

## APPROCHE PAR LES ALBUMS

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Etre capable de reconnaître et identifier un sentiment sur un support, en soi ou chez l'autre et contrôler cette émotion :
- Comprendre cette émotion, l'accepter et apprendre à la réguler
- Apprendre à repérer les caractères physiques et les différents comportements liés à cette émotion
- Enrichir son vocabulaire : nommer et mettre des mots sur le ressenti des émotions
- Pouvoir exprimer ce que l'on ressent
- Respecter les règles de prise de paroles

### MATÉRIEL

Livres et albums : (voir fiche de bibliographie non exhaustive)

### DÉROULEMENT

Les règles précises et strictes de prise de parole sont rappelées en début de chaque séance : lever la main pour parler, écouter sans couper la parole, développer de la bienveillance (accepter que l'autre ait un avis différent, le respecter), ne pas se moquer, avoir le droit de se taire

#### 1- DÉCOUVERTE ET COMPRÉHENSION DE L'HISTOIRE

- Lire l'histoire intégralement, puis la reprendre par brèves séquences  
Travail d'expression orale en relevant les mots nouveaux et importants du récit : décrire les personnages, la situation qu'ils vivent et leur ressenti : « Pourquoi les personnages font-ils ce qu'ils font ? Que pensent-ils dans leur tête?... »
- Pour les petits, c'est un bain d'émotions par exemple dans la lecture d'albums de loups (utiliser une marionnette loup pour matérialiser une situation de peur)
- Pour les plus grands : exemple l'album « grosse colère en classe » de Mireille d'Allancé permet d'aider l'enfant à comprendre le mécanisme de la colère qui « ENVAHIT », devient « IMMAITRISABLE », qui « FAIT MAL » ....mais que l'on peut « RANGER » pour retrouver ceux qu'on aime ....quand la colère est passée...

#### 2- APPRÉHENDER LE VOCABULAIRE DES ÉMOTIONS

- Les histoires donnent accès à des expériences que les enfants ont peut-être déjà vécues et la lecture permet de les reconnaître, y mettre des mots pour les maîtriser. On apprend des mots tels que « peur, joie, amitié, timidité, étonnement, ennui.....
- Les enfants sont invités par l'enseignant(e) à trouver des exemples de ressenti pour chaque émotion (exemples : être triste quand son poisson rouge est mort...être heureux à Noël en recevant des cadeaux, être en colère quand son petit frère a cassé son jouet.....)
- On apprend à percevoir les sentiments des personnages également au travers des illustrations : quels signes peut-on lire sur un visage, quelles manifestations au niveau du corps?

### 3- APPRENDRE À VIVRE LES ÉMOTIONS AVEC SON CORPS

- Jeux de rôle pour mimer les émotions (voir Activité « jeu du mime des émotions »): soit les enfants choisissent spontanément de mimer pour que les autres puissent reconnaître l'expression, soit on se sert des petites bouilles pour aider les plus « timides ».

#### ALLER PLUS LOIN

Tout au long de la semaine, en saisissant chaque opportunité, réinvestissement du vocabulaire et des notions acquis, dans les différentes activités de la classe (exemple : construire un livre des émotions).

Expression corporelle à mettre en place en mimant des émotions au travers par exemple de comptines... « Promenons-nous dans les bois ».

#### SITES ET BLOGS À CONSULTER

Voir le groupe de la langue département de l'Allier - mars 2008 : le support album « ZINZIN » de Bénédicte de Guettier - Ecole des loisirs 1996 présente une palette de sentiments très vaste pour 9 séances en classe

#### ANNEXE - LISTE DES ALBUMS

##### ALBUMS GENERALISTES

- « AUJOURD'HUI JE SUIS ... » MIES VAN HOUT (MINÉDITION)

Peints à l'aide de pastels ou bien de craies, ces poissons aux couleurs vives, empreints d'humour ou d'ironie, nous permettent de découvrir leurs humeurs, à chaque moment de la journée : le poisson curieux, le poisson heureux, le poisson triste, le poisson surpris ou encore peureux ... Toutes ces émotions, ces sentiments que tous connaissent selon l'heure ou le jour nous sont montrés ici, tels des miroirs de notre propre humeur. Ils prennent de ce fait une dimension humoristique irrésistible. "

Un livre à mettre entre les mains des enfants pour parler librement de leurs émotions et de leurs sentiments, les pousser à s'exprimer à travers ces petits poissons.

- « AUJOURD'HUI ON VA.. ». MIES VAN HOUT (AUTEUR), (MINÉDITIONS)

Une histoire vieille comme le monde : on se sent bien ensemble puis, sans savoir pourquoi, on se brouille, on se bagarre, on regrette, on se regarde en chiens de faïence, on se réconcilie et on redevient de vrais amis, blottis l'un contre l'autre. A l'aide de pastels ou bien de craie, l'auteur croque ces monstres craquants et nous régale de leurs attitudes, de leurs sentiments, aussi drôles qu'attachants.

- « LA COULEUR DES ÉMOTIONS » ANNA LLENAS (ÉDITION 4 FLEUVES)

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous et mélangées ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Son amie la petite fille va l'aider à les identifier, pour ensuite pouvoir les ranger. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ?

- « LE TEMPS DES ÉMOIIONS » JULIE BELAVAL (RUE DES ENFANTS)

Un livre à rabats pour associer pas à pas les émotions des enfants à tous les temps ! Tu entends le tonnerre gronder : le ciel est en colère. Tu vois le soleil briller, on dirait qu'il sourit ! Et la pluie qui tombe, c'est un nuage qui pleure ?

Dans cet ouvrage, aux textes poétiques et aux dessins doux et harmonieux, votre enfant découvre les émotions en association avec le temps qu'il fait. Il peut ainsi mieux comprendre ce qu'il ressent et l'exprimer.

- « DANS MON PETIT CŒUR » JO WITEK & CHRISTINE ROUSSEY (DE LA MARTINIÈRE JEUNESSE)

Pour aborder avec les enfants, les diverses émotions qui peuvent nous habiter.

Une petite fille nous « ouvre » son cœur et ses émotions les plus profondes. La joie, la colère, la peur, la jalousie, toutes ces émotions, agréables ou non, qui font que nous sommes vivants.

Le livre est très beau, offrant une multitude de petits cœurs en découpage, de plus en plus petits à chaque page. Les dessins sont naïfs et simples.

Un livre d'une grande délicatesse, indispensable pour parler de sujets sensibles avec l'enfant, lui apprendre à comprendre et gérer ses émotions.

- « MES SENTIMENTS » ELISABETH DE LAMBILLY (PALETTE)

Cet ouvrage propose une approche visuelle, au travers de tableaux et d'œuvres d'art, des sentiments tels que l'amour, l'amitié, la peur, ou la colère

- « PAUL ... » ALICE BRIÈRE-HAQUET (ÉDITION FRIMOUSSE)

Paul est un homme-couleurs, un personnage emblématique, qui selon ses humeurs change de couleur.

Cet homme-là ressemble à nous tous. Petit, il rougit pour un bisou, devient vert de colère ou bleu de peur. Puis il grandit, quitte la maison et vit dans le monde. Ce monde là est aussi plein de couleurs, le noir du désespoir, le jaune du sable chaud... C'est le monde qui est pigmenté.

- « J'AI PERDU MON SOURIRE » THIERRY ROBBERECHT & PHILIPPE GOOSSENS (MIJADE)

Le sourire, pourquoi s'en passer ! Et pourtant il arrive qu'on le perde. C'est le cas de l'héroïne de cet album qui l'a égaré pendant une récréation le sourire. La chose est arrivée suite aux moqueries d'un de ses camarades. Et ni les regards de ses amis, les remarques de son entourage ni les clowneries de son papa n'y changent ! La petite fille n'ose pas avouer les raisons à sa maman et elle décide d'aller le rechercher seule ! Un petit album aux couleurs chaudes pour apprendre à ne pas se laisser voler le sourire et qui fait entendre la moquerie et ses effets.

- « CONTENT, PAS CONTENT » NADINE BRUN-COSME & CLEMENTINE COLLINET (NATHAN)

Nadine Brun-Cosme aborde les petits bonheurs et désagréments d'une journée à l'école. Et entre le narrateur de cette histoire et son ami Alexis, qu'il est bien difficile d'être en phase. Quand l'un est content l'autre, l'autre vit des déplaisirs de tous genres : un bisou de rikiki, une chute, une mauvaise place, le repas à la cantine... Bref, chacun à son tour a sa dose de contrariétés; mais vient un moment où enfin ils s'accordent et c'est tellement mieux ! Une énumération des moments de la journée qui joue sur les variations du couple très content/ pas content.

- « LES EMOTIONS » FRANÇOISE RASTOIN-FAUGERON & BENJAMIN CHAUD (NATHAN)

Pourquoi fait-on des colères ? C'est quoi, être jaloux ? Pourquoi on pleure quand on est triste ? Ce nouveau titre de la collection « En grande forme » prend le parti d'expliquer aux enfants leurs émotions à travers de petites situations de la vie courante. Rémi et Lilou servent à nouveau de guides. Nous sommes cette fois à la fête foraine. Chaque situation est entrecoupée d'une page documentaire avec des définitions, des explications, des trucs et astuces, et un jeu. Une collection d'un accès aisé qui pourra permettre aux enfants de se reconnaître et de comprendre toutes les émotions qui les submergent si souvent.

- « QUELLE ÉMOTION ? » CECILE GABRIEL (MILA ÉDITION)

Quelle émotion ?

Dans ton cœur, il se passe toujours quelque chose...

C'est fort, c'est plus fort que toi !

Ce sont tes émotions, tes sentiments, tes états de la journée !

Mais sais-tu toujours les reconnaître ?

Ce livre est comme un jeu d'images et de mots pour deviner et comprendre ce qui traverse ton cœur... L'auteur nous invite au fil des pages à découvrir grâce aux photos, aux indices et aux couleurs de quels sentiments il s'agit.

Cet album est touchant, émouvant et surtout il nous fait voyager. Pendant le temps de cette lecture on oublie complètement ce qui nous entoure on veut juste se retrouver mêlé aux sentiments.

Par exemple, l'auteur utilise la phrase « quand j'ai même pas peur » qui apparaît dans une fenêtre sur la page suivant on a « je suis courageuse » et en face une photographie d'une enfant dans le bras de sa maman en train de se faire vacciner par un médecin

Cet album peut-être utilisé comme un jeu avec les enfants pour mettre des mots sur leurs émotions.

- « LES MOTS DOUX » CARL NORAK (ECOLE DES LOISIRS)

C'est l'histoire de la petite Lola qui se réveille un matin, avec des mots doux dans la bouche. Elle les rumine, ils sont sur le point de jaillir, elle les garde pour son papa, sa maman, mais le matin, tout le monde est pressé... Papa doit partir au travail, maman la houspille un peu, Lola risque d'arriver en retard à l'école... et elle se retrouve dans le bus scolaire avec son paquet de mots doux toujours sur la langue ! Tout au long de sa journée, Lola les compresse. Personne n'est apte à les entendre... jusqu'au soir où ils éclatent en un trop plein d'amour ! Rien n'est plus merveilleux que des mots doux.

- « PARFOIS, JE ME SENS... » ANTHONY BROWNE (EDITIONS KALEIDOSCOPE)

Le livre décline une palette d'émotions mises en situation concrètement avec une grande économie de moyens; quelques éléments de décor qui jouent l'interprétation, des mots clés ( surpris, seul, timide, ennui... ) et une image aux couleurs franches qui va à l'essentiel, focalisée sur l'expression et l'attitude du petit personnage qui dégage une véritable présence ( page vide et grise pour l'ennui, petit personnage minuscule perdu sur la double page blanche pour la solitude, bond et jaune éclatant pour la joie... L'illustration de couverture est celle de la confiance en soi).

- « A L'INTERIEUR DE MOI » AURELIA GAUD (ACTES SUD)

Un petit livre cartonné, très simple sur les émotions qui peuvent agiter les petits. Des formes géométriques simples, des couleurs franches, créent un contraste visuel qui interpelle.

- « LES PETITES (ET LES GRANDES) EMOTIONS DE LA VIE » MONTSE GIBERT (ALICE JEUNESSE)

Comme il est salutaire de pouvoir nommer les choses, rassurant de se rendre compte que l'on n'est pas le seul dans son cas, de découvrir que la tristesse, la douleur, la joie ou l'amour sont des notions partagées par tous, et normales surtout.

- « FRIMOUSSES » NICOLAS SMEE (GALIMARD JEUNESSE)

Les pages de gauche racontent une histoire, tandis que les pages de droite « zooment » sur les expressions du visage du héros de l'histoire. Avec en prime un miroir en dernière page pour que l'enfant s'amuse à exprimer ses émotions. Un beau moyen de comprendre au fil des pages et des grimaces que les sentiments ont leur expression.

- « GENTIL MÉCHANT » CATHERINE DOLTO COLLINE FAURE-POIRÉE (GALLIMARD JEUNESSE)

Personne n'est complètement méchant ou gentil, mais tout le monde peut faire des choses méchantes et des choses gentilles, ça dépend des moments.

## ALBUMS PAR EMOTIONS

### LA COLERE

- « LA COLERE DU DRAGON » THIERRY ROBBERECHT & PHILIPPE GOOSSENS (MIJADE)

Cet album nous décrit tout ce qui se passe à l'intérieur d'un petit garçon lorsqu'il se met en colère. Pour un non prononcé par sa maman, le petit héros de cette histoire se transforme en dragon. Cela commence par un enfermement intérieur, le rouge qui atteint ses joues, un cœur qui se durcit pour finir dans la peau d'un dragon qui détruit tout sur son passage et crache toute sa colère. Heureusement, l'état ne demeure pas et il peut redevenir un petit garçon. Une belle évocation de la colère et la tension affective qui nous peut surgir en soi et dans laquelle il est bien difficile de se reconnaître. Un album, illustré avec subtilité, susceptible de faire écho à plus d'un petit lecteur.

- « GROSSE COLERE » MIREILLE D'ALLANCE (ECOLE DES LOISIRS)

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.

- « COLERE TU M'ENERVES » MAGALI LE HUCHE (TOURBILLON)

" Chouky, insiste maman, viens prendre ton bain ! " NON, JE NE VEUX PAS ! S'énervé Chouky. Tout à coup, une vilaine petite chose toute poilue hurle encore plus fort à côté de lui.

Mais qui es-tu toi pour crier comme ça ? demande Chouky. Moi, je m'appelle Colère et je suis très en colère, répond Colère.

L'humour et la tendresse de Magali Le Huche aideront l'enfant à dompter sa colère.

Point fort : l'histoire de Chouky est accompagnée d'un petit sac à bobo et d'une marionnette à doigt représentant colère, l'enfant enferme à son tour sa colère dans son petit sac.

- « LES COLERES » CATHERINE DOLTO COLLINE FAURE-POIREE (AUTEURES), FREDERICK MANSOT (ILLUSTRATIONS) (GALLIMARD JEUNESSE)

Quand on a une grosse colère, on sent des choses très fortes dans son cœur et ça fait mal. Les grandes personnes disent qu'on fait un caprice, mais parfois il y a des choses vraiment pas justes pour nous, les petits ! Une colère, ce n'est pas facile à vivre. Pourtant, les colères finissent toujours par s'en aller et quand on les comprend, ça aide à grandir.

- « ALBUMS DE T'CHOUPI » : LA BOUDERIE ET LA COLERE.

- « DE RAGE ET D'ORAGE » - ANNE-SOPHIE DE MONSABERT (CASTERMAN)

La description de l'orage angoissant par sa violence et sa soudaineté. Comprendre ce phénomène aide à apprivoiser sa peur. La boucle infernale colère-peur, énervement-orage est décrite et l'enfant la subit sans la comprendre. L'orage climatique ou affectif est un moment de tension pour les petits. Mais après l'orage vient le beau temps!

---

## LA TRISTESSE

- « LE CHAGRIN DE BABOG » MAGALI LE HUCHE (TOURBILLON)

Aujourd'hui Babog a du chagrin. Il a cassé Robocosto, son jouet préféré. Soudain, un drôle de petite chose pleure aussi à côté de lui. « Mais qui es-tu toi, et pourquoi pleures-tu ? » demande Babog. « Moi, je suis Chagrinou et je pleure parce que tu pleures... c'est trop triste. » - « AH, OOUOUOUIIIII, c'est trop triste !!! » pleurent en chœur Babog et Chagrinou.

- « JE T'AIME TOUS LES JOURS » - MALIKA DORAY - (DIDIER JEUNESSE)

Maman doit partir en voyage et ramasse des petits cailloux blancs (un par jour sans maman). Chaque matin le petit enlève un caillou et quant il n'y en a plus, maman est revenue. Douce histoire sur l'absence, l'angoisse la patience pour les enfants qui n'ont encore aucune notion du temps.

- « LE MOUCHOIR A CHAGRIN » - ANNE-SOPHIE DE MONSABERT (NATHAN)

Dans la vie, il y a de des petits soucis et des grands chagrins. Heureusement grâce à une maman à l'écoute, des petits objets vont reconforter le garçon : mouchoir à chagrin, sucette à blessure, foulard à cauchemar, lapin à dispute....pour l'aider à grandir

- « QUI A DU TEMPS POUR PETIT OURS » - URSEL SCHEFFLER (GAUTIER-LANGEREAU)

Petit ours s'ennuie ; ses parents sont bien trop occupés à construire leur maison pour jouer avec lui. Qui aura du temps pour devenir son ami?

- « AU REVOIR BLAIREAU » - SUSAN VARLEY (GALLIMARD JEUNESSE)

Un matin, les amis de Blaireau se rassemblent devant sa porte et s'inquiètent car leur vieil ami n'est pas sorti pour leur dire bonjour comme d'habitude...Un grand classique qui aborde la disparition d'un être cher. Un ton juste pour un livre exceptionnel.

---

## JOIE PLAISIR AMITIE RESPECT

- « COMMENT TE SENS-TU ? » -ALIKI (KALEIDOSCOPE)

Un album qui décrit toutes les émotions par des images ou des courtes scènes en bande dessinée (tristesse colère timidité, joie...)

- « ZINZIN » - BENEDICTE GUETTIER (ECOLE DES LOISIRS)

Ce livre permet aux jeunes enfants de saisir les difficultés de l'amitié et de comprendre avec Zinzin qu'elle ne peut exister que dans le respect de l'autre.

- « PETIT BLEU, PETIT JAUNE » - LEO LIONNI (ECOLE DES LOISIRS)

Petit bleu et petit jaune sont amis et sont contents de se revoir. En s'embrassant ils deviennent tout vert.... Les reconnaîtra-t-on ? .Livre devenu un classique sur l'amitié et la différence

- « PETIT RENARD ET SES AMIS » - ADAM RELF (GRÜND)

L'art et la manière de se faire des amis : le jeune renard décide de se construire un ami dans la forêt car il n'en a pas. En recueillant toute sorte de matériaux, il ne réussit pas . Petit lapin et petit écureuil vont l'aider et il découvrira ainsi l'amitié

- « LA NAISSANCE DE CELESTINE » - G. VINCENT (CASTERMAN)

Une amitié improbable et surtout très émouvante entre une petite souris et un gros ours balayeur qui la trouve dans une poubelle, la soigne et la garde pour toujours ....

- « L'AMI DU PETIT TYRANNOSAURE » - FLORENCE SEYVOS (ÉCOLE DES LOISIRS)

Le petit tyrannosaure n'a plus d'amis car il les a tous mangés. Désormais il est seul ,triste et pleure....mais quelqu'un s'approche qui sait comment faire pour ne pas être mangé ! et qui va changer sa vie pour toujours.

---

#### LA VIOLENCE

- « CA FAIT MAL LA VIOLENCE » CATHERINE DOLTO COLLINE FAURE-POIREE « (GALLIMARD JEUNESSE)

Mine de rien, la violence est dans le cœur des humains mais, quand on peut en parler, c'est mieux...

---

#### LA PEUR (PERSONNAGES ET BRUITS INQUIÉTANTS, PEUR DU NOIR, PEUR DE L'INCONNU)

Pour mémoire : albums de loup pour les petites sections : Les 3 petits cochons, le petit chaperon rouge....avec l'utilisation d'une marionnette de loup pour déclencher l'expression de peur ....

- « SCRITCH SCRATCH DIP CLAPOTE » - KITTY. CROWTHER (ÉCOLE DES LOISIRS)

Chaque soir, Jérôme a peur. Après les bisous et les câlins de papa maman, il se retrouve seul dans son lit et dans son cœur. Il croit qu'il entend un bruit qui fait « Scritch scratch dip clapote » sous son lit !

- « TU NE DORS PAS PETIT OURS » - MARTIN WADDELL (ÉCOLE DES LOISIRS)

Petit ours ne parvient pas à s'endormir. Il a peur du noir. Grand ours lui apporte une petite lanterne puis une plus grande....il ne s'endort toujours pas. Il a peur de la nuit dans sa grotte... mais grand ours a une idée ...

- « FRISSON L'ÉCUREUIL » - MELANIE WATT - (BAYARD JEUNESSE)

Frisson l'écureuil ne quitte jamais son arbre. Il pourrait être attaqué par des microbes, des requins ou des extra-terrestres ! Un jour, une abeille tueuse le fait tomber de l'arbre dans un buisson....et il se rend compte que le monde extérieur n'est pas si dangereux que cela et même peut être enrichissant.

- « TOC TOC, QUI EST LÀ ? » -SALLY GRINDLEY (ÉCOLE DES LOISIRS)

Toc toc qui est là ? Une sorcière ? Un fantôme ? Tous plus menaçants les uns que les autres...et si ce n'était qu'un jeu ? Qui oserait faire peur à une petite fille qui va se coucher ? : Histoire autour du coucher, des peurs nocturnes et la relation fille-père

- « LE CAUCHEMAR DE GAËTAN QUICHON » - ANAÏS VAUGELADE (ÉCOLE DES LOISIRS)

La famille Quichon a soixante treize enfants. Gaëtan a des démêlés avec un cauchemar. Philippe, lui, désire voler....Pour maman , c'est un peu compliqué pour les coucher. Il arrive même qu'elle se fâche.....mais quand soixante treize petits cochons font des bisous, vous ne regrettez pas d'être mère.

- -« CHTTT ! »- SALLY GRINDLEY (ÉCOLE DES LOISIRS)

Chhhh... tu vas bientôt pousser la porte du château fort d'un géant...reste tranquille et parle tout bas, sinon.... Deux mystérieux visiteurs y pénètrent et le traversent avec précaution. Si jamais le monstre se réveille, c'est la catastrophe!

- « COMMENT RATATINER LES MONSTRES » - CATHERINE LEBLANC (P'TIT GLENAT)

Si tu as peur des monstres qui se cachent sous ton lit (diables à tentacules, fantômes et ogres à menton velu, il faut lire cette histoire. Tu apprendras des recettes imparables pour faire décamper les pires monstres. Un album détonnant truffé d'astuces et monstrueusement Drôle !

- « OU EST MON NOUNOURS ? » JEZ ALBOROUGH (KALEIDOCOPE)

Eddie a perdu son ours Fred. Il part à sa recherche dans un bois effrayant et sombre où l'attend une surprise de taille....

- « LOUP NOIR » - ANTOINE GUILLOPE (LES ALBUMS CASTERMAN)

Il fait froid, l'orée du bois se dessine en ombre chinoise sur fond de nuit. Le loup guette. Il rôde. Le garçon presse le pas...trop tard, le loup surgit et bondit : une histoire pour trembler au fond du lit

---

## LA JALOUSIE

- « CHUT, CHUT, CHARLOTTE » - ROSEMARY WELLS (GALLIMARD JEUNESSE)

La souris Charlotte s'ennuie. Entre sa grande sœur et son petit frère, plus personne ne s'occupe d'elle.... « Puisque c'est comme ça, on va faire attention à moi ! » Charlotte passe à l'attaque!

- « POURQUOI JE SUIS JALOUX ? » OSCAR BRENIFIER (NATHAN)

Lorsqu'on est jaloux, on peut se mettre en colère ou être triste, cela dépend. Alors qu'Hugo pensait avoir oublié la jalousie, voilà qu'elle ressurgit. Pourquoi est-il jaloux et comment faire pour s'en débarrasser et ne pas se laisser envahir?

- « UN PETIT FRERE POUR NINA » - CHRISTINE NAUMANN-VILLEMEN (KALEIDOSCOPE)

Depuis un certain temps, Nina fait le même cauchemar. Elle rêve qu'elle vient d'avoir un petit frère et que celui-ci investit sa chambre. L'inquiétude grandit, le cauchemar aussi .....

- « TOUS JALOUX » - CLAUDINE DESMARTEAU (SEUIL JEUNESSE)

Thomas est jaloux de Paul qui a un camion rouge plus gros que le sien. Paul lorgne sur la moto jaune de Lucas. Lucas est vert d'envie devant la collection de mangas de Pierre... Bref tout le monde est jaloux de tout le monde, même le père de Jordan, la mère de Tom, le fils de la nouvelle femme du père de Gaspard. Mais bon, il faut se faire une raison, la vie n'est pas toujours juste.

## POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LA MÉDITATION

### **Voir audiolib.fr**

« J'apprends à être zen » - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école

Un livre audio lu par Clarisse Gardet

Apprendre à se concentrer : 8 séquences de relaxation : se concentrer, se calmer, faire face à ses émotions (colère peur tristesse) et s'endormir et 3 méditations sur le long terme en aidant à développer son attention et sa vigilance.

Parents et enseignants sont de plus en plus démunis face au manque de concentration, à l'agitation et à l'anxiété des enfants. Les courtes séances de ce CD ont été conçues pour et avec des enfants, elles sont complètement adaptées à leur langage et à leur imaginaire. Chaque séance est précédée d'une explication simple pour préparer la relaxation guidée qui suit.

Huit relaxations proposent des solutions à des situations concrètes : se concentrer, se calmer, faire face à ses émotions – colère, peur, tristesse – et s'endormir.

Trois méditations accompagnent l'enfant sur le long terme en l'aidant à développer son attention et sa vigilance.

Plage 1 - Introduction	
Plage 2 - Présentation du CD .....	3 min 46 s
Plage 3 - Présentation des relaxations .....	2 min 17 s
Plage 4 - Tu n'arrives pas à te concentrer ? .....	2 min 27 s
Plage 5 - Séance : Concentré comme un funambule .....	4 min 06 s
Plage 6 - Tu voudrais te calmer ? .....	1 min 30 s
Plage 7 - Séance : La respiration pour se calmer .....	4 min 09 s
Plage 8 - Tu ne tiens pas en place ? .....	1 min 27 s
Plage 9 - Séance : Relaxation dynamique .....	5 min 35 s
Plage 10 - Tu es en colère ? .....	1 min 35 s
Plage 11 - Séance : Boxer la colère .....	3 min 42 s
Plage 12 - Tu as peur de ne pas y arriver ? .....	2 min 37 s
Plage 13 - Séance : Le chevalier courageux .....	3 min 14 s
Plage 14 - Tu es triste ? .....	1 min 19 s
Plage 15 - Séance : Zeni mon ami .....	2 min 48 s
Plage 16 - Tu n'as pas envie d'aller te coucher ? .....	50 s
Plage 17 - Séance : Le coucher du soleil .....	2 min 46 s
Plage 18 - Tu n'arrives pas à t'endormir ? .....	51 s
Plage 19 - Séance : La fée relax .....	3 min 09 s
Plage 20 - Présentation des méditations .....	6 min 35 s
Plage 21 - Méditation guidée : Trois minutes sans rien faire .....	6 min 49 s
Plage 22 - Méditation guidée : Ouvre tes antennes.....	7 min 53 s
Plage 23 - Méditation guidée : Nuage de gentillesse .....	7 min 47 s

**INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**

**ADOLEN** – Prévention Santé **MGEN**

3 Square Max Hymans – 75015 Paris

[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)