

pédagogie

Tes émotions ont-elles raison ?

Qu'est-ce qu'une émotion ? Sont-elles les mêmes partout ? Comment les reconnaître ? À quoi servent-elles ? Susceptibles d'altérer notre jugement, elles peuvent aussi nous indiquer ce qui compte pour nous. Les comprendre nous permet de progresser dans la connaissance de soi et dans notre capacité à vivre ensemble. Ce numéro, complété par un dossier pédagogique, offre une approche philosophique et généraliste des émotions pour les 8-13 ans, mais transposable à celles suscitées par les questions environnementales : émotions contradictoires, collectives, mobilisatrices...

Philéas & Autobule N°62, éd. CAL BW, 36p., déc. 2018. 4€ - Dossier pédagogique téléch. sur www.phileasetautobule.be

L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée

Méthode à la fois ludique et pédagogique, l'éducation émotionnelle vise à développer les compétences psychosociales liées à l'intelligence émotionnelle : savoir-être, vivre ensemble, gestion des émotions, confiance, autonomie, créativité... Ce guide en définit les enjeux et aide à les mettre en pratique, à l'aide de jeux et activités applicables aux grand·e·s comme aux petit·e·s.

M. Claeys-Bouuaert, éd. Le Souffle d'Or, 240p., 2018. 18€

Emotions en jeu

Divers jeux de cartes permettent la découverte et l'expression des émotions avec tous les publics. Souvent faciles à utiliser, ils nécessitent néanmoins de pouvoir accueillir toutes les émotions. Citons **Le langage des émotions** (éd. FCPPF, 10€ - www.fcppf.be) ou encore les **Cartes émotions** (Université de Paix, 20€ - www.universitedepaix.org). Les animateur·trice·s aguéri·e·s pourront aussi envisager une variante aux règles de **Dixit** (éd. Libellud, 30€ et en prêt en ludothèque), classique jeu de table aux magnifiques illustrations oniriques, pour en faire un outil d'expression des émotions.

Comment ne pas finir comme tes parents. La méditation pour les 15-25 ans

L'adolescence est parfois source d'angoisses : autodépréciation, peur du regard des pair·e·s et autres questions existentielles... Cet ouvrage d'initiation à la pleine conscience aidera ados et jeunes adultes à aborder ces tumultes, en fournissant informations, réflexions ainsi qu'une méthode pour s'ouvrir à ses pensées et émotions. Fourni avec un CD de méditations guidées, aussi téléchargeables. Chez le même éditeur, **Calme et attentif comme une grenouille** permet d'initier les petit·e·s (dès 5 ans) à la méditation avec leurs parents.

S. Michelot & A. Assier, éd. Les Arènes, 252p., 2016. 22,90€

S'engager !

Ce dossier pédagogique, qui accompagne l'album **Chez Nora**, permet de réfléchir en classe avec des 6-9 ans au thème de l'engagement né d'une émotion. Il propose une approche, la roue de l'engagement, identifiant l'information sur une situation (je découvre), l'émotion qu'elle suscite (je suis touché), la volonté d'agir (j'agis) et la nécessité d'agir intelligemment (je réfléchis).

Ed. Iles de Paix (085 23 02 54), 2009. Gratuit et téléch. sur www.ilesdepaix.org

Peur de la Nature

Peur des insectes, d'avoir les yeux bandés, de la nuit... Sur base de témoignages de peurs vécues par des éducateurs et éducatrices dans la nature et analysées par des expert·e·s issue·s de multiples horizons, ce dossier propose réflexions et pistes pédagogiques transposables dans le cadre d'activités d'éducation à l'environnement.

IEP, éd. D'GARNE, 48p., 2003-2018. Gratuit (joelle.burton@spw.wallonie.be) ou téléch. sur <http://environnement.wallonie.be>

Vivre la nature avec les enfants

Ce classique de l'éducation à la nature propose une quarantaine de jeux (dès 3 ans) faisant la part belle à l'approche sensorielle et aux émotions qu'elle suscite : s'immerger dans la nature, la regarder, s'y aventurer, y prendre du plaisir... A travers ces activités, l'enfant entre en contact avec la nature, se laisse toucher par sa beauté et son mystère, est amené·e à créer un lien profond avec elle et à découvrir peu à peu comment elle fonctionne.

J.B. Cornell, éd. Jouvence, 192p., 2017 (rééd.). 15€

Trésors du dehors

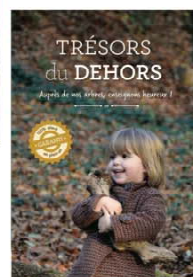
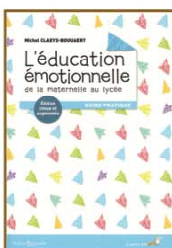
Détaillant les bienfaits d'un enseignement dans la nature, cet ouvrage méthodologique aborde aussi les émotions générées par ces sorties, tant celles des accompagnant·e·s que des parents : bien-être, liberté, mais aussi craintes face à l'inattendu, la météo, la logistique, les risques... Ce recueil de trucs et astuces pour sortir avec une classe invite à découvrir le dehors comme un élément essentiel du développement cognitif, psychomoteur et relationnel de l'enfant.

Ed. Collectif Tous Dehors, 160p., 2017. Gratuit (voir carte des points de dépôt) et téléch. sur www.tousdehors.be

Équilibrer les risques et les bénéfices de l'apprentissage et du jeu en plein air

Exposer les enfants à un certain degré de risque sans les mettre inutilement en danger de préjudice grave est bénéfique : opportunités d'apprentissages, confiance en soi accrue, gestion intuitive du risque, interaction entre pair·e·s... Un exemple concret illustre cette approche et un formulaire type permet d'évaluer si les bénéfices d'une activité l'emportent sur les risques.

Tim Gill, éd. Journée école en plein air, 14p., 2018. Téléch. sur www.journeeecoleenpleinair.fr
>Ressources >Bibliothèque



■ sur www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques > mot-clé : émotion

■ en consultation sur rendez-vous au Réseau IDée à Bruxelles (02 286 95 70) ou à Namur (081 39 06 96)

réflexion

L'écologie et les émotions

Colère, tristesse, peur : comment aborder nos propres débordements émotionnels et ceux de nos publics face aux enjeux écologiques ? Ces émotions sont ici envisagées au travers d'exemples vécus, complétés de conseils pratiques pour y faire face, avant d'aborder les émotions comme motivations à l'action. Un court dossier permettant une première approche du sujet.

La Lettre Nature humaine N°14, 15p., juillet 2014. Téléch. sur www.nature-humaine.fr

La peur de la nature

Cet ouvrage nous révèle avec humour nos fonctionnements internes et explique pourquoi notre société s'acharne à détruire la nature. Ce livre fondateur, qui nous ramène à notre animalité et nous rappelle la force de nos émotions, a profondément influencé celles et ceux qui l'ont lu. Une oeuvre originale qui bouscule les idées.

F. Terrasson, éd. Sang de la Terre, 270p., 2007. 21€

Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre

Cet ouvrage propose à la fois une réflexion engagée et des exercices pratiques sur l'identité écologique, la « guérison » de notre monde, le « travail qui relie » en groupe pour se reconnecter à la Terre. Au carrefour de la psychologie, de l'écologie, de l'éducation, de la pensée systémique, il s'adresse aux animatrices,

éducateurs, formatrices.

J. Macy & M. Young Brown, éd. Le Souffle d'Or, 232p., 2018. 15,50€

Le syndrome de l'autruche

Pourquoi notre cerveau veut ignorer le changement climatique ? Alliant témoignages et recherches, l'ouvrage passe en revue ce que l'on a fait de pire et de meilleur en matière de communication sur le changement climatique. Il permet de prendre conscience de l'inefficacité du raisonnement rationnel et de l'impact des émotions quand il s'agit d'inciter les individus à passer à l'action, et propose des pistes concrètes pour affronter le défi climatique.

G. Marshall, éd. Actes Sud, 416p., 2017. 24€

Comment tout peut s'effondrer

Et si notre civilisation s'effondrait ? L'ouvrage, un des premiers à diffuser le concept de collapsologie, propose une synthèse des données (physiques, économiques, sociales) sur la dégradation de notre biosphère et esquisse quelques perspectives d'avenir, plutôt inquiétantes. Il aide à regarder en face ce qui advient, à affronter sa peur et son sentiment d'impuissance... Facile à lire, mais destiné à un public pas trop angoissé...

P. Servigne & R. Stevens, éd. Seuil, 304p., 2015. 19€

Le pouvoir des émotions

Peu de courants pédagogiques se sont

intéressés à la place des émotions (des apprenant-e-s comme des formateur-trice-s) dans les apprentissages, souvent évitées ou tout au plus « gérées » car perturbant la démarche didactique. Ce dossier valorise la prise en compte des émotions en éducation populaire, leur pouvoir, leur rapport aux apprentissages et aux processus d'émancipation, au travers de pratiques de terrain pouvant inspirer le secteur de l'ErE.

Journal de l'alpha N°197, éd. Lire et écrire (02 502 72 01), 135p., 2^e trim.2015. 10€ et téléch. sur www.lire-et-ecrire.be



jeunesse

Dans l'herbe

Lors d'une sortie au bord de la rivière, une petite fille s'éloigne de ses parents à travers les herbes hautes, à la poursuite d'un joli papillon orange. Les herbes sentent bon et lui chatouillent les pieds, mais semblent aussi un peu menaçantes... Cet album évoque l'ambivalence des sentiments que la nature peut susciter chez l'enfant : curiosité et peur, des sentiments à prendre en compte lors de sorties en nature ! Dès 2 ans.

K. Sakai & Y. Kato, éd. L'Ecole des loisirs, coll. Poche, 28p., 2013. 5€

Un grand jour de rien

Un petit garçon s'ennuie dans une maison de vacances. Contraint de sortir sous la pluie, il laisse tomber sa console dans l'étang. La tristesse et l'abattement font vite place à la curiosité et l'émerveillement face à la nature étrange qui l'entoure, car l'aventure se révèle plus passionnante que prévu ! Odeur de souvenir, sursaut de surprise, joie des sens en éveil et, au retour, l'émotion du partage... Un album riche et poétique, qui invite à laisser libre cours à son imaginaire et à voir, sentir,

apprendre dehors. Dès 5 ans.

B. Alemagna, éd. Albin Michel jeunesse, 40p., 2016. 15,90€

Bruits

Cet album très pop nous emmène à la suite de Louis - l'ouïe ! - personnage mi-homme mi-orcille, des sons énervants de la ville aux cris joyeux de la fête, en passant par le silence angoissant de la forêt. Les bruits (et le silence !) peuvent en effet nous faire passer par de multiples émotions ! Par la magie de l'image et des couleurs, combinant onomatopées et polices de caractères variées, le bruit nous explose ici... aux yeux ! Vroum ! Pouah ! Wow ! Dès 5 ans.

M. Bataille, éd. Thierry Magnier, 40p., 2016. 14€

Viens, Emile, on rentre à la maison !

Sans le sou, la vieille Marthe décide d'emmener son cochon Emile à l'abattoir pour avoir de quoi manger tout l'hiver. Au détour du chemin, la peur immobilise Emile, alerté de loin par l'odeur de sang. Une fois l'usine en vue, Marthe est elle aussi saisie par l'horreur et change d'avis ! Inquiet-e-s pour la santé mentale de l'aïeule,

les villageois-es s'uniront pour lui venir en aide. Un album qui permet d'évoquer la puissance des émotions (ici face à la souffrance animale et à la pauvreté) pour agir et changer les choses. Dès 5 ans.

H. Traxler, éd. La Joie de lire, 36p., 2018. 13,90€

