



GUIDE
de lecture

***Au fil des émotions* forme un parcours à travers quarante-deux émotions. On y passe d'une émotion à l'autre de façon naturelle ; soit grâce à l'union de contraires (joie – tristesse), soit parce que certaines émotions font partie d'autres (tristesse – compassion), soit parce que certaines émotions semblent conduire naturellement à d'autres ou en sont proches (jalousie – admiration ; frustration – déception).**

Nous avons néanmoins conçu ce livre comme une lecture ouverte.

Il existe différentes manières de l'aborder, en fonction des nécessités de l'enfant.

De plus, la table des matières peut être utilisée à la façon d'un jeu de l'oie, en sautant d'une case à l'autre à partir de numéros choisis au hasard, par exemple.

Le choix du mode de lecture sera différent selon que vous souhaitez l'employer à des fins éducatives ou que vous préféreriez passer un moment de complicité avec un enfant en l'aidant à mieux connaître ses émotions.

D'autre part, *Au fil des émotions* est un livre avec un contenu qui convient à différentes tranches d'âge. Nous pensons que le plus indiqué est de faire une lecture accompagnée avec des enfants de six ans et de donner plus d'autonomie aux lecteurs plus grands.

C'est pourquoi nous proposons dans ce guide une série de pistes qui croisent deux paramètres : d'un côté l'âge des lecteurs ; de l'autre la finalité de la lecture.

Propositions de lecture pour des enfants de 6 à 8 ans

À cet âge, les enfants commencent à avoir un certain contrôle de leurs émotions.

Ils sont aussi capables de manipuler des structures linguistiques de plus en plus difficiles.

Sur un plan affectif, la relation avec les proches est encore très étroite, nous conseillons donc la lecture accompagnée pour cette tranche d'âge.

Une émotion par semaine

* Quels sont les objectifs ?

→ **Identifier** toutes les émotions que l'on ressent.

→ **Noter** des moments pendant lesquels on a vécu ces émotions.

* Quand et comment lire ?

Comme le titre le suggère, il s'agit de travailler une émotion unique chaque semaine.

Cette proposition de lecture convient aux enfants de 6 et 7 ans dont l'expérience de lecture est encore peu développée. Comme on a toute la semaine pour chaque double page, on peut s'y plonger graduellement : regarder le dessin, lire le texte, expliquer les mots compliqués, lier ce qui est exposé dans le texte avec l'expérience du lecteur...

Pour cette approche, il est intéressant de prendre le temps nécessaire pour consolider la compréhension des concepts.

Nous proposons donc le processus suivant :

1. On peut consacrer une journée uniquement à l'image et dialoguer avec l'enfant au sujet des personnages qui apparaissent dans l'illustration, ce qu'elles transmettent, ce qui a pu se passer...

2. Ensuite, un autre jour, on peut lire la première partie du texte, celle qui explique en quoi consiste l'émotion. Après quoi, on peut relier les explications au dessin et à l'expérience de l'enfant.

3. Un autre jour, on peut lire la seconde partie du texte, qui donne des outils pour identifier l'émotion. Arrivés à ce moment, nous vous conseillons d'écrire dans un cahier (*voir plus bas la partie consacrée au matériel supplémentaire*) les moments où cette émotion a été ressentie.

4. Enfin, on peut consacrer une journée à résumer ce qui a été vu et s'aventurer, grâce à la dernière phrase du texte, vers l'émotion suivante. Cela peut être une bonne occasion de résumer ce qui a été appris en se projetant vers le futur. Si on explique, par exemple, que la confusion peut mener à la peur, on peut demander à l'enfant comment.

*** Qu'apporte la lecture ?**

Nous pensons que cette lecture partagée entre l'adulte et l'enfant peut être très enrichissante. Elle peut aider l'enfant à identifier les émotions en se penchant sur des événements passés. Cela peut contribuer à ce que l'enfant connaisse mieux ses parents s'ils lui expliquent des situations dans lesquelles ils ont ressenti de la haine, de la tristesse ou de la joie...

D'autre part, comme il s'agit d'une lecture accompagnée, c'est l'adulte qui explique les mots nouveaux. La lecture vise plus à comprendre ce qui est expliqué qu'à atteindre une autonomie de lecture (*pour cela, voir « Comprendre les émotions »*).

*** Quel matériel supplémentaire peut-on utiliser ?**

On peut utiliser un cahier pour que l'enfant note les moments au cours desquels il a ressenti chacune des émotions à mesure qu'il les apprend. Cela permettra qu'il identifie de mieux en mieux ce qu'il ressent.

Le jeu des émotions

*** Quels sont les objectifs ?**

- **Réaliser** que la lecture est une activité amusante.
- **Identifier** quelques émotions.
- **Établir** des relations entre les différentes émotions.

*** Quand et comment lire ?**

Comme un de nos objectifs est de s'amuser en lisant, on peut se servir de la table des matières du livre comme d'un plateau de jeu et laisser le lecteur choisir l'émotion dont le dessin l'attire le plus. Il est aussi possible d'ouvrir le livre au hasard et de cacher le texte. On peut alors jouer à deviner à partir du dessin de quelle émotion il s'agit. L'adulte peut poser des questions pour guider les réponses de l'enfant.

Ensuite, on vérifiera avec le texte si l'enfant a deviné juste. Si ce n'est pas le cas, on peut discuter ensemble pour comprendre d'où vient l'erreur. Est-ce que l'enfant a confondu une émotion avec une autre qui lui est proche ?

*** Qu'apporte la lecture ?**

On arrive à une certaine familiarité avec les émotions à partir de cas concrets, et non à partir de concepts abstraits. Par exemple, si on s'intéresse à l'illustration de la détresse, on peut poser des questions du type : comment se sent le cerf ? Pourquoi ? Est-il juste triste ou y a-t-il autre chose ? Se sent-il aussi seul ?

* **Quel matériel supplémentaire peut-on utiliser ?**

En principe, aucun matériel additionnel n'est nécessaire.

On peut se servir d'une feuille blanche pour cacher le texte dont on veut faire deviner le contenu.

On peut aussi utiliser des dés si on veut jouer avec la table des matières comme si c'était un plateau de jeu.

L'adulte peut se situer à une extrémité du parcours et l'enfant à l'autre.

Propositions de lecture pour des enfants de 8 à 10 ans

À cet âge, la capacité analytique et associative des enfants augmente, tout comme leur besoin d'autonomie. C'est pourquoi une des propositions vise à ce que les enfants arrivent à une lecture plus indépendante.

Comprendre les émotions

* **Quels sont les objectifs ?**

→ **Lire** les textes et les comprendre de façon **autonome**.

→ **Employer les mots qui conviennent** pour évoquer les émotions.

→ **Développer** des moyens d'affronter les conflits émotionnels.

* **Quand et comment lire ?**

Les enfants sont capables de se concentrer plus longtemps,

ils sont donc de taille à lire les textes de façon autonome.

Néanmoins, pour leur faciliter la compréhension, nous vous conseillons d'utiliser les fiches d'activités.

Pour répondre au besoin d'autonomie de l'enfant, nous proposons de recourir au livre

Au fil des émotions de façon ponctuelle pour approfondir une émotion.

Les fiches d'activités peuvent contribuer au calme intérieur et faciliter l'assimilation de ce qui a été vécu.

* **Quel matériel supplémentaire peut-on utiliser ?**

Dans ce cas, on peut étayer la lecture des différentes émotions avec les fiches d'activités qui sont disponibles gratuitement sur notre site Internet.

Ces fiches sont conçues pour aider la compréhension des textes, elles sont donc très utiles à cet âge.

Et toi, qu'est-ce que tu ressens ?

* **Quels sont les objectifs ?**

→ **Exprimer** ses propres émotions de façon adéquate.

→ **Apprendre** à respecter les émotions des autres.

→ **Analyser** les causes de certaines émotions.

* **Quand et comment lire ?**

Dans ce cas, nous proposons une lecture avec les frères et sœurs ou des amis.

Par exemple, on peut jouer à deviner, mais avec une perspective nouvelle : un des lecteurs doit décrire une émotion qu'il a ressentie ; l'autre lecteur doit deviner de laquelle il s'agit.

Ils peuvent ensuite lire ensemble le texte correspondant dans *Au fil des émotions*

pour vérifier le contenu et décider en équipe s'il s'agit bien de cette émotion.

Une autre possibilité consiste à choisir une émotion au hasard pour la confronter à son vécu et donner des exemples. **Nous proposons deux options différentes qui peuvent être réalisées de façon autonome :**

a) En se basant sur une émotion, on peut décrire des situations où les participants l'ont ressentie. Par exemple, à partir du texte sur la tristesse, les enfants peuvent écrire des situations où ils se sont sentis tristes ; ou bien, à partir des exemples proposés dans la frustration, on peut dresser une liste de choses frustrantes. Les participants peuvent ensuite comparer leurs listes pour voir si elles ont des éléments en commun.

b) On peut jouer à établir un parcours émotionnel autre que celui d'*Au fil des émotions*. On peut partir de n'importe quelle émotion et proposer un parcours différent. Comment un enfant passe-t-il d'une émotion à l'autre ? On peut ensuite comparer les parcours et réfléchir aux différences.

Propositions de lecture pour des enfants de 10 à 12 ans

À cet âge-là, les enfants commencent à s'ouvrir beaucoup plus au monde et à atteindre une certaine indépendance par rapport à la famille : ils accordent plus d'importance à l'amitié et à ce qui se passe dans l'univers scolaire. De plus, ils sont capables de programmer leurs propres activités et de se fixer des objectifs.

Émotions quotidiennes

* Quels sont les objectifs ?

- **Développer** l'habitude d'analyser les émotions.
- **Chercher** dans le vécu des raisons de ressentir de la gratitude.

* Quand et comment lire ?

On profite du fait que les enfants de cet âge lisent déjà seuls avec facilité.

On peut leur conseiller de lire une émotion avant d'aller dormir ou, mieux encore, de se plonger dans *Au fil des émotions* quand une émotion les secoue particulièrement. Ils seront réconfortés de voir que ce qui leur arrive est décrit dans un texte écrit par quelqu'un d'autre.

* Qu'apporte la lecture ?

On peut proposer la création d'un dossier personnel dans lequel le lecteur définit les émotions avec ses propres mots. On peut aussi associer chaque émotion à un mot-clé. Cette méthode peut être très utile pour canaliser des états émotionnels forts.

Par exemple, si un enfant se laisse tout à coup emporter par la colère ou la frustration et qu'il s'apprête à perdre le contrôle, on peut dire le mot-clé à haute voix : de cette manière, l'enfant prévient les autres que ce qui lui arrive est lié à la colère (ou à la frustration). Cela peut aussi l'aider à prendre conscience de ce qui lui arrive.

Il est évidemment préférable que le travail sur les mots-clés se fasse avec un adulte. Il s'établira ainsi une complicité, qui pourra être réconfortante dans les moments difficiles.

On peut par exemple dire « oiseau de feu » pour exprimer ce qui paraît très difficile (quelque chose comme « La colère m'envahit et je n'ai envie de parler à personne parce que je ne sais pas ce que je pourrais dire. »), cela aide à soulager l'incertitude ressentie quand on ne sait pas comment on va réagir.

Il peut être très intéressant de tenir un relevé détaillé de ce qu'on veut transmettre avec chaque mot-clé. Par exemple, « Je suis triste et j'ai envie d'un câlin, mais je ne me sens pas capable de le demander. » Ou « Je suis irrité à cause de quelque chose que tu as fait, mais ça ne veut pas dire que je ne t'aime pas. Donne-moi quelques minutes pour me calmer, s'il te plaît. »

Nous suggérons aussi aux adultes de se choisir quelques mots-clés à employer avec les enfants. Parfois, nous réagissons avec rudesse et nous transmettons aux enfants des sensations que nous ne voulons pas transmettre. Il est important d'en avoir conscience et les mots-clés peuvent aider.

Voici mes émotions

* Quels sont les objectifs ?

- **Développer** l'empathie.
- **Dialoguer** avec soi-même pour mieux se connaître.

* Quand et comment lire ?

En grandissant, les enfants ont besoin d'être seuls le plus souvent. Cette étape de la croissance peut donc être l'occasion de les aider à s'approprier leur intimité. En cas de disputes, de situations où ils se sentent incompris, ou dans des moments de bonheur ou de joie, on peut s'appuyer sur *Au fil des émotions* pour leur faire comprendre qu'il est important d'être en contact avec ses propres émotions. D'autre part, en travailler certaines (comme la timidité, l'incompréhension, l'insécurité ou l'acceptation), peut être utile pendant l'étape qui précède l'adolescence.

Même si les enfants sont familiarisés avec toutes les émotions, ils ne doivent jamais cesser de les écouter.

On peut renforcer cette idée en les invitant à deux activités supplémentaires :

1. Les enfants peuvent s'écrire des cartes à eux-mêmes ; au moi qui se sent incompris... Dialoguer avec soi-même est un moyen extraordinaire de mieux se connaître et d'apprendre à contrôler ce que l'on ressent.

2. Les enfants peuvent écrire de petits récits fictifs (activité idéale pour les plus créatifs à partir des illustrations). Ces récits favorisent le développement de l'empathie, car l'enfant doit se mettre à la place du protagoniste.

* Quel matériel supplémentaire peut-on utiliser ?

Un cahier ou même un document Word sont de bons outils pour que les enfants écrivent leurs lettres ou leurs fictions.

L'itinéraire « *Dis ce que tu ressens* » à l'école

Même si la compétence émotionnelle n'est pas au programme scolaire, une bonne gestion des émotions des élèves est bénéfique au climat de la classe. Cela peut aider à prévenir des problèmes et des excès de violence. C'est donc un élément important de l'éducation.

Nous savons que le travail des professeurs est très exigeant et que, souvent, ils ont à peine le temps d'entreprendre des activités complémentaires. Nous pensons malgré cela qu'il peut exister un espace pour travailler en classe l'itinéraire « *Dis ce que tu ressens* », car il nous aide à enrayer des problèmes ou à étayer des connaissances.

Au fil des émotions à l'école

Au fil des émotions peut intégrer la bibliothèque de la classe.

On peut y recourir à diverses occasions :

- a)** S'il est fait allusion à des émotions dans une lecture ou une leçon.
Par exemple, dans un groupe de CP, il peut servir pour s'assurer que les enfants savent ce qu'est l'hostilité ou la sérénité.
- b)** Au cas où se présente une situation liée à une émotion particulière.
Imaginons que la classe s'apprête à participer à une pièce de théâtre ou une compétition sportive. Parler de l'euphorie, apprendre à la reconnaître et à la dompter pour qu'elle ne paralyse pas peut constituer une bonne activité à réaliser en groupe.
- c)** Au cas où il y aurait un conflit entre élèves ou qu'une émotion interfère avec les relations.
Parler ouvertement de l'existence des émotions peut contribuer à ce que les enfants ne les considèrent pas taboues et qu'ils apprennent à les exprimer et à mieux les canaliser.
- d)** Chez le psychologue scolaire, on peut se servir de cet outil pour aider les enfants à mieux se connaître. On peut leur faire la lecture d'une émotion avant de leur poser des questions en rapport avec celle-ci : « Est-ce que tu as déjà ressenti ça ? À quelles occasions ? Ça t'arrive souvent ? Qu'est-ce que tu fais quand ça t'arrive ? » Nous pensons que c'est important pour que les enfants se connaissent mieux et pour que les psychologues aient plus d'informations afin de mieux les conseiller.

Les fiches d'activités à l'école

Les fiches d'activités à l'école sont conçues pour travailler la compréhension des textes qui composent *Au fil des émotions*. **Elles comprennent plusieurs phases :**

- 1.** La première page prépare la lecture grâce à des activités qui guident vers le vocabulaire nécessaire.
- 2.** Les deux pages suivantes travaillent la compréhension littérale et l'inférence du texte, en explorant la signification des mots plus difficiles, en donnant des outils pour enrichir le vocabulaire et en recherchant des relations logiques (comme la cause et la conséquence, la contradiction, etc.).
- 3.** La quatrième page met l'accent sur la révision critique et la réflexion à partir du texte ou à partir de situations nouvelles décrites dans la fiche.
- 4.** Enfin, la cinquième page propose des activités pour prolonger la lecture. Il s'agit de propositions créatives liées à la langue (écrire des dialogues entre les différents personnages, rédiger une lettre...), mais aussi à la compétence artistique et culturelle.
On y propose parfois aussi des tâches plus analytiques qui permettent de corriger des comportements ou des attitudes.

Le guide de lecture à l'école

Toutes les propositions de lecture que nous avons abordées pour être réalisées à la maison peuvent s'adapter, avec plus ou moins de facilité, aux situations en classe.