

FICHE PÉDAGOGIQUE

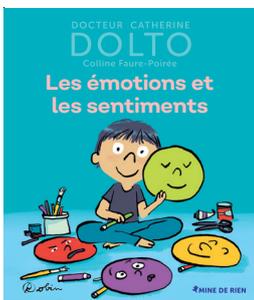
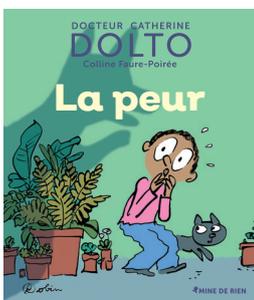
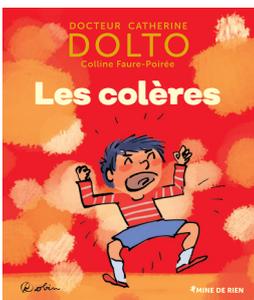
Mine de rien : les émotions

Docteur Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée

Illustrations de Robin

CYCLE 1

MINE DE RIEN



Éditions de référence :
Docteur Catherine Dolto
et Colline Faure-Poirée
Les colères (n° 22)
La peur (n° 42)
Les émotions et les sentiments
(n° 80)
Collection « Mine de rien » –
Gallimard Jeunesse/
Giboulées

Séquence réalisée par
Stéphanie Colas des Francs,
professeur des écoles
à Chevreaux-Lestonnac, Lyon.

« Quand on comprend mieux, on grandit mieux. »
Mine de rien, sans y penser, on apprend à devenir grand. Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée abordent les questions importantes de la vie biologique et affective. Pour cela, elles n'ont pas peur des mots ; au contraire, elles les apprivoisent, les remplissent de sens et les agencent en métaphores pour expliquer aux enfants ce qui se passe en eux et autour d'eux.

LA COLLECTION

Composée de plus de 80 albums, la collection « Mine de rien » constitue un véritable réservoir d'informations ; elle s'adresse aux enfants à partir de 4 ans, ainsi qu'à leurs parents et aux adultes référents qui les entourent. À travers les dessins de Robin, si tendres et alertes, les autrices mettent en scène des situations de la vie quotidienne avec un langage avisé, un vocabulaire riche et précis. Ces albums permettent aux enfants de comprendre et d'analyser leurs difficultés : communiquer autour des petits traumatismes est en effet une étape indispensable pour grandir en confiance et se sentir reconnu ! C'est une collection précieuse pour faire parler les enfants, et leur permettre d'exprimer leurs sentiments et leurs opinions.

LES ALBUMS

Les enfants ont naturellement une vie émotionnelle abondante, exaltante, parfois trop envahissante ; ce chamboulement intérieur leur fait peur. C'est en apprenant à identifier, nommer et classer leurs émotions qu'ils parviendront petit à petit à les reconnaître et à les surmonter.

Les albums « Mine de rien » sont une source d'informations scientifiques précises que les enfants apprécient particulièrement car ils se sentent compris, rejoints dans leur ressenti ; ils découvrent par eux-mêmes qu'ils possèdent les ressources nécessaires pour dépasser et mettre de la distance dans ce qu'ils ressentent.

Les phrases ont une structure grammaticale simple, avec un vocabulaire riche et varié ; le temps utilisé est le présent, ce qui renforce cette idée que ce qui est dit est vrai en tout temps et en tout lieu.

Les illustrations colorées égayent la lecture, les personnages très expressifs sont toujours représentés dans un quotidien, afin que le lecteur puisse s'y reconnaître.

Enfin, la variété des albums encourage la lecture et offre

à l'enfant la joie de découvrir comment surmonter de nouvelles situations. Les thèmes sur la famille, la vie, la mort, l'amitié, la tolérance, la souffrance... offrent un large choix de lecture en réseau.

Les autrices

Après avoir étudié le théâtre et la sociologie, **Catherine Dolto** devient médecin. Elle travaille beaucoup avec Françoise Dolto qu'elle assiste pour son émission radiophonique « Lorsque l'enfant paraît ».

En 1980, elle rencontre Frans Veldman, fondateur de l'haptonomie, science de l'affectivité. Depuis, elle enseigne à ses côtés et se consacre à l'haptopsychothérapie. Dans sa pratique, elle accompagne les parents lors de la grossesse et les bébés pendant la première année de leur vie. Elle reçoit en psychothérapie des enfants, des adolescents et des adultes. Elle apparaît sous les traits du Dr Cat à la fin des livres de la collection Mine de rien. Catherine Dolto a le talent pour s'adresser directement aux enfants, animée par la certitude qu'un enfant qui comprend mieux grandit mieux et se développe mieux. L'humour et la tendresse sont pour elle des outils pédagogiques.

Dans les années 1980, elle rencontre **Colline Faure-Poirée** qui cherche un auteur pour un grand projet autour de la santé. Elles créent ensemble des collections qui abordent toutes les choses de la vie, en s'adressant directement aux enfants, notamment la collection Mine de rien. En 1988, c'est la parution de *Paroles pour adolescents*, un livre de Françoise et Catherine Dolto. En 2001, Catherine Dolto publie *Le Dico Ado* pour lequel elle a réuni autour d'elle de nombreux spécialistes, des médecins, des gynécologues, des diététiciens, des psychanalystes...

L'illustrateur

Robin est né en 1969. Le dessin a toujours été sa passion ; plaisir de créer, de « patouiller », de raconter... Puis, à l'âge où l'on choisit de devenir ingénieur, commercial ou philosophe, il choisit les arts appliqués. Les études finies, il « tombe en édition jeunesse ». Directeur artistique chez Bayard, il n'a pour autant jamais cessé de dessiner pour lui, pour Actes Sud, pour Nathan, et désormais pour Gallimard Jeunesse/Giboulées – Robin y a illustré un texte de Vincent Cuvelier, *Le Grand Secret*.

L'ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

L'intérêt didactique de cette séquence pédagogique réside en plusieurs points. À travers la lecture des albums, les enfants apprennent à reconnaître et à mettre des mots sur des émotions qui les submergent, à apprivoiser leurs peurs et à découvrir qu'ils ont les ressources nécessaires pour dépasser leurs agitations intérieures... Par ailleurs, la richesse et la variété du vocabulaire favorisent leur possibilité de mieux s'exprimer, car les enfants ressentent souvent un sentiment d'impuissance devant leur incapacité à se faire comprendre. Enfin, les trois albums proposés permettent d'aborder de nombreuses compétences du programme de cycle 1 dans le domaine du langage et du vivre-ensemble.

Compétences mobilisées

Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions : oral et écrit.

- Écouter l'écrit et le comprendre.
- Raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner à partir d'un récit.
- Communiquer avec les adultes et les enfants.
- S'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis.

- Reformuler pour se faire mieux comprendre.
- Pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions.
- Discuter un point de vue.
- Manifester de la curiosité par rapport à l'écrit.
- Pouvoir redire les mots d'une phrase écrite après sa lecture par l'adulte, les mots du titre connu d'un livre ou d'un texte.
- Participer verbalement à la production d'un écrit.
- Savoir qu'on n'écrit pas comme on parle.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité artistique.

- Vivre et exprimer des émotions.
- Mettre des mots sur ses émotions, ses sentiments.
- Décrire une image et exprimer son ressenti ou sa compréhension en utilisant un vocabulaire adapté.
- Pratiquer le dessin pour représenter ou illustrer (fidèle ou non à un modèle).
- Réaliser une composition personnelle en reproduisant des graphismes ou en créer de nouveaux.
- Travailler les mélanges à partir des couleurs primaires.



SOMMAIRE

Fiche enseignant	p. 2
Fiche élève n° 1 Découverte des albums	p. 4
Fiche élève n° 2 Les colères	p. 6
Fiche élève n° 3 La peur	p. 9
Fiche élève n° 4 Les émotions et les sentiments	p. 13

PRÉSENTATION DE LA SÉQUENCE

Séance 1

Découverte des albums

La **fiche élève 1** a pour objectif d'échanger et de réfléchir ensemble afin de découvrir les caractéristiques principales d'un livre et d'entrer dans la culture de l'écrit.

- Découverte de la couverture : présenter l'album choisi aux enfants et projeter sa première de couverture en grand format sur le tableau interactif afin que chacun ait une visibilité précise de l'image.

Laisser chaque enfant s'exprimer, donner son avis, se questionner sur l'image, émettre des hypothèses...

Prendre le temps de présenter la couverture du livre : le titre, les couleurs... Nommer et expliciter les mots : auteur, illustrateur, éditeur, titre, couverture...

S'arrêter sur les sons et lettres qui composent le mot « COLÈRE » ou « PEUR » pour les plus grands.

Apporter d'autres albums de la collection et chercher ensemble les similitudes des couvertures : même emplacement et typologie pour le nom de l'auteur et le titre, même petit pictogramme de la collection « Mine de rien » en bas à droite, une grande illustration colorée d'un enfant en activité...

- Proposer la **fiche élève 1**.

Fiche élève 1 : Découverte des albums

Séance 2

Les colères

La **fiche élève 2** a pour objectif d'intégrer le message délivré par l'auteur à propos de la colère : comment reconnaître ses manifestations physiques et comment la dépasser.

- Lecture de l'album en classe.

Comme il y a beaucoup d'informations, toutes aussi importantes les unes que les autres, fractionner la lecture ou relire l'album à plusieurs reprises car le contenu du texte est très riche.

Prendre des temps d'échange autour du livre et des illustrations, laisser les enfants exprimer leurs ressentis, leurs observations.

- Proposer la **fiche élève 2** en mettant l'accent sur les symptômes de la colère, les causes, les conséquences, et comment dépasser cette émotion désagréable.

Fiche élève 2 : Les colères

Séance 3

La peur

La **fiche élève 3** a pour objectif de consolider le message délivré par l'auteur au sujet de la peur : ses causes, ses symptômes, et son rôle.

- Procéder de la même manière que pour l'album *Les colères* : une lecture en classe (il est conseillé de projeter les pages sur l'écran interactif pour une meilleure visibilité si vous êtes en collectif).

- Lire l'album à haute voix, plusieurs fois si besoin dans la semaine car les messages délivrés sont nombreux et tous d'une considérable utilité.

- Prendre des temps pour échanger oralement autour du livre, puis proposer la **fiche élève 3** qui apporte une réflexion sur les causes et les conséquences de la peur, le rôle de cette émotion et la manière de la surmonter.

Fiche élève 3 : La peur

Séance 4

Les émotions et les sentiments

La **fiche élève 4** a pour objectif de discerner les émotions de base – joie, tristesse, peur, honte, colère, bonheur –, et d'apprendre à les accepter pour mieux les gérer.

Cet album est volontairement présenté en fin de séquence, après *Les colères* et *La peur*, pour une meilleure approche pédagogique. Le fait d'avoir déjà étudié en profondeur deux émotions fortes est un prérequis important pour entamer une réflexion plus poussée et aussi plus étendue.

L'album amène l'enfant à généraliser le concept des émotions : les définir, les reconnaître et les dépasser.

- La **fiche élève 4** est un condensé des découvertes de l'enfant sur ses émotions ; elle insiste sur le contrôle des émotions et la gestion de leur intensité.

Fiche élève 4 : Les émotions et les sentiments



FICHE ÉLÈVE N°1

Découverte des albums

Cycle 1

NOM

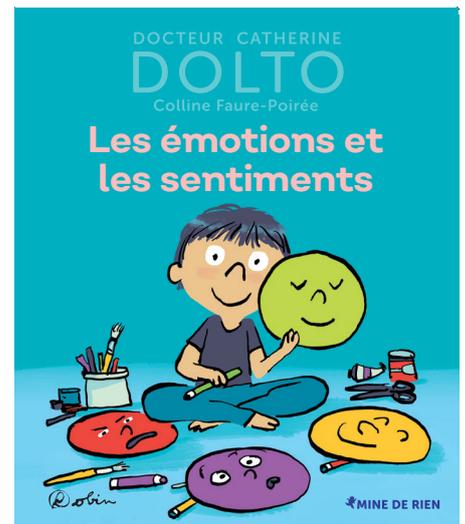
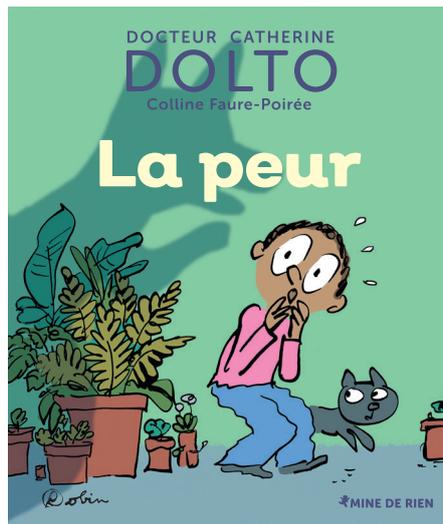
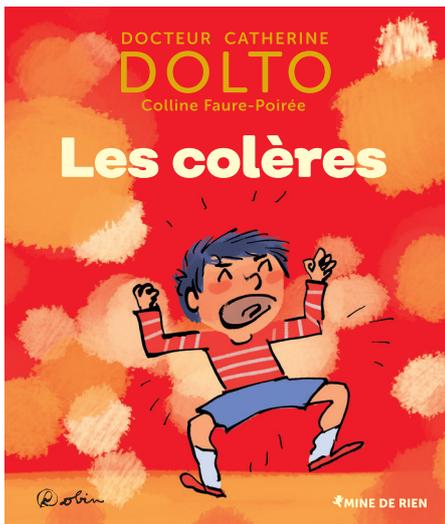
PRÉNOM

CLASSE

DATE

1. La couverture

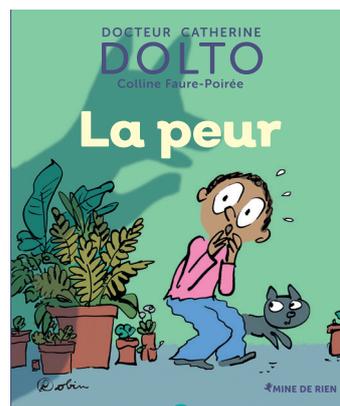
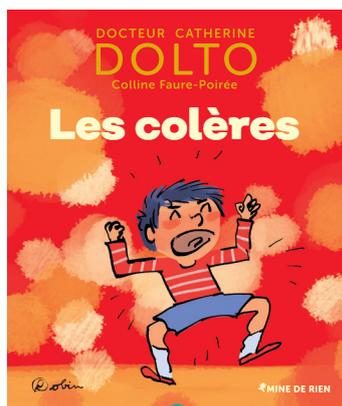
Observe attentivement les trois couvertures de livre et entoure ce que tu retrouves d'exactlyement pareil (un mot, un dessin...).



2. Le titre : méli-mélo

Les titres des albums ont été recopiés avec des écritures différentes...

Relie chaque titre au bon album.



LA PEUR les colères la peur les colères LES COLÈRES la peur la peur

FICHE ÉLÈVE N°1 (suite)

Découverte des albums

Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

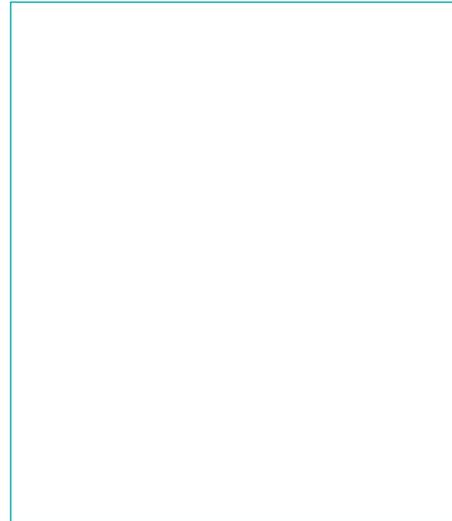
3. L'auteur

As-tu deviné quel est son autre métier : JONGLEUR • PROFESSEUR • DOCTEUR ?

Écris, puis dessine Catherine Dolto en train d'exercer chacun de ses métiers.



1^{er} métier : AUTEUR

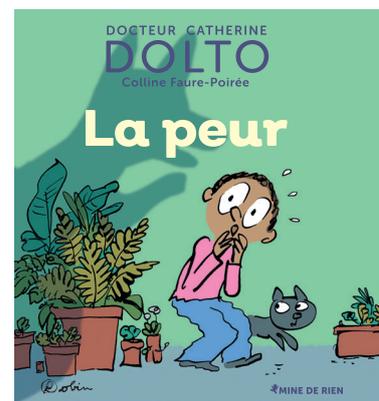
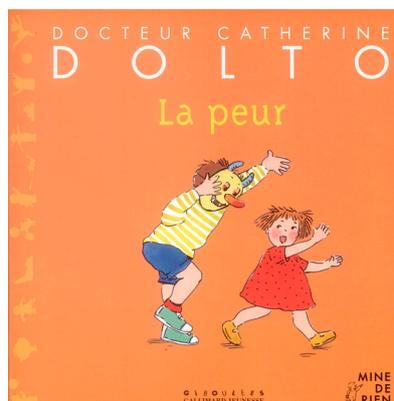
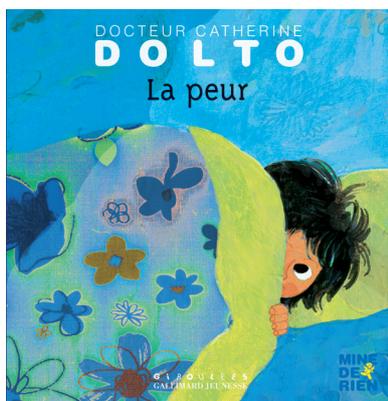


2^e métier :

4. L'illustrateur

Regarde bien ces trois albums... Qu'ont-ils de semblable et de différent ? Sais-tu pourquoi ?

Entoure l'illustration que tu préfères et amuse-toi à deviner quelle est la plus ancienne couverture et la plus récente.



FICHE ÉLÈVE N°2

Les colères Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

1. Les manifestations physiques de la colère

Comme toutes les émotions, la colère se ressent à l'intérieur et se voit aussi à l'extérieur.

Regarde bien les yeux, la bouche et les mains des personnages et entoure les dessins où tu trouves qu'ils ont l'air en colère.

Comment le sais-tu ?



2. Sais-tu que les émotions ne sont pas réservées qu'aux enfants ? Elles sont communes à tous ! Les adultes, les enfants et même les animaux !

Qui est en colère sur ces images ? Écris sous chacune des étiquettes si c'est : PAPA, MAMAN, ENFANT ou ANIMAL.



.....

.....

.....

.....

.....

FICHE ÉLÈVE N°2 (suite)

Les colères

Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

3. Les causes

Il y a différentes situations qui peuvent nous mettre en colère, et ce ne sont d'ailleurs pas toujours les mêmes selon les personnes.

Souviens-toi de ces illustrations et essaie de deviner en discutant avec ta classe pourquoi le personnage est en colère.



4. Les conséquences

Relie chaque phrase lue par ton enseignant à son illustration.

La colère fait mal. ●



La colère fait peur. ●



La colère fait du bruit. ●



La colère rend triste. ●



La colère a besoin de consolation. ●



Mais la colère est utile ! ●



FICHE ÉLÈVE N°2 (suite)

Les colères

Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

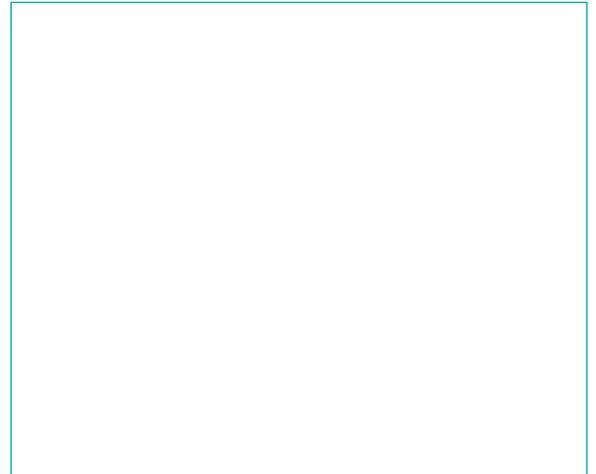
DATE

5. Question personnelle

Et toi, qu'est-ce qui te met particulièrement en colère ?

Dessine-toi lorsque tu es en colère

et demande à un adulte d'en écrire la cause.

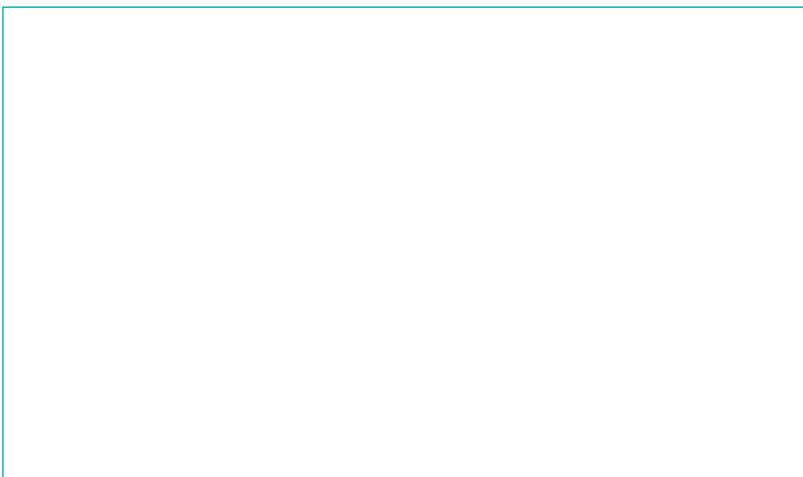


6. Voici quelques expressions françaises étonnantes pour exprimer notre ressenti face à la colère...

Cherche avec ta classe ce qu'elles veulent dire et dessines-en une au sens propre

(comme si ce qui est écrit était réel !).

crier comme un putois • bouillir de colère • entrer dans une colère noire • sortir de ses gonds • se fâcher tout rouge • avoir la moutarde qui monte au nez



7. Être entendu dans sa colère libère !

En tout cas, mettre des mots et nommer ce que l'on ressent, c'est déjà commencer à maîtriser ses colères et devenir plus fort qu'elles ; et pour cela, qui peut t'aider ?



FICHE ÉLÈVE N°3

La peur Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

1. Les manifestations de la peur

Comme toutes les émotions, la peur se ressent à l'intérieur et se voit à l'extérieur.

Observe attentivement les illustrations des enfants effrayés : colorie leurs yeux et leur bouche en bleu, puis imite leur position. Que remarques-tu de similaire ?



2. Les causes

La peur est une émotion ressentie par tous : les adultes, les enfants, les bébés et aussi les animaux ! Heureusement, nous n'avons pas tous peur en même temps, ni des mêmes choses...

Voici une liste de peurs possibles que ton enseignant va te lire :

1. Peur de ne plus être aimé.
2. Peur de ne pas y arriver, de ne pas être assez fort.
3. Peur qu'il arrive quelque chose à ceux qu'on aime.
4. Peur qu'on se moque.
5. Peur du noir.
6. Peur de certaines images.
7. Peur d'être abandonné, oublié.
8. Peur d'avoir mal.
9. Peur de l'inconnu, peur de grandir.
10. Peur d'origine inconnue ! (on ne sait pas pourquoi).

Et maintenant, écris sous chaque dessin le numéro de la peur qui te semble le mieux correspondre.



Peur n°



Peur n°



Peur n°



Peur n°



Peur n°



Peur n°



Peur n°



Peur n°



Peur n°



Peur n°

FICHE ÉLÈVE N°3 (suite)

La peur Cycle 1

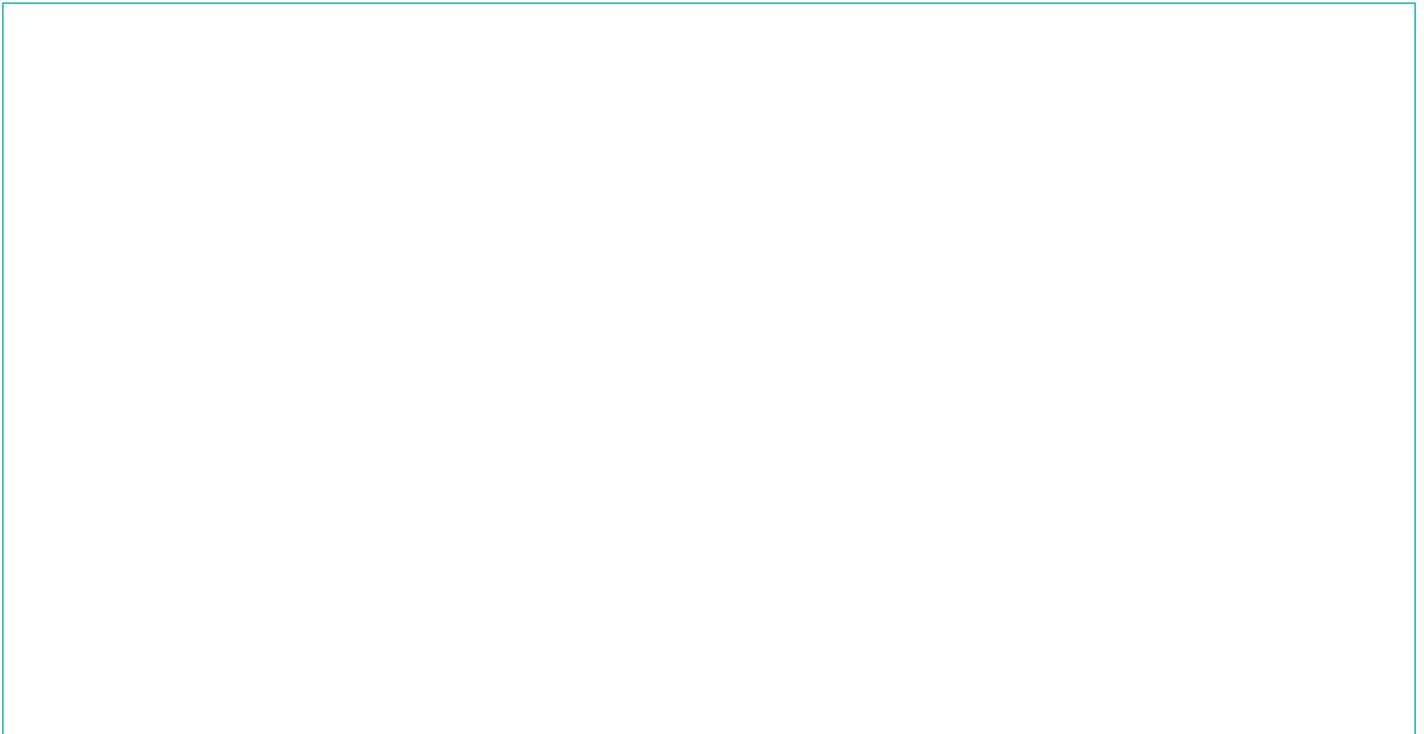
NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

3. Demande à un adulte de te relire la liste des 10 peurs de la page précédente et entoure en noir tes plus grosses frayeurs, puis dessine-toi dans le cadre ci-dessous face à ta plus grande peur.



4. Les conséquences : la peur, pourquoi c'est utile ?

Regarde les illustrations suivantes et essaie de deviner avec ta classe à quoi sert la peur dans ces moments précis, en t'aidant des propositions suivantes : La peur, ça sert à... grandir ? prévenir d'un danger ? réagir ? rien ?



FICHE ÉLÈVE N°3 (suite)

La peur Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

5. Le jeu des 7 différences

La plupart du temps, notre peur est utile car elle nous prévient d'un danger, mais parfois notre peur peut être présente dans une situation qui ne la nécessite pas ; on dit qu'elle est irrationnelle, c'est ainsi ! Rappelle-toi d'ailleurs que les deux plus grandes peurs irrationnelles pour tous les humains sont la peur du noir et la peur d'être abandonné.

Retrouve les 7 différences entre les deux images ci-dessous et entoure-les.



FICHE ÉLÈVE N°3 (suite)

La peur

Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

6. Voici de drôles d'expressions pour expliquer ce que tout le monde ressent, quand on a peur : avoir les cheveux qui se dressent sur la tête • avoir une peur bleue • avoir la chair de poule • prendre les jambes à son cou

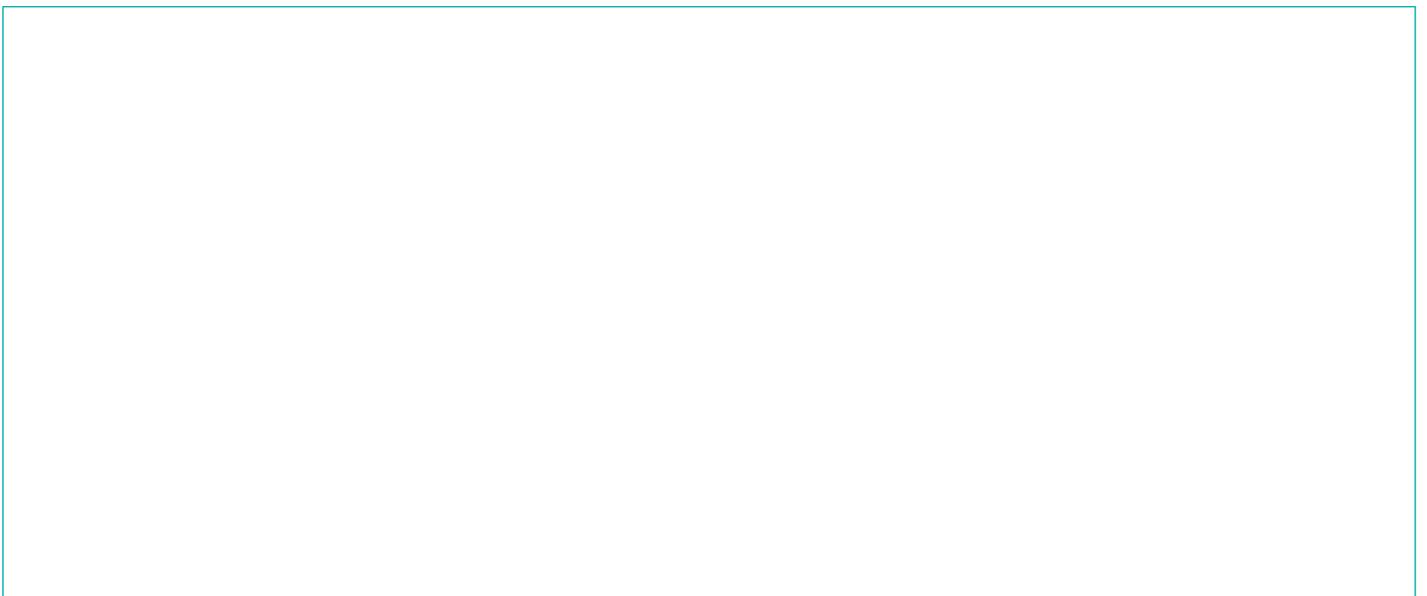
Essaie d'en comprendre le sens et dessines-en une au sens propre (comme si ce qui est écrit était réel!).



7. « Si on n'avait jamais peur, on ne grandirait pas. »

La plupart du temps, nos peurs nous délivrent un message. Prendre le temps d'en discuter nous libère. Et quand une peur nous gêne, il est urgent d'en parler à ses parents ou à des grandes personnes qui pourront nous aider !

Dessine ici quelque chose dont tu avais peur avant et qui maintenant ne te gêne plus.



FICHE ÉLÈVE N° 4

Les émotions et les sentiments Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

1. Les émotions et les sentiments

On peut ressentir différentes sortes d'émotions : la colère et la peur que tu as déjà rencontrées, mais aussi la tristesse, la honte, et la joie ou l'amour !

Tu as entendu que pour chacune de ces émotions, on sent des choses étranges dans son corps, agréables ou désagréables : du chaud, du froid, des tremblements, mal au ventre, des larmes, du doux, du piquant... mais ça ne dure pas ; c'est comme un vague qui passe.

Colorie l'enfant traversé par une émotion.



Et toi, que sens-tu dans ton corps quand... (demande à un adulte de l'écrire) :

• ta maman te fait un câlin ?

• tu te disputes avec un ami ?

• tu arrives à l'école ?

Je sens

Je sens

Je sens

• tu pars de chez toi ?

• tu t'installes pour dormir ?

• tu joues seul(e) dans ta chambre ?

Je sens

Je sens

Je sens

FICHE ÉLÈVE N° 4 (suite)

Les émotions et les sentiments

Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

2. Reconnaître une émotion

La valse des émotions : au cours de la journée, différentes émotions tourbillonnent à l'intérieur de toi ; c'est ce qui te rend vivant ! Savoir les reconnaître, les nommer et les classer permet de comprendre ce qui t'arrive et d'éviter qu'elles ne t'envahissent.

Écris à côté de chaque visage à quelle émotion il correspond : JOIE • PEUR • COLÈRE • TRISTESSE

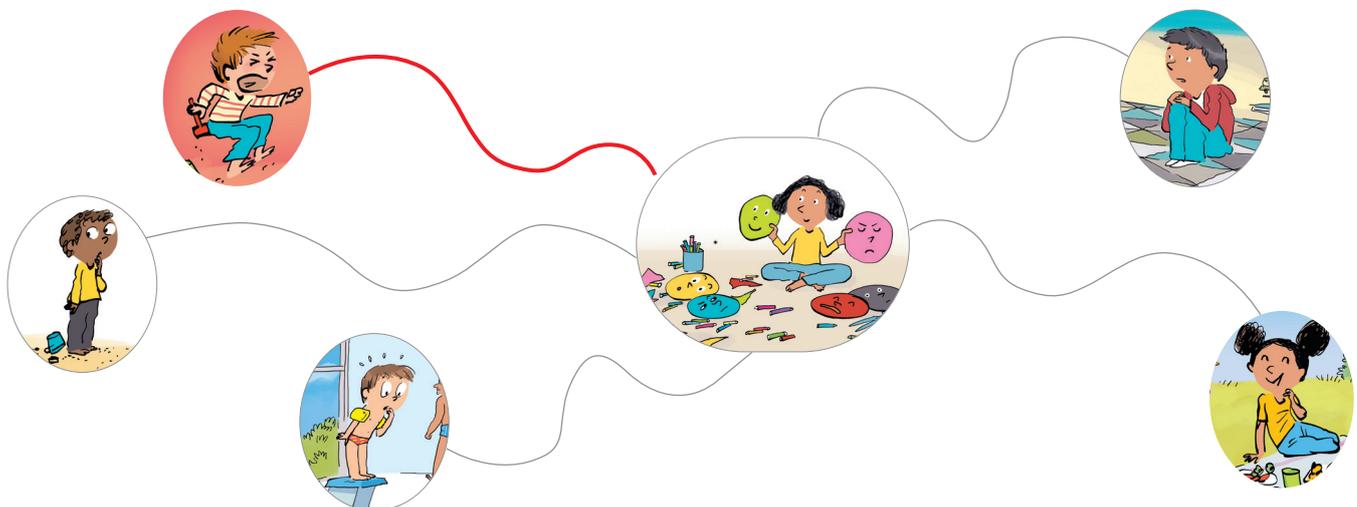


3. Un tourbillon d'émotions !

On peut parfois ressentir des émotions opposées les unes après les autres, ou en même temps ! On peut aussi parfois avoir envie de les cacher... Tout cela n'est pas facile à démêler... Or, c'est en reconnaissant ses émotions qu'on les apprivoise et qu'on les domine

Aide l'enfant à rejoindre son émotion, en repassant le chemin avec la bonne couleur :

— Peur — Honte — Bonheur — Colère — Tristesse



FICHE ÉLÈVE N° 4 (suite)

Les émotions et les sentiments

Cycle 1

NOM

PRÉNOM

CLASSE

DATE

4. « Les couleurs de nos états d'âme ».

Les émotions sont comme des couleurs, qui parfois se mélangent ou s'échangent.

Colorie les visages d'émotions : en **vert** la sérénité (lorsque tu te sens en équilibre, tout simplement bien), en **rouge** la colère, en **bleu** la peur et en **jaune** la joie.

Compare ensuite ton coloriage avec la couverture de ton album !



5. La roue des émotions

Pour t'aider encore à découvrir tes émotions et mieux les apprivoiser, voici une « roue des émotions » que tu peux afficher dans ta chambre ; au fur et à mesure de ta journée, tu pourras faire tourner la flèche vers l'émotion que tu ressens et en parler avec tes parents si tu le souhaites.

Peut-être remarqueras-tu qu'il y en a qui reviennent tout le temps, ou que c'est difficile à reconnaître. Parles-en avec un adulte de confiance.

Mode d'emploi :

Découpe les étiquettes et colle-les à côté des bons visages.

Découpe la flèche, puis demande à un adulte de la fixer au centre de la page avec une attache parisienne.

Fixe ton affiche où bon te semble. Ça y est ! Tu peux utiliser ta roue des émotions.



LA COLÈRE Je suis énervé(e)	LA JOIE Je suis content(e)	LA HONTE Je m'en veux	LA PEUR Je suis effrayé(e)	LE BONHEUR Je suis serein(e)	LA TRISTESSE Je suis triste
---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------------------



FICHE ÉLÈVE N° 4 (suite)
Les émotions et les sentiments
Cycle 1

NOM
PRÉNOM
CLASSE
DATE

EN CE MOMENT, JE ME SENS...

