

LA BOUTIQUE DES ÉMOTIONS · VERSION ÉCOLE

La Méthode des Émotions

10 séances clés en main d'environ 30 minutes, adaptables au
rythme de votre classe

Du CP au CM2



Clés en main · préparation guidée et rapide

Comment utiliser ce dossier

Des séances modulables

- Chaque séance dure **environ 30 minutes** en version complète. Aucun minutage n'est imposé : vous suivez le rythme de votre classe.
- Chaque séance a aussi une **version express (environ 15 minutes, selon le rythme de votre classe)**. La fiche enseignant dit exactement quelles activités garder et lesquelles passer, sans préparation en plus.
- Vous pouvez **prolonger** une discussion si la classe en a besoin, ou **reprendre une activité** dans la semaine.
- Les supports se **projettent ou s'impriment**, au choix.
- Un minuteur est facultatif : les pauses sont données en secondes dans le script.

Pour chaque séance, vous avez

- **La fiche enseignant (2 pages)** : le déroulé, la version express, les cas difficiles.
- **Le script mot à mot** : ce que vous lisez, ce que vous faites.
- **Le diaporama**, en pages paysage.
- **Les fiches élèves** : une page CP à CE2, une page CM1 et CM2.
- **Le coloriage** du personnage, pour ceux qui terminent.
- **L'affiche A3** de la phrase-outil. À la fin : l'affiche des 10 phrases-outils et une fiche de suivi collectif.

Le déroulé en cinq temps, toujours dans le même ordre

1 • Mon rituel d'entrée

La météo, quelques respirations.

2 • Je découvre

Une histoire, une question.

3 • J'expérimente

Un temps de pratique.

4 • Je m'ancre

Je garde un outil concret.

5 • Je repars avec un repère

Une phrase-outil, dite ensemble.

Avant la première séance

- Lisez la fiche enseignant de la séance : 3 minutes suffisent. La ligne « Préparation » dit ce qu'il faut faire avant.
- Imprimez la fiche élève de votre niveau (1 par élève) et, si vous le souhaitez, le coloriage.
- Imprimez l'affiche en A3, ou en A4 en réduisant. Testez le diaporama sur votre vidéoprojecteur ou votre TNI.
- Nous conseillons une séance par semaine, dans l'ordre. Chaque séance peut aussi être utilisée seule.

Les règles qui valent pour les 10 séances

- **Personne n'est obligé de parler**, de montrer sa fiche ni de raconter sa vie. On peut toujours passer.
- **Vous ne désignez jamais un élève** devant la classe : ni pour une émotion, ni comme « timide », « lent », « agité » ou « seul ».
- **Aucune émotion n'est mauvaise**. Les élèves essaient et observent.
- **On n'interprète pas les dessins** et on ne les montre pas.
- **On ne compare pas, on ne classe pas**, on ne laisse personne à l'écart d'une activité.
- **La respiration reste naturelle** : on ne retient jamais son souffle, yeux ouverts ou fermés, au choix de l'élève.
- **On ne promet aucun résultat** : calme, confiance ou concentration ne sont jamais garantis.
- **Un élève peut simplement observer** sans participer.
- **La météo peut rester privée** : montrée de la main, sous la table, dessinée sur un coin de feuille, ou gardée pour soi.
- **En binôme ou en groupe**, personne n'est forcé de révéler une situation intime. On préfère « dessine, entoure ou coche » à écrire.

Matériel à prévoir sur le parcours

- Crayons de couleur pour toutes les séances.
- Séance 1 : une bandelette de papier par élève, un bocal transparent et une boîte.
- Séance 6 : un crayon par groupe. Séance 7 : une feuille de brouillon par élève.
- Séances 8 et 9 : un même signe discret « j'ai besoin d'une pause » (carte ou geste), et un endroit prévu pour les pauses.
- Séance 10 : l'affiche des 10 phrases-outils (A3).

Ce que ce dossier n'est pas

Ce n'est pas une thérapie, ni un outil de diagnostic, et il ne garantit aucun résultat. Ce sont des séances de classe qui donnent des mots, des repères et des gestes à essayer. L'effet se construit par la répétition, avec votre appui. Si une difficulté dure, revient souvent ou touche un élève de façon importante, parlez-en à la famille et à l'équipe de l'école.

Le parcours en 10 séances

			Fiche	Script	Diapos	Fiches	Color.	Affiche
1	Quand je doute de moi « Je peux essayer, même si je me trompe. »	 Lümi	5	7	10	16	18	19
2	Quand j'ai peur de rater « J'ai le droit d'avoir peur. Je respire, puis j'essaie. »	 Luma	20	22	26	34	36	37
3	Quand tout le monde me regarde « Je ne sais pas ce qu'ils pensent. Je respire, et je commence. »	 Ombra	38	40	44	51	53	54
4	Ma place dans le groupe « J'ai ma place, à mon rythme. Et je fais de la place aux autres. »	 Néno	55	57	61	68	70	71
5	C'est pas juste ! « Je peux agir à ma taille. Et je peux toujours demander de l'aide. »	 Luma	72	74	78	85	87	88
6	Chacun compte dans le groupe « Une voix douce compte autant qu'une voix forte. Dans mon groupe, on s'écoute. »	 Pilipop	89	91	94	101	103	104
7	Quand ma tête part ailleurs « Ma tête peut partir. Je la ramène, doucement, et je recommence. »	 Néno	105	107	111	118	120	121
8	Quand mon énergie monte « Quand mon énergie monte, je le remarque. Puis je choisis quelque chose à essayer. »	 Flamy	122	124	128	135	137	138
9	Quand tout est trop « Quand c'est trop, je peux ralentir. Je reviens ici, ou je demande une pause. »	 Ombra	139	141	145	152	154	155
10	Je dis ce que je pense, à ma façon « Je peux dire ce que je pense, à ma façon. Et je peux commencer petit. »	 Pilipop	156	158	162	169	171	172

Étape 1 · Je me connais

séances 1, 2, 3

Étape 2 · Je trouve ma place avec les autres

séances 4, 5, 6

Étape 3 · Quand ça monte, je peux agir

séances 7, 8, 9

Étape 4 · Je m'exprime à ma façon

séance 10

Quand je doute de moi

Confiance en soi, avec Lümi, l'étoile volontaire

Environ 30 min · express : environ 15 min

Classe entière

Du CP au CM2

Clés en main · préparation guidée et rapide



L'idée de la séance

Se tromper une fois ne veut pas dire qu'on n'y arrivera jamais. Les élèves repensent à un moment où ils ont essayé malgré le doute, le déposent sur une bandelette dans le bocal des réussites, et repartent avec une phrase à se dire.

Ce qu'il vous faut

Le diaporama (6 diapos), la fiche élève de votre niveau, une bandelette de papier par élève, un bocal transparent et une boîte. Le script mot à mot suit cette fiche.

Préparation : découpez une bandelette de papier par élève, imprimez la fiche (1 par élève), posez le bocal en vue de la classe.

1 Le déroulé en cinq temps à votre rythme, sans chronomètre

1

Express
version courte

Mon rituel d'entrée Diapo 2 · « Comment j'arrive aujourd'hui ? »

Chaque élève choisit sa météo (soleil, nuages, pluie, orage). Il la montre avec la main, la montre sous la table, ou la garde pour lui. Puis 3 respirations, yeux ouverts ou fermés : on inspire en comptant jusqu'à 4, on souffle en comptant jusqu'à 6, ou à son propre rythme.

« Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise météo. »

2

Express
version courte

Je découvre Diapos 3 et 4 · Lümi arrive

Lisez l'histoire de Lümi, telle qu'elle est écrite dans le script. Puis posez la question de la diapo 4, avec un vote à main levée. Deux volontaires au maximum disent pourquoi (en version express : pas de prise de parole).

« Se tromper une fois, est-ce que ça veut dire qu'on n'y arrivera jamais ? »

3

Express
version courte

J'expérimente Diapo 5 · « Mon essai courageux »

- **Un moment de silence :** je pense à une fois où j'ai essayé alors que je croyais ne pas y arriver (30 secondes pour les CP et CE1, jusqu'à 1 minute au-delà).
- **En binômes, environ 4 minutes :** chacun raconte, dessine son moment ou écoute. Celui qui écoute répond seulement : « Tu as essayé quand même. »
- **Avec la classe :** 2 volontaires au maximum partagent. On peut toujours passer. (*Express : on passe.*)
- **Sur une bandelette :** chacun écrit ou dessine son essai.

4

Express
version courte

Je m'ancre Fiche élève

Chaque élève complète la fiche de son niveau (« Mon essai courageux » et la phrase de Lümi). Circulez sans corriger l'orthographe. Les élèves qui terminent colorient Lümi. En express : la bandelette suffit.

5

Express

Je repars avec un repère Diapo 6 · Affiche

Une personne par rangée ramasse les bandelettes dans une boîte, sans que la classe se déplace. Vous les versez dans le bocal des réussites et vous en lisez une ou deux, uniquement avec l'accord de l'élève. On dit la phrase-outil tous ensemble, puis une dernière respiration.

« Je peux essayer, même si je me trompe. »

2 Adapter à votre classe

CP à CE2

- Racontez l'histoire de Lümi plutôt que de la lire, avec des gestes (bras en l'air quand elle se lance).
- Binômes : la consigne tient en une phrase, « Je raconte ou je dessine, puis tu me dis : tu as essayé quand même. »
- Fiche : un dessin et deux phrases à compléter, facultatives. Les élèves qui n'écrivent pas encore dessinent.
- En binôme, comptez environ 1 min 30 par enfant.

CM1 et CM2

- Faites lire l'histoire par un élève volontaire. Ajoutez la question : « Qu'est-ce que tu te disais dans ta tête juste avant d'essayer ? »
- Fiche : un dessin, puis « Ce que je me disais » et « Ce que je peux me dire ».
- Vous pouvez proposer de relire une bandelette à voix haute en fin de séance, avec l'accord de l'élève.

Point de vigilance

Le bocal ne récompense pas les meilleurs résultats. Un effort discret, une tentative ou un essai raté puis recommencé comptent autant qu'une réussite visible. Évitez de le présenter comme un concours ou de le lire à la place de l'élève. Personne n'est obligé de raconter un souvenir : on peut dessiner, écouter ou passer. Un élève qui dit souvent « je suis nul » ou qui évite systématiquement l'effort : parlez-en à la famille et à l'équipe de l'école.

3 Si ça ne se passe pas comme prévu

Un élève dit « je suis nul »

Ne le contredisez pas tout de suite. Reformulez : « Tu as l'impression que ça ne marche pas. » Puis : « Qu'est-ce que tu as déjà réussi à force d'essayer ? »

Personne ne veut parler

Passez directement à l'écrit ou au dessin sur la bandelette. Le partage oral reste facultatif, y compris pour la mise en commun.

Un élève s'agite ou se moque

Rappelez la règle : on écoute, on ne commente pas. Proposez-lui de tenir la boîte ou de distribuer les bandelettes.

4 À observer, et ce qu'on n'attend pas

À observer, sans noter. Les élèves distinguent-ils « j'ai fait une erreur » de « je ne suis pas capable » ? Qui passe son tour, et accepte-t-il quand même la bandelette ? Cette séance n'évalue personne : elle vous donne un point de départ.

Ce qu'on n'attend pas. Elle ne « donne » pas confiance en soi. Elle offre des mots, un exemple et un repère à réutiliser. La confiance se construit sur la durée, avec vos retours au quotidien.

5 Dans la semaine : trois gestes de 2 minutes

Le bocal vivant

Déposez-y une bandelette quand vous repérez un effort, pas seulement une réussite.

La phrase-outil

Avant un exercice difficile, demandez à la classe de la dire une fois, doucement.

La météo du matin

Gardez la diapo 2 comme rituel d'arrivée, 1 minute, sans commentaire.

Séance express · environ 15 minutes, selon le rythme de votre classe

On garde

- Mon rituel d'entrée : la météo et une seule respiration.
- Je découvre : l'histoire et la question de la diapo 4, vote à main levée.
- J'expérimente : le silence et les binômes.
- Je m'ancre : la bandelette.
- Je repars avec un repère : le bocal et la phrase-outil.

L'enfant vit l'essentiel : il découvre l'idée, s'essaie à repenser à un moment courageux et repart avec sa phrase.

On passe (à reprendre dans la semaine si vous le souhaitez)

- Le partage avec la classe (deux volontaires).
- La fiche élève : à reprendre un autre jour, ou seulement la phrase de Lümi.

Quand je doute de moi

Page 1 sur 3 · Le déroulé, mot à mot



Avant de commencer. Ce que vous lisez est écrit entre guillemets. Les consignes pour vous sont en italique gris. Les pauses sont données en secondes : comptez-les dans votre tête. Les repères ⚡ indiquent ce qu'on garde, ou ce qu'on passe, dans la séance express. Vous n'avez rien à inventer, et vous pouvez prendre tout le temps dont votre classe a besoin.

1 • Mon rituel d'entrée

EXPRESS : version courte

⚡ **Express :** gardez la météo et une seule respiration.

Affichez la diapo 2 (« Comment j'arrive aujourd'hui ? »).

« Bonjour tout le monde. On commence par la météo des émotions. Regardez la diapo : grand soleil, quelques nuages, il pleut, il y a de l'orage. »

« Choisissez la météo qui ressemble à votre arrivée aujourd'hui. Quand je dirai trois, vous la montrez avec votre main. Si vous préférez, vous la montrez sous la table, ou vous la gardez pour vous. Un, deux, trois. »

Laissez 5 secondes. Ne commentez pas. Variante privée : les élèves peuvent aussi dessiner leur météo sur un coin de feuille, sans la montrer.

« Merci. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise météo. Vous n'avez rien à expliquer. »

« Posez vos pieds à plat sur le sol. On va respirer trois fois ensemble. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou les fermer. Vous inspirez doucement par le nez en comptant 1, 2, 3, 4 dans votre tête. Puis vous soufflez doucement par la bouche en comptant 1, 2, 3, 4, 5, 6. Si ce rythme ne vous convient pas, vous respirez à votre rythme. On y va. »

Faites trois respirations (une seule en version express), en disant les chiffres à voix basse la première fois, puis en silence. Avec les CP : inspirez sur 3 et soufflez sur 4. Ne demandez jamais de retenir son souffle.

2 • Je découvre

EXPRESS : version courte

⚡ **Express :** lisez l'histoire, posez la question de la diapo 4 (vote à main levée), sans prise de parole.

Affichez la diapo 3, puis la diapo 4.

« Aujourd'hui, on rencontre Lümi. Lümi est une étoile. Elle adore apprendre. Écoutez son histoire. »

« Il y a quelques jours, pendant un exercice de maths, Lümi s'est trompée. Elle a fait une erreur. Elle s'est sentie toute petite à l'intérieur, et elle a eu envie de dire : "Je n'y arriverai jamais." »

Quand je doute de moi

Page 2 sur 3 · Le déroulé, mot à mot



« Aujourd'hui, son enseignante donne un nouvel exercice de maths. Lümi sent son cœur battre un peu plus vite. Elle respire. Elle se rappelle qu'elle a déjà réussi d'autres choses. Alors elle se dit : "Je crois que je vais réussir mon exercice de maths, même si j'ai fait une erreur la dernière fois." Et elle prend son crayon. »

« Voilà la question. Se tromper une fois, est-ce que ça veut dire qu'on n'y arrivera jamais ? Levez la main si vous pensez que oui. Levez la main si vous pensez que non. Levez la main si vous ne savez pas. »

Laissez le temps de voter, puis ne donnez pas la réponse.

« Qui veut dire pourquoi ? Je ne cherche pas la bonne réponse, je veux entendre ce que vous en pensez. Vous pouvez aussi passer votre tour. »

Donnez la parole à 2 volontaires au maximum. Remerciez chacun : « Merci. » Prolongement facultatif : si la classe veut échanger davantage, proposez-le à la fin de la séance ou dans la semaine.

« La confiance en soi, c'est croire qu'on peut essayer, apprendre et progresser, même si c'est difficile. Ça ne veut pas dire réussir du premier coup. Ça veut dire essayer quand même. »

3 · J'expérimente · Mon essai courageux

EXPRESS : version courte

⚡ Express : gardez le silence et les binômes. Passez la mise en commun.

Affichez la diapo 5.

« On va faire « Mon essai courageux ». D'abord, un moment de silence. Pensez à une fois où vous avez essayé, alors que vous pensiez ne pas y arriver. En classe, à la maison, dans la cour, au sport. Choisissez un petit moment, pas le plus difficile. »

pause 30 s

30 secondes suffisent pour les CP et CE1. Pour les CE2 à CM2, vous pouvez aller jusqu'à une minute. Si rien ne vient, les élèves peuvent penser à quelque chose de tout petit : lacer ses chaussures, finir un puzzle.

« Maintenant, tournez-vous vers votre voisin ou votre voisine. Choisissez qui commence. Celui qui commence peut raconter son moment, ou le dessiner, ou simplement écouter. Celui qui écoute ne commente pas. À la fin, il dit seulement : "Tu as essayé quand même." Ensuite, on échange. Vous avez environ quatre minutes en tout. »

Laissez environ 4 minutes. Vers la moitié, dites : « On change. »

Quand je doute de moi

Page 3 sur 3 · Le déroulé, mot à mot



« On revient tous ici. Si vous avez envie de partager votre moment avec la classe, levez la main. Vous pouvez aussi passer votre tour, c'est toujours possible. »

Donnez la parole à 2 volontaires au maximum. Après chaque prise de parole, dites : « Merci. Tu as essayé quand même. »

« Prenez une bandelette de papier. Écrivez ou dessinez votre essai courageux. Vous n'avez pas besoin de mettre votre prénom. »

Laissez environ 2 minutes.

4 · Je m'ancre

EXPRESS : version courte

⚡ Express : la bandelette suffit. La fiche est reprise un autre jour, ou seulement la phrase de Lümi.

« Maintenant, prenez la fiche. Vous la remplissez à votre rythme. Je passe vous voir. Il n'y a pas de faute d'orthographe aujourd'hui. Si vous avez fini, vous pouvez colorier Lümi. »

Circulez sans corriger. Les élèves qui n'écrivent pas encore dessinent ou cochent. Vous pouvez noter quelques mots pour deux ou trois d'entre eux, pas plus. Laissez environ 7 minutes.

5 · Je repars avec un repère

EXPRESS

Affichez la diapo 6.

« Il est temps de finir. Une personne par rangée passe avec la boîte. Vous y glissez votre bandelette, doucement, sans vous lever. »

Versez ensuite les bandelettes dans le bocal des réussites, devant la classe, pendant que vous dites la phrase. Si un élève est d'accord, lisez sa bandelette. Sinon, ne la lisez pas.

« Aujourd'hui, on a vu qu'on peut se tromper et essayer quand même. Voici la phrase de Lümi. On la dit ensemble, doucement : « Je peux essayer, même si je me trompe. » »

Dites la phrase avec la classe, une fois.

« Une dernière respiration, à votre rythme. L'air entre... et il ressort. Merci à tous. Cette phrase reste affichée dans la classe, pour les moments où vous en avez besoin. »

Un élève dit « je suis nul »

Dites : « Tu as l'impression que ça ne marche pas. » Puis : « Qu'est-ce que tu as déjà réussi à force d'essayer ? »

Personne ne veut parler

Passez directement à la bandelette. Dites : « On peut aussi l'écrire ou le dessiner. »

SÉANCE 1 SUR 10 · JE ME CONNAIS

Quand je doute de moi

Avec Lümi, l'étoile volontaire

Environ 30 min



Comment j'arrive aujourd'hui ?



Grand soleil



Quelques nuages



Il pleut



Il y a de l'orage

3 respirations

J'inspire 1, 2, 3, 4 · Je souffle 1, 2, 3, 4, 5, 6

Pas de bonne ou de mauvaise météo. Je n'ai rien à expliquer.
Je peux garder ma météo pour moi, et respirer à mon rythme, yeux ouverts ou fermés.



JE DÉCOUVRE

C'est quoi la confiance en soi ?

Croire que je peux essayer, apprendre et progresser, même si c'est difficile.

Ça ne veut pas dire réussir du premier coup.
Ça veut dire essayer quand même.





Je crois que je vais réussir
mon exercice de maths,
même si j'ai fait une erreur
la dernière fois.

**Se tromper une fois, est-ce que ça veut dire qu'on n'y
arrivera jamais ?**

Oui

Non

Je ne sais pas

Je lève la main, puis je dis pourquoi si j'ai envie.

Mon essai courageux

1

Seul(e), en silence

Je pense à une fois où j'ai essayé, alors que je croyais ne pas y arriver.

2

À deux

Je raconte, je dessine ou j'écoute. Celui qui écoute répond : « Tu as essayé quand même. »

3

Avec la classe

Si j'ai envie, je partage. Je peux aussi passer mon tour.

4

Sur ma bandelette

J'écris ou je dessine mon essai courageux.

JE REPARS AVEC UN REPÈRE

**Je peux essayer,
même si je me trompe.**

On la dit ensemble, doucement.

Phrase-outil



Mon essai courageux



Mon prénom :

Date :

1 Ma météo aujourd'hui (j'entoure)



Soleil



Nuages



Pluie



Orage

2 Je dessine une fois où j'ai essayé quand même

Large dashed rectangular box for drawing.

3 Je complète, si j'ai envie

J'ai essayé de

Je suis fier(e) parce que

4 La phrase de Lümi

Je peux essayer, même si je me trompe.

Je peux la recopier ou la dire dans ma tête quand je doute.

Mon essai courageux



Mon prénom :

Date :

1 Un moment où j'ai essayé alors que je pensais ne pas y arriver

2 Dans ma tête, à ce moment-là

Ce que je me disais avant d'essayer

.....

.....

Ce que je peux me dire la prochaine fois

.....

.....

3 Ce que je remarque

Se tromper une fois, ça veut dire que

Une fois, j'ai appris que

4 La phrase de Lümi (je la coche, ou j'écris la mienne)

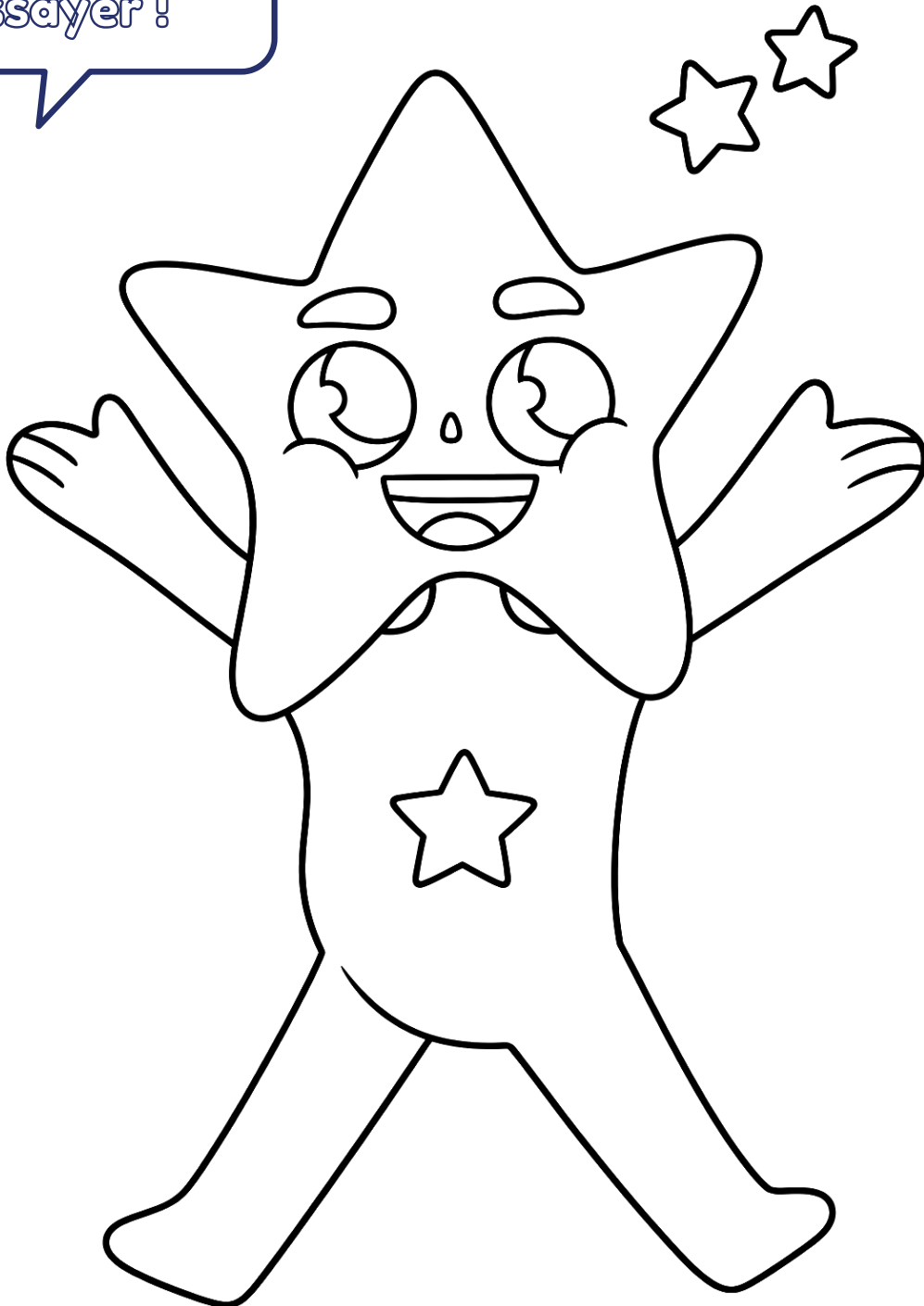
☐ Je peux essayer, même si je me trompe.

☐ Je n'y arrive pas encore, je peux réessayer.

☐ Une erreur, ce n'est pas la fin. C'est un essai.

Lümi se lance

Je peux
essayer !



Mon moment où j'ai essayé quand même :

QUAND JE DOUTE DE MOI

**Je peux essayer,
même si je me trompe.**



Une erreur, ça arrive. Je peux réessayer.

VOUS AVEZ TESTÉ LA SÉANCE 1

Et maintenant, les 9 autres séances ?

prêtes à mener, toute l'année.

Peur de rater, regard des autres, place dans le groupe, sentiment d'injustice, attention qui s'envole, énergie qui monte, trop-plein, oser dire ce que l'on pense : 9 séances construites comme celle-ci, avec Luma, Ombra, Néno, Pilipop et Flamy.

- ✓ 10 séances d'environ 30 minutes, du CP au CM2
- ✓ Fiche enseignant, script mot à mot, diaporama, fiches élèves, coloriage, affiche A3
- ✓ Alignées sur les compétences psychosociales et les séances d'empathie
- ✓ Licence établissement possible pour toutes vos classes

Obtenir la méthode complète · 49 €

Pour équiper toute l'école ou payer par bon de commande :
biendansmaclasse.fr/devis · biendansmaclasse@gmail.com