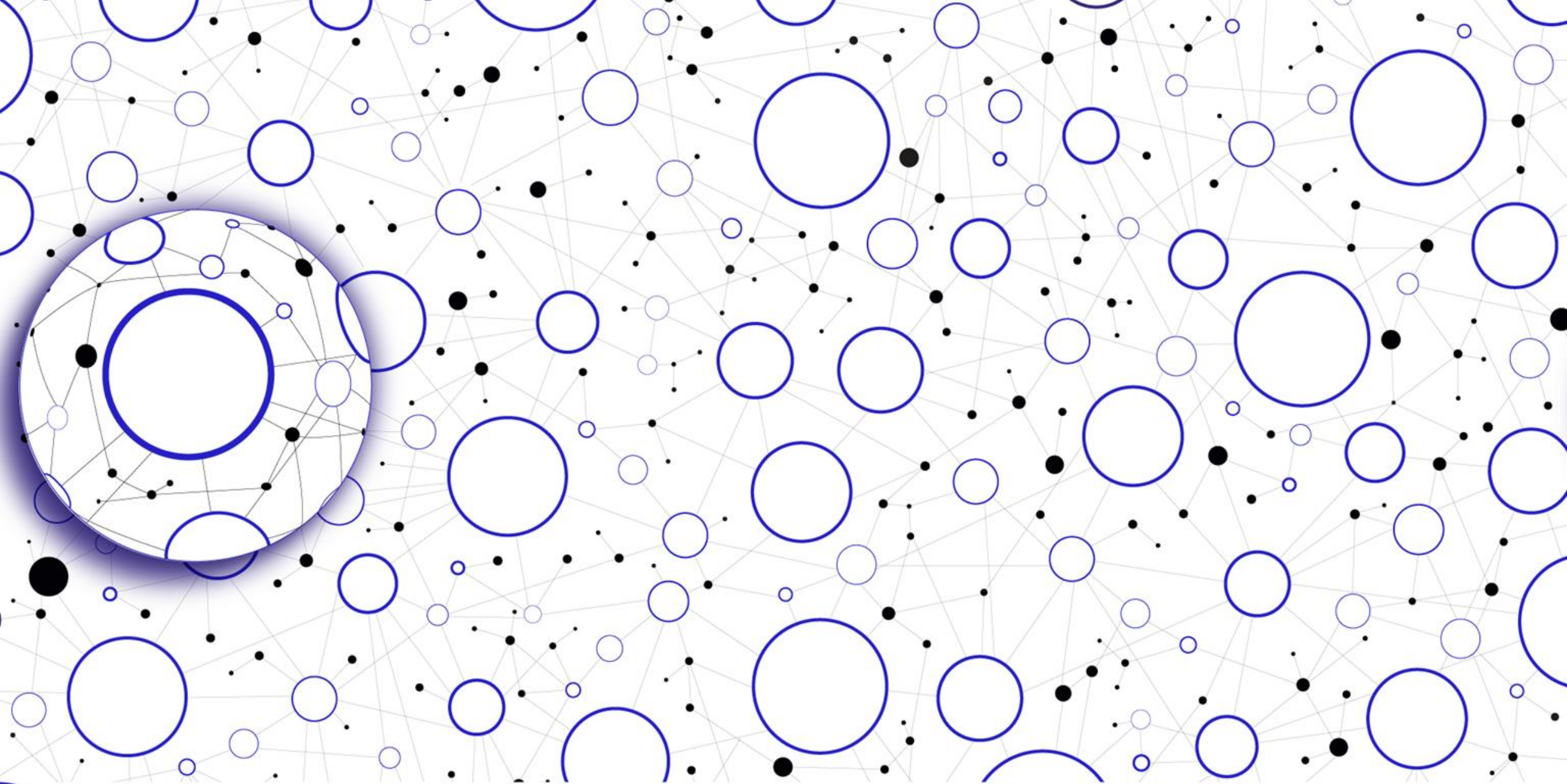
Ressources EMOTIMAT/REGULAMAT : <https://savoie-educ.web.ac-grenoble.fr/maternelle/emotimat>

Qu'est-ce qu'un LÉA ? : <https://ife.ens-lyon.fr/lea/le-reseau/devenir-un-lea>

Retour sur l'ancien LÉA des Ecoles de Savoie : <https://reseaulea.hypotheses.org/58287>

Lancement de l'action EMOTIMAT Mulhouse : <https://reseaulea.hypotheses.org/59977>

Documents Mulhouse : <https://digipad.app/p/1687528/b4d9d7d2732bd>



Merci de votre attention !