



ÉDITION 2021
AU FIL DES
ÉMOTIONS



Illustration : Kei Lam / Direction artistique et design graphique : Floriane Le Roux



Cette fiche pédagogique a été créée en partenariat avec le programme de recherche EnJeu[x], porté par l'Université d'Angers et financé par la Région Pays de la Loire. Ce réseau de recherche se concentre sur l'étude de l'enfance et de la jeunesse.

Les autrices du dossier pédagogique



Françoise Leclaire est co-fondatrice et présidente d'AFaLaC (Centre de recherche, de formation et

de ressources pour l'éducation et la littérature plurilingue, partenaire d'EnJeu[x]). Elle est psychopédagogue et collaboratrice au CREN (Centre de Recherche en Education de Nantes).

Violaine Béduneau est doctorante. Elle travaille sur les dispositifs mis en place par AFaLaC. Sa thèse s'intitule « Effets et impacts d'un projet de médiations plurilingues à l'école maternelle : Pratiques, représentations parentales et développement langagier de l'enfant ».

Brigitte Lemattre est pédopsychiatre, thérapeute narrative et co-fondatrice d'AFaLaC.



JE DÉCOUVRE : Des activités pour découvrir les 4 ouvrages



JE COMPRENDS : Des activités pour approfondir sa compréhension de la thématique



J'AGIS : Des activités pour mieux gérer ses émotions et encourager le bien-être mental pour soi et les autres



SE SENTIR BIEN, C'EST...



... APPRENDRE À GÉRER LA TRISTESSE

Du vent dans la tête, Marjolaine Nadal et Marianne Pasquet (Voce Verso)

Thématique : Apaiser ses émotions négatives / Dépression

Parfois les matins sont trop gris. Ma tête est trop lourde. Mes idées sont trop emmêlées. Alors, je mets mes baskets et je file, là-haut, au plus haut de la montagne. Là où le vent souffle sur les nuages et éclaircit les brouillards. Là où le vent me rend légère...

... TROUVER DE L'AIDE POUR AFFRONTER SES PEURS

La maîtresse me stresse, et alors ?, Elisabeth Brami et Christophe Besse (PKJ)

Thématique : Phobie scolaire / Affronter ses peurs / Relations aux autres

À l'école, Tom est stressé par la maîtresse, M^{me} Brison, qui crie tout le temps. Par chance, cette semaine, la maîtresse est absente. Ouf ! Tom va enfin pouvoir souffler. Finis la peur de l'échec et les cauchemars la nuit ! Il est temps pour Tom d'apprendre à se libérer de cette maîtresse qui le terrorise !



... COMPRENDRE SA DIFFÉRENCE ET L'ACCEPTER

Zarbi, enfant zèbre, Suzanne Galéa et Floriane Ricard (Rue de l'échiquier jeunesse)

Thématique : Neuroatypie / Accepter ses différences

Dans la tête de Zarbi, tout est très compliqué, comme faire son cartable ou aller dormir chez une copine. Des questions comme : « Est-ce que les tyrannosaures, ça mange des bananes ? » la submergent en permanence. Un jour, ses parents l'emmènent voir une dame qui pose plein de drôles de questions, mais qui va aider Zarbi à comprendre beaucoup de choses...



... S'AIMER COMME ON EST !

Odette fait des claquettes, Davide Cali et Clothilde Delacroix (Sarbacane)

Thématique : Regard des autres / Confiance en soi / Rapport au corps

Tout le monde a un avis sur Odette ! Pas assez ceci, trop cela, et surtout, trop grosse... Mais Odette, elle, que pense-t-elle ? La rencontre avec son autrice préférée va l'aider à prendre confiance en elle...



À L'ATTENTION DES MÉDIATEURS :

Bien que ludiques, les activités de ce dossier pédagogique centrées sur les émotions peuvent parfois conduire les enfants à se confier sur leur mal-être, leurs angoisses ou encore leurs traumatismes. Certaines questions peuvent provoquer chez les participants une réaction qu'il faut pouvoir accueillir et prendre en compte. Cette réaction peut mener au débat collectif si l'enfant le provoque ou le souhaite, elle peut également être bien plus intérieure. Dans tous les cas, il faut être en capacité de la gérer ou de la confier à une personne compétente pour prendre la suite.

LES CONTACTS À PARTAGER

Numéro vert 119 - numéro d'appel d'urgence gratuit pour l'enfance en danger - www.allo119.gouv.fr

Numéro vert 3020 - service et numéro gratuits pour lutter contre le harcèlement
www.nonauharcèlement.education.gouv.fr

JE DÉCOUVRE

Du vent dans la tête, Marjolaine Nadal et Marianne Pasquet © Voce Verso



DU VENT DANS LA TÊTE

de MARJOLAINE NADAL ET MARIANNE PASQUET
(Voce Verso)

QUESTIONS AU FIL DE LA LECTURE

Voir corrigé p. 22

PAGE 3

1- Comment se sent l'héroïne/ le personnage ?

2- L'héroïne utilise de drôles d'expressions pour exprimer ses émotions. Relie chaque expression avec le ou les mots qui signifient la même chose selon toi.

comme un pull en laine passé à la machine •

comme une tomate oubliée au soleil •

une sardine trop serrée dans sa boîte •

ça me rabougrine •

ça me pèse •

ça me serre •

• *avoir un poids sur la poitrine*

• *avoir du mal à respirer, avoir le cœur (ou la gorge) serré*

• *se sentir tassée, ratatinée*

• *se sentir rétrécie, à l'étroit*

• *se sentir recroquevillée, toute petite et triste*

• *avoir l'impression de manquer d'air, d'étouffer, d'être enfermée*

3- Sait-on pourquoi l'héroïne se sent mal, oppressée ? A-t-on toujours une raison précise d'être triste ?

PAGES 4 À 7

4- Pourquoi l'héroïne court-elle en haut de la montagne ?

5- Observe bien les dessins. Quels changements vois-tu sur la petite fille ?



6- Relève tous les mots qui disent que l'héroïne se sent mieux, qu'elle se sent revivre.

PAGES 8 ET 9

7- Comment se passe la journée de la petite fille ? Est-ce que ce sont des activités que tu fais aussi ?

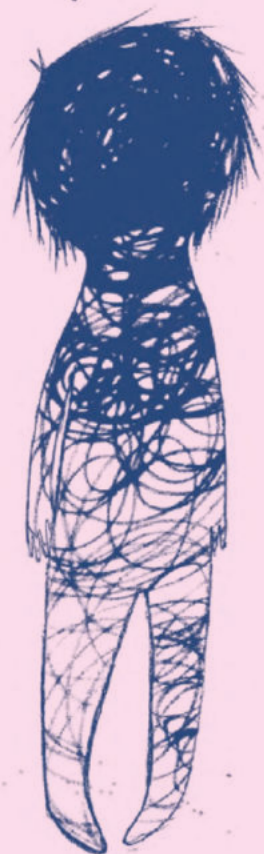
PAGES 10 ET 11

8- Que se passe-t-il le matin ?

9- Relève les mots qui disent que la petite fille est bien et ceux qui disent son mal-être :

PAGE 13

10- Pourquoi les choses ne peuvent pas continuer ainsi ? De quoi a-t-elle besoin pour être bien ?



PAGES 14 À 19

11- Lorsque la petite fille retourne à la montagne, qu'est-ce qu'elle fait différemment des fois précédentes ?

12- Quel souvenir lui revient ? Dans quelle situation peut-on avoir besoin de ce sac magique ?

13- Que décide-t-elle de faire ? Pourquoi ?

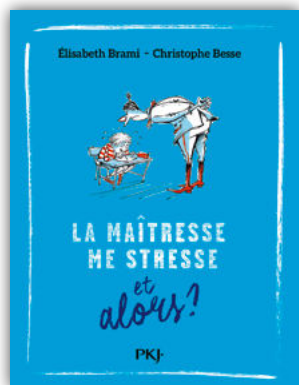
14- Et toi, as-tu un objet magique qui t'aide à te sentir bien ? Dessine ici l'objet magique qui t'aide ou qui pourrait t'aider quand tu es triste :



PAGE 22

15- Peux-tu expliquer ce qui s'est passé à ce moment : « *C'est drôle, mon sac est pourtant resté bien fermé, je ne l'ai pas touché. Comme par magie la grisaille a filé, elle s'est envolée* »

Comment fait-elle maintenant pour ne plus se sentir triste ?



LA MAÎTRESSE ME STRESSE ET ALORS

d'ELISABETH BRAMI ET CHRISTOPHE BESSE
(PKJ)

QUESTIONS AU FIL DE LA LECTURE

Voir corrigé p. 23

CHAPITRE 1

1- Une nouvelle maîtresse est arrivée dans la classe de Tom. Peux-tu la décrire ? Est-elle différente de la maîtresse qui est en arrêt maladie ? Pourquoi ?

CHAPITRE 2

2- Quel surnom Tom a-t-il donné à Madame Brison ? Pourquoi ?

3- Donne des exemples de phrases que disait Madame Brison. Que penses-tu des paroles de la maîtresse ?

4- « *Ne t'habitue pas à sa voix douce et à sa gentillesse sinon tu vas hyper souffrir quand elle partira sans prévenir* ». Dans cette phrase, de quoi Tom a-t-il peur ? Qu'est-ce qui l'inquiète ?

CHAPITRE 3

5- Quelle astuce Tom a-t-il trouvée pour calmer les cris de ses parents quand ils se disputent ?

CHAPITRE 4

6- « *ça m'a étonné de moi, mais j'ai osé lever le doigt* » : D'après toi, pourquoi Tom ne lève pas souvent le doigt et pourquoi ose-t-il à ce moment-là ?

7- Quand il écrit la liste des synonymes, quels sentiments exprime Tom et à qui pense-t-il ?

CHAPITRE 5

8- Pourquoi Tom fait-il la liste des idées moches ? Est-ce que parmi les idées moches il y en a que tu as déjà pensé toi-même ?

9- Après avoir fait sa liste, que décide Tom ?

CHAPITRE 6

10- Quelle anagramme fait Tom avec les lettres de son prénom ? Quel pouvoir a cette anagramme ?

11- Essaie toi aussi de faire une anagramme avec ton prénom, en mélangeant les lettres pour former un autre mot !

CHAPITRE 7 ET 8

12- Que va faire Tom pour « apprivoiser » M^{me} Cactus ? De qui a-t-il besoin pour y arriver ? Pourquoi ?

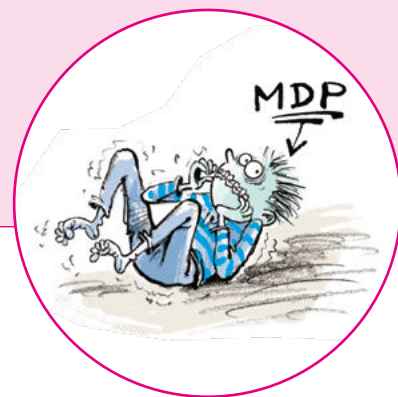
CHAPITRE 9

13- Alors que ses parents se disputent, Tom se dit qu'il pourrait aussi leur écrire une lettre. Que pourrait-il écrire dedans ?

TOM ET LA PEUR

14- Relis les pages, 17, 18 et 27 du livre. Quels sont les mots qui montrent que Tom ne se sent pas bien à l'école ? Est-ce que sa peur n'est que dans sa tête, dans son esprit, ou bien elle a aussi des conséquences sur le reste de son corps ?

15- Que signifie le MDP dans cette illustration ?



16- Tom a tellement peur de sa maîtresse Madame Brison qu'il la décrit souvent comme un monstre, ou une « *maîtresse-ogresse* ». Une ogresse, c'est le mot féminin de « ogre », un géant très effrayant et laid qui mange les gens. À partir des dessins de la maîtresse dans le livre, imagine à quoi elle pourrait ressembler, et dessine-la !



La maîtresse me stressa, Christophe Basse © éditions PKJ, 2018



ODETTE FAIT DES CLAQUETTES

de DAVIDE CALI ET CLOTHILDE DELACROIX
(Sarbacane)

QUESTIONS AU FIL DE LA LECTURE

Voir corrigé p. 24

Regarde d'abord attentivement les images, puis lis le texte.

« TOUT LE MONDE A UN AVIS SUR ODETTE » : LE REGARD DES AUTRES

1- Que font les parents d'Odette ? Comment voient-ils leur fille ?

2- Comment les copains d'Odette la regardent-ils ? Pourquoi ? Comment voient-ils Odette ?

3- Comment sa maîtresse, son prof de gym, son prof de piano voient-ils Odette ?

CE QU'ODETTE A DANS LA TÊTE

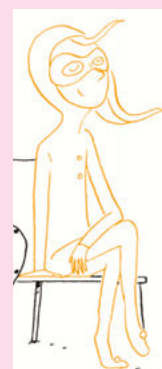
4- Qu'est-ce qu'Odette aime faire ?

5- Quand elle danse et se regarde dans le miroir, a-t-elle l'air heureuse ou triste ?

ODETTE AIMERAIT...

6- Une partie des illustrations est dessinée en orange et n'est pas coloriée. Que représentent ces dessins orange ?

7- Regarde attentivement cette illustration : Qui est le personnage en orange ?



8- Si elle était mince, que se passerait-il, d'après Odette ?

9- D'après toi, Odette se sent-elle aimée, rejetée, mise à l'écart ? Pourquoi ?

LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE VIE ?

10- Qu'est-ce qu'Odette décide d'arrêter pour être comme elle pense que les autres l'aimeraient ? Est-ce une bonne idée ?

11- Est-ce facile ou difficile pour Odette ? Que voit-on apparaître dans les pensées d'Odette ? Pourquoi ?

12- Au centre commercial, Odette résiste... jusqu'au chocolat chaud. Comment réagit-elle après avoir bu le chocolat chaud ?

UNE STAR À L'ÉCOLE !

13- Une personne va venir en visite dans la classe. Qui est-ce ? Pourquoi Odette saute-t-elle de joie ? Pourquoi Odette pense-t-elle que Léo David est un homme ?

14- Comment peux-tu décrire Léo David ? Est-elle appréciée des enfants ? Qu'est-ce que la rencontre avec Léo David a changé pour Odette ? Quelle page annonce ce changement de regard ?

MAINTENANT, ODETTE SAIT...

15- Ces dessins représentent l'image que les autres ont d'Odette. Relie chaque dessin d'Odette avec la phrase qui lui correspond :

« Pour ses copains, elle sera toujours trop grosse »

« Pour sa maîtresse, elle sera toujours gentille »

« Pour son prof de gym, elle sera toujours un peu maladroite »

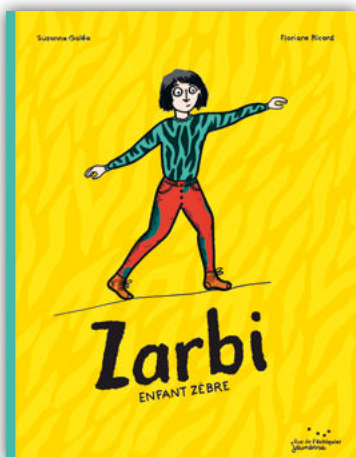


16- Sur l'avant-dernière double page, les dessins au-dessus d'Odette sont plus grands et plus foncés que les autres. Sais-tu pourquoi ?

17- A la fin, Odette fait-elle toujours attention au regard des autres ? Observe son visage sur les illustrations des deux dernières pages. Comment se sent-elle ?

ET TOI ?

Y-a-t-il des choses que tu voudrais changer chez toi ? D'autres que tu ne voudrais surtout pas changer ?



ZARBI, L'ENFANT ZÈBRE

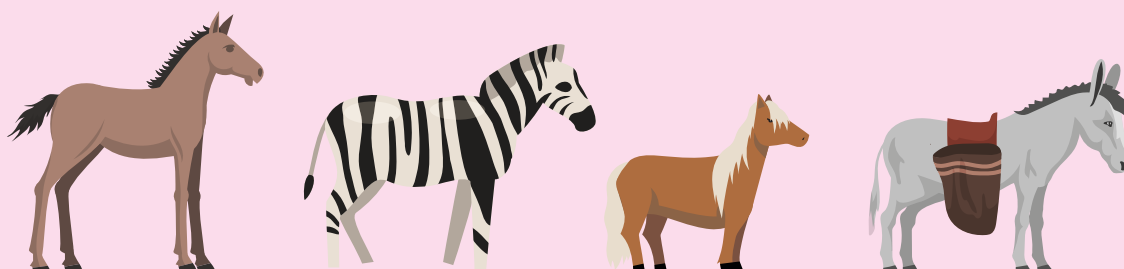
de SUZANNE GALÉA ET FLORIANE RICARD
(Rue de l'échiquier jeunesse)

LE TITRE ET LA COUVERTURE

Voir corrigé p. 24

1- Les syllabes du mot « Zarbi » sont inversées, on appelle ça du « verlan ». Si tu les remets dans l'ordre quel mot obtiens-tu ?

2- En quoi le zèbre est-il bizarre par rapport aux autres animaux ?



3- Que voit-on sur l'illustration de la couverture ? Que risque l'enfant ?

4- À ton avis, qu'est-ce qu'un enfant zèbre ?

AU FIL DE LA LECTURE

Lire une première fois l'album dans son intégralité. Maintenant, comprends-tu mieux ce qu'est un enfant zèbre ?

DANS LA TÊTE DE ZARBI...

5- Page 8 et 9, que se passe-t-il dans la tête de Zarbi ? Est-ce bizarre de se poser des questions, et y a-t-il des questions « bizarres » ? Zarbi se pose-t-elle des questions d'enfants ?

6- Pourquoi a-t-on dessiné des avions qui tirent les questions ?

7- Y a-t-il une autre page dans l'album où on retrouve l'idée que dans la tête de Zarbi ça s'agite dans tous les sens, ce n'est pas ordonné, ça ne fonctionne pas comme chez les autres personnes ?

8- À la page 11, de quoi Zarbi a-t-elle peur ? Parmi les peurs de Zarbi y en a-t-il qui te semblent bizarres ? Et toi, de quoi as-tu peur ?

9- Dans les autres pages de l'album cherche quelles sont les autres peurs de Zarbi.

10- Tout le monde a des peurs mais les peurs de Zarbi l'empêchent de vivre : que ne fait-elle pas à cause de ses peurs ?

11- Quels sont les autres problèmes de Zarbi ?

12- Regarde le dessin page 14 : que fait Zarbi, et pourquoi ?

13- Qui va aider Zarbi et ses parents à comprendre ce qui se passe ?

14- Regarde le dessin de la page 25 : à ton avis la dame à lunettes fait faire à Zarbi des choses faciles ou difficiles ? Zarbi est-elle intelligente ?

15- Maintenant peux-tu expliquer ce qu'est un enfant zèbre ?

ZARBI, SUPER-HÉROÏNE !

16- Que veut faire Zarbi quand elle sera plus grande ?

17- Est-ce que c'est possible pour des enfants ou des adolescents d'aider à combattre des injustices, à sauver le monde ? Est-ce que tu connais des enfants qui font cela ?



Zarbi, enfant zèbre : © 2018, éditions Rue de l'échiquier

ZOOM SUR... GRETA THUNBERG



Greta Thunberg est un peu comme une enfant zèbre, elle a un « syndrome d'asperger », qui est une forme d'autisme. C'est un trouble qui fait que le cerveau de Greta fonctionne un peu différemment de la plupart des enfants : elle est plus intelligente que la moyenne des jeunes, mais elle a parfois des difficultés pour communiquer avec les autres, pour bien comprendre ce que veulent dire ses proches... Elle parle de sa différence comme d'un « super-pouvoir ».

« J'ai un Asperger et cela signifie que je suis parfois un peu différente de la norme. Et - dans de bonnes circonstances - être différent est un super-pouvoir », a-t-elle répondu aux personnes qui l'attaquaient.

Greta Thunberg a décidé de faire une grève de l'école pour montrer qu'elle s'opposait aux actions des adultes qui détruisent l'environnement et participent au réchauffement climatique (voir fiche thématique du Prix UNICEF de littérature jeunesse 2020). Cette action engagée lui a permis de se sentir beaucoup mieux :

« Avant de commencer la grève (de l'école), je n'avais pas d'énergie, pas d'amis et je ne parlais à personne. Je me suis assise seule à la maison avec un trouble de l'alimentation. Tout cela a disparu depuis que j'ai trouvé un sens, dans un monde qui semble parfois superficiel et insignifiant à tant de gens ».

Plus d'infos ici : <https://www.lumni.fr/video/c-est-qui-greta-thunberg>

Il existe plein d'autres personnes célèbres et porteuses d'un handicap, en voici quelques-unes ci-dessous. Avec l'aide d'un adulte, cherche des informations sur ces personnes.



Grand corps malade



Stephen Hawking



Satoshi Tajiri



Alicia Alonso

JE COMPRENDS

QUAND ÇA NE VA PAS...

Dans chacun des livres que nous avons lus, le héros ou l'héroïne trouve un objet qui va l'aider à dépasser ses angoisses ou rencontre une personne qui va l'aider à changer son regard sur son problème, l'aider à s'accepter ou à mieux gérer ses émotions.

Relie chaque personnage aux personnes ou objets qui l'aident à aller mieux :



TOUS DIFFÉRENTS !

Comme Odette, beaucoup d'enfants peuvent parfois se sentir différents des autres. Cela peut être une différence physique, ou bien une différence dans l'attitude, le comportement.

Regarde bien chaque image et cherche l'enfant qui pourrait se sentir différent des autres :



Discussion en groupe : Que pensez-vous de ces images ? Est-ce qu'une personne qu'on appelle « différente », c'est quelqu'un qui est tout le temps étrange, bizarre, ou bien est-ce cela dépend du contexte (de l'endroit et de l'époque où elle vit, des personnes qui sont avec elle...) ? Et est-ce qu'une différence, cela se voit toujours, ou bien est-ce qu'il existe des différences invisibles ?

LES ÉMOTIONS À TRAVERS LE MONDE

Avec l'aimable autorisation de Jean-Pierre Bregnard, « Expressions » du monde, Éditions L'âge d'Homme, Lausanne, 2017

Voici des expressions autour des émotions dans plusieurs langues. Découpe les étiquettes et rassemble ensuite les expressions qui veulent dire la même chose selon toi.

Français : avoir le cafard	Vietnamien : Bể sâu sòng cả Connaître les grosses vagues de la mer profonde
Chinois : 一日似乎三秋 Yī rì sìhū sānqiū Un jour semble trois automnes	Allemand : Grillen fangen Attraper des grillons
Anglais : Down in the dumps Tomber dans les ordures	Anglais : see blue devils Voir des diables bleus
Persan : دل و دماغ کاری را نداشته Dél-o damâghé kâri ra nadâshtan N' avoir ni cœur ni esprit	Japonais : さじおなげる saji o nageru avoir jeté la cuillère
Italien : avere il morale sotto i piedi Avoir le moral sous les pieds	Français : avoir la pêche
Italien : Vispo come un grillo Vif comme un grillon	Anglais : to be full of beans Être plein de haricots
Anglais : like a duck in water Comme un canard dans l' eau	Espagnol : ser como un pororó Se sentir comme un popcorn
Russe : как огурчик kak ogurets Être comme un concombre	Persan : کبکخ خروس میخونه Kabkéch khorous mikhooné Sa perdrix chante comme un coq
Portugais : ter azeite na lâmpada Avoir de l' huile dans sa lampe	Français : être serré comme des sardines
Chinois : 口成相片 Jǐ chéng xiàngpiàn Être compressé(e) comme une photo	Russe : как сельди в бочке Comme des harengs en tonneau
Grec : καρφίτσα δεν πέσει karfítsa den pései Une épingle ne tomberait pas	Turc : balık istifi Emballé comme des sardines
Persan : جای سوزن انداختن نیست Djâyé souzan andâkhtan nist. On ne peut pas même jeter une aiguille parmi la foule !	Espagnol : Ir como très en un zapato Être trois dans une chaussure

DES MOTS POUR LE DIRE

En petits groupes, découpez et triez les étiquettes exprimant des émotions selon qu'elles sont, pour vous, positives (elles font du bien) ou négatives (elles font du mal). Si vous n'êtes pas d'accord discutez-en entre vous.

Étiquettes à photocopier, à agrandir et à découper.

joie	bonheur	angoisse
peur	malaise	gaité
satisfaction	oppression	calme
inquiétude	colère	

Découpez et triez ces expressions. Essayez de les rapprocher d'un mot de l'activité précédente (il n'y a pas de correspondance absolue, il s'agit surtout d'alimenter la discussion et de donner des mots aux enfants). Illustrez chacune des expressions

Étiquettes à photocopier, à agrandir et à découper.

avoir un nuage noir au-dessus de la tête	être sous une chape de plomb
avoir le moral dans les chaussettes	voir la vie en rose
broyer du noir/ avoir des idées noires	trembler comme une feuille
être sur un petit nuage	nager dans le bonheur
avoir la pêche	avoir le cafard
être comme un poisson dans l'eau	



LES ÉMOTIONS DANS LES ŒUVRES D'ART

Tous ensemble, préparez une exposition sur les émotions !

Objectifs :

- Comprendre que les émotions peuvent se traduire par des mots mais aussi par des images
- Comprendre que les œuvres d'art provoquent en nous des émotions

Activités possibles :

- Proposer des œuvres (sans les titres) ou laisser les enfants (avec un adulte) faire une recherche sur Internet d'œuvres qui pour eux expriment un sentiment/ une émotion (en tapant « peintres + nom d'une émotion » ou « émotion dans la peinture »)
- Inviter les enfants à produire leurs propres représentations des émotions. Associer les 2.

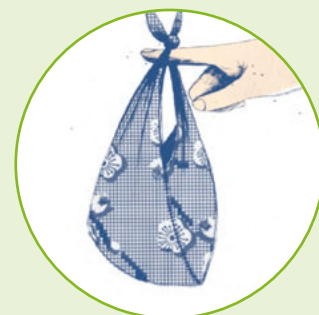
Exemples d'œuvres ou d'artistes que l'on peut proposer (la tristesse, la joie, la sérénité) :

Le Solitaire <i>Théo Mercier</i>	Le Vieil Homme Triste <i>Vincent Van Gogh</i>	La Femme Qui Pleure <i>Pablo Picasso</i>	Œuvres <i>Jill Greenberg</i>	La Joconde <i>De Vinci</i>
La Femme Aux Bras Croisés <i>Pablo Picasso</i>	La femme au mouchoir <i>Pablo Picasso</i>	Les Demoiselles Des Bords De La Seine <i>Gustave Courbet</i>	Camille Monet Et Un Enfant Au Jardin <i>Claude Monet</i>	Niki de Saint Phalle <i>Nana Danseuse</i>
Œuvres <i>Anne Geddes</i>	Le Désespéré <i>Gustave Courbet</i>	Le Cri <i>Edvard Munch</i>	Migrant Mother <i>Dorothea Lange</i>	Flowers ball <i>Takashi Murakami</i>
Las Manos Del Terror <i>Oswaldo Guayasamin</i>	Roy Lichtenstein	La Joie De Vivre <i>Pablo Picasso</i>		

MES TRUCS À MOI QUI FONT DU BIEN

Comme le fait la petite fille dans *Du vent dans la tête*, proposer aux enfants de créer un sac magique. Créer un sac en tissu ou en papier par enfant. Les enfants écrivent séparément sur des petits morceaux de papier :

- Un souvenir heureux
- Le titre ou les paroles d'une chanson qu'ils aiment
- Le nom d'une personne qui les apaise
- Un dicton ou une citation positive (dont le sens peut être discuté en groupe)
- Une description, une photo ou un dessin d'un paysage de leurs vacances ou de leur environnement qui leur a plu.



Du vent dans la tête, Marjolaine Nada et Marianne Pasquet © Voca Verso

Faire un rouleau avec chacun de ces petits papiers, les fixer avec un joli ruban.

Dans les moments de tristesse, d'inquiétude ou de stress, les enfants peuvent piocher dans leur sac.

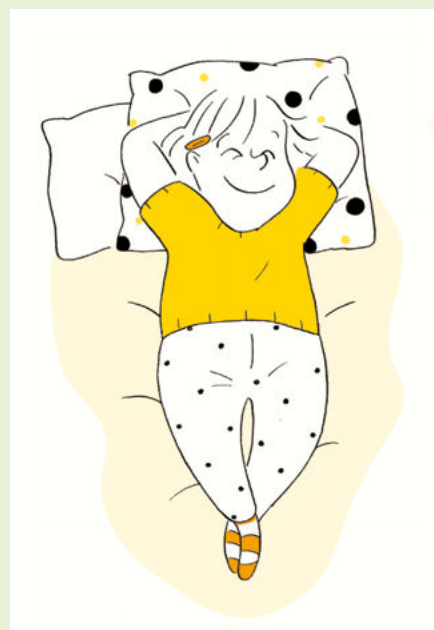
Cette activité peut également être réalisée à l'échelle du groupe, avec un sac pour le groupe entier, qui sera alimenté par chaque enfant, et dans lequel ils pourront piocher. Il faudra alors veiller à ce que le contenu inspire des émotions positives à chacun.

On pourra lire en complément pour trouver des idées ou pour faire une mise en réseau « les petits riens » d'Elisabeth Bami.

APPRENDRE À SE CANALISER ET GÉRER SES ÉMOTIONS PAR LA RELAXATION

Proposer aux enfants une séance de relaxation, en insistant sur la respiration. Voici quelques propositions, qui prennent moins de 5 minutes. À faire avant ou après une activité de forte concentration intellectuelle.

- **Le bâillement énergétique** : Proposez aux enfants de serrer individuellement leurs deux poings. Puis, ils massent leur mâchoire inférieure avec leurs phalanges. Cela provoque un bâillement répétitif et relaxant.
- **Exercice de respiration** : assis, le dos bien droit, les mains posées sur les genoux. Les yeux peuvent être fermés ou ouverts. On inspire doucement mais intérieurement par le nez, en gonflant le ventre, avant d'expirer doucement et longuement, en rentrant le ventre au fur et à mesure. Proposez aux enfants d'imaginer le circuit de l'air dans leur corps.
- **Des variantes existent** : une main sur le ventre pour sentir le mouvement de celui-ci, ou bien debout les bras le long du corps. À l'inspiration, les bras montent jusqu'à être perpendiculaires au buste. Ils redescendent au même rythme que l'expiration pour retrouver en fin d'expiration leur position initiale.
- **Massage du visage** : Invitez les enfants à suivre vos gestes. Vous pouvez également oraliser vos mouvements et inviter les enfants à fermer les yeux :
 Frottez-vous doucement les mains pendant une dizaine de secondes
 Venez les poser sur votre front.
 Redescendez lentement vers votre menton en caressant vos joues.
 Remontez masser vos joues avec le bout de vos doigts en faisant de grands cercles.
 En inspirant et en faisant une petite pression, remontez vers le milieu du front avec vos deux index, en passant par les sinus et entre les deux yeux. Faites le chemin inverse en expirant. Répétez trois fois.
 Ramenez les deux paumes en entier sur le visage, remontez vers le front jusqu'à ce que le début de vos poignets touche le haut de votre front.
 Redescendez vers votre menton, les deux paumes toujours en contact avec votre visage.
 Terminez par 3 inspirations/expirations contrôlées.



Odette fait des claquettes, Davide Cali et Conchilde Delacroix © 2020, éditions Sarbacane



JE DÉCOUVRE

DU VENT DANS LA TÊTE

QUESTIONS AU FIL DE LA LECTURE

P.03

- 1- *L'héroïne se sent mal, elle se sent triste*
- 2- *comme un pull en laine passé à la machine* • *avoir un poids sur la poitrine*
comme une tomate oubliée au soleil • *avoir du mal à respirer, avoir le cœur (ou la gorge) serré*
une sardine trop serrée dans sa boîte • *se sentir tassée, ratatinée*
ça me rabougrine • *se sentir rétrécie, à l'étroit*
ça me pèse • *se sentir recroquevillée, toute petite et triste*
ça me serre • *avoir l'impression de manquer d'air, d'étouffer, d'être enfermée*

Proposer chaque expression, éventuellement l'expliquer et demander aux enfants de trouver d'autres mots.

Pour expliquer le mot « rabougrine » : c'est un néologisme (un mot inventé, qui n'est pas dans le dictionnaire) à partir de « rabougri » et peut-être de « chagrine » : il exprime bien qu'il se passe quelque chose d'extérieur qui agit sur le personnage, ce n'est pas elle qui est rabougrie, mais que cela la rend triste.

- 3- *On ne sait pas pourquoi l'héroïne ne se sent pas bien. Il arrive que l'on soit triste sans raison, que l'on n'ait plus envie de rien, que plus rien ne nous fasse envie : cela s'appelle être déprimé, ou parfois « faire une dépression », quand ces émotions négatives durent longtemps et qu'il est difficile d'en sortir.*
- 4- *L'héroïne court pour se sentir mieux, pour pouvoir respirer, ne plus se sentir étouffée et surtout pour chasser la grisaille qu'elle a dans la tête*
- 5- *L'expression de la petite fille change : elle est d'abord triste et regarde par terre, la tête baissée, puis elle fait un petit sourire et se met à marcher, et enfin elle fait un grand sourire, bras tendus, et elle court.*
- 6- *Grimpe à toute vitesse, crie fort, plein d'énergie, joie, souhaits, bon, respire, touche le ciel, ça va mieux, m'aère la tête, mon cœur bat...*
- 7- *Elle fait toutes sortes d'activités, et on voit qu'elle sourit sur les dessins. Ce sont des activités normales, que tous les enfants peuvent faire.*
- 8- *Son sentiment d'étouffer revient.*
- 9- *Les mots positifs : respire regarde loin, je me sens bien, plus tranquillement... / Les mots négatifs : pliée, coincée, serrée, étouffe...*
- 10- *L'héroïne n'est heureuse qu'en haut de la montagne après avoir couru et elle ne peut pas faire cela tous les jours. Elle se dit qu'il lui faudrait un « petit ventilateur dans la tête », c'est-à-dire quelque chose qui l'aide à se sentir bien même quand elle ne peut pas aller à la montagne.*



- 11- *Cette fois-ci, elle prend son temps : au lieu d'aller très vite, elle grimpe doucement, elle observe autour d'elle, écoute les arbres et voit un « gros caillou qui semble lui sourire »... Cela montre qu'elle est prête à changer et à aller mieux, car en prenant son temps elle peut chercher une solution.*
- 12- *Elle se rappelle soudain d'un « sac magique qui gardait les bisous ». On peut imaginer qu'un sac magique comme celui-là peut servir quand on se sent tout seul, par exemple quand les parents ou les gens qu'on aime ne sont pas là et que ça nous rend triste.*
- 13- *Elle décide de faire un sac à vent, pour avoir toujours le vent qui lui fait du bien avec elle.*
- 15- *La petite fille a trouvé en elle les moyens de chasser la tristesse et les idées noires, elle n'a plus besoin de son « sac à vent ». Elle sait que même si elle redevient triste, elle se sentira mieux toute seule à partir de maintenant.*

LA MAÎTRESSE ME STRESSE, ET ALORS ?

QUESTIONS AU FIL DE LA LECTURE

P.07

- 1- *La nouvelle maîtresse s'appelle Adèle, elle est très gentille, elle a un grand sourire. Elle est différente de la maîtresse d'avant qui criait toujours et avait des yeux féroces.*
- 2- *Il l'appelle Madame Cactus parce qu'elle avait confisqué un taille-crayon en forme de cactus, mais aussi parce qu'un cactus c'est piquant et agressif, comme elle.*
- 3- *« tous nuls », « vous verrez ce qui vous attend l'an prochain », « punis de récré », « Tom ça te pend au nez »...*
- 4- *Tom est inquiet qu'Adèle parte et que Madame Brison revienne. Il n'arrive pas à profiter des bons moments avec Adèle, car il a trop peur du retour de son ancienne maîtresse.*
- 5- *Il va voir ses parents dans leur chambre et dit qu'il a fait un cauchemar, alors ils le gardent avec eux et arrêtent de se disputer.*
- 6- *Il ose lever le doigt parce qu'il se sent bien avec Adèle Grimault, il a confiance. Avant, il avait peur de ne pas répondre ce que la maîtresse attendait et donc de se faire gronder, alors donc il ne le faisait pas.*
- 7- *Quand il écrit la liste, Tom pense à Madame Brison, et il exprime donc des sentiments de peur et de colère*
- 8- *Tom fait la liste des idées moches parce que les mots font du bien, et écrire toutes les questions qui se bousculent dans la tête peut aider à y voir plus clair, à trouver des solutions.*
- 9- *Tom décide de s'aider lui-même, en trouvant une solution tout seul.*
- 10- **MOT**
- 11- *ça lui donne du courage pour parler, écrire, et de combattre ses peurs.*
- 12- *Pour « apprivoiser » M^{me} Cactus, Tom va lui écrire une lettre. Il va avoir besoin d'Adèle pour qu'elle l'encourage et lui donner confiance, et qu'ensuite il ose aller la donner à Madame Brison.*

TOM ET LA PEUR

P.08

- 14- *Je me lève à reculons, je traîne, mon cœur bat à éclater, ma respiration se bloque, je suis raide paralysé, je voudrais disparaître par magie, vomis, cours aux toilettes plié en quatre... La peur de Tom est un problème qui agit aussi sur son corps, et pas uniquement dans son esprit.*
- 15- **Mort de Peur**

ODETTE FAIT DES CLAQUETTES

QUESTIONS AU FIL DE LA LECTURE

P.10

- 1- *Les parents d'Odette la voient comme une enfant trop maigre, alors ils lui donnent beaucoup de nourriture pour qu'elle grossisse.*
- 2- *Ils trouvent Odette trop grosse. Sur le dessin, ils ont un regard méchant, agacé. Ils semblent énervés parce qu'Odette prend trop de place sur le banc.*
- 3- *Sa maîtresse la trouve gentille, son prof de gym la trouve maladroite, son prof de piano la trouve beaucoup trop maladroite.*
- 4- *Manger des sucreries, lire les livres de Léo David, danser seule devant son miroir en costume d'abeille.*
- 5- *Heureuse*
- 6- *Les pensées des personnes, l'imagination d'Odette, ce qu'elle pense*
- 7- *Odette telle qu'elle s' imagine si elle était mince*
- 8- *Tout le monde l'aimerait et parlerait avec elle*
- 9- *Elle se sent rejetée, personne ne parle pas avec elle). Elle se dit que c'est parce qu'ils la trouvent grosse, mais le vrai problème c'est peut-être surtout le regard des autres.*
- 10- *Elle décide d'arrêter de manger pour être mince et belle. Ce n'est pas une très bonne idée, car manger lui fait plaisir, et c'est important de manger pour être en bonne santé.*
- 11- *Au début c'est facile, après elle doit résister aux envies de gâteaux, mais elle y arrive.*
- 12- *Elle se déteste et elle se compare à Sauterelle*
- 13- *Léo David vient dans la classe, c'est l'autrice préférée d'Odette. Odette pensait que c'était un homme parce que le prénom Léo est plus souvent donné aux hommes.*
- 14- *Léo David est énorme, et pourtant les enfants sont fascinés, hypnotisés. Odette a compris qu'on pouvait être apprécié des autres même en étant plus grosse que les autres.*
- 16- *Le premier dessin au-dessus d'Odette correspond à ce qu'Odette décide d'être à partir de ce jour-là : elle décide de s'accepter comme elle est et de ne pas accorder d'importance à ce que les gens pensent d'elle. Le second représente comment Odette s' imagine plus tard : grosse et autrice célèbre.*
- 17- *A la fin, Odette n'a plus l'air de faire attention au regard des autres, et semble heureuse. Pour l'instant, Odette fait-elle toujours attention au regard des autres ? Observe son visage sur les illustrations des deux dernières pages. Comment se sent-elle ?*

ZARBI, ENFANT ZÈBRE

LE TITRE ET LA COUVERTURE

P.13

- 1- *Bizarre.*
- 2- *Le zèbre fait partie de la famille des chevaux comme les ânes, les mules. Mais il est le seul à être rayé. C'est aussi le seul équidé (animal avec un seul sabot) que l'homme n'a jamais pu apprivoiser. Ses rayures sont uniques (aucun zèbre n'a les mêmes rayures qu'un autre zèbre), elles lui servent à se cacher pour ne pas se*

faire manger par les prédateurs.

- 3- *L'illustration représente un enfant qui marche sur un fil, comme un funambule. Il risque d'être déséquilibré et de tomber d'un côté ou de l'autre.*
- 4- *Acceptez toutes les propositions, et précisez que la réponse se trouvera peut-être dans le livre.*

AU FIL DE LA LECTURE

P.13

DANS LA TÊTE DE ZARBI...

- 5- *Zarbi se pose plein de questions. Certaines sont des questions d'enfants mais d'autres sont des questions que la plupart des enfants ne posent pas.*
- 6- *Des avions sont dessinés pour donner l'idée de vitesse, Zarbi se pose plein de questions, sans arrêt, cela va très vite dans sa tête.*
- 7- *Pages 26-27 avec les dessins de galaxies*
- 8- *Araignées, incendies, maladies... Les peurs bizarres sont par exemple la peur de l'eau ou la peur de la peau des oranges.*
- 9- *page 15 de tomber, de faire mal à quelqu'un, que Mimi se fasse renverser, page 16 que Mimi se fasse mal, page 21 qu'il arrive quelque chose à ma mère...*
- 10- *À cause de ses peurs, Zarbi ne peut pas jouer à la récré, aller dormir chez une copine...*
- 11- *Elle ne maîtrise pas ses émotions, ses réactions ne sont pas adaptées page 12; elle passe de la tristesse à l'excitation page 18-19; elle est excessive page 20. Expliquer excessive; elle ne sait pas gérer ses émotions page 28; elle est trop sensible page 29; elle explose page 32; elle a besoin de beaucoup bouger page 31...*
- 12- *Zarbi disparaît dans le mur, elle se fond dans le décor, elle devient « passe muraille ». Elle fait ça pour se faire oublier, pour qu'on ne la remarque pas.*
- 13- *La personne qui aide Zarbi est « la dame à lunettes » (p.24-25). C'est sûrement une psychologue ou une pédopsychiatre, c'est-à-dire des personnes dont le métier est d'aider les enfants qui ne se sentent pas bien, qui ressentent beaucoup d'émotions négatives, ou bien ceux dont le cerveau fonctionne parfois différemment de celui des autres, comme Zarbi.*
- 14- *Zarbi est très intelligente puisqu'elle fait des choses très difficiles comme lire l'heure, lire, répondre à plein de questions alors qu'elle est encore petite. On dit qu'elle est surdouée, elle fait des choses que les enfants de son âge ne savent pas encore faire habituellement.*
- 15- *Ces enfants ont en commun avec les zèbres la capacité à se fondre dans l'environnement grâce à leurs rayures, ils sont indomptables, imprévisibles. Ils sont hyper sensibles, émotifs, apprennent très vite sans effort et sont sujets à des crises d'angoisse importantes.*

ZARBI, SUPER-HÉROÏNE !

- 16- *Zarbi dit qu'elle sera « une super boxeuse » et qu'elle se battra contre les injustices. Cela veut dire qu'elle veut lutter contre les choses qu'elle ne trouve pas justes, elle veut aider le monde et les gens à aller mieux.*

ZOOM SUR... GRETA THUNBERG**Stephen Hawking**

Sans doute le scientifique le plus célèbre du monde, Hawking nous a fait découvrir l'univers. Atteint d'une maladie qui l'empêche de parler et de bouger, il communique grâce aux mouvements de ses paupières avec son ordinateur. Ayant fait de nombreuses découvertes scientifiques, Hawking a su faire comprendre ses découvertes à tout le monde grâce à ses livres, ses films. Dans une interview dans un journal américain il dit : « Mon conseil aux autres personnes en situation de handicap serait de se concentrer sur des choses que votre handicap ne vous empêche pas de faire, et ne regrettez pas les choses que vous ne pouvez pas faire. Ne vous bloquez pas l'esprit ainsi que le physique »

Satoshi Tajiri

Satoshi est le créateur de Pokémon. Il a comme Greta Thunberg un Asperger. Petit il avait des passions qui envahissaient sa vie : collectionner les insectes. Puis plus tard il se passionne pour les jeux vidéo. Il y passe tellement de temps qu'il est renvoyé du lycée. Quand il découvre la Nintendo, il décide de partager ses obsessions et crée une chasse... aux Pokémon. Il dit que Pokémon Go a aidé de nombreux enfants avec autisme, à se faire des amis et à faire partie d'une communauté.

Alicia Alonso

Alicia Alonso est danseuse. À 19 ans elle devient aveugle. Elle continuera à danser dans les plus grandes compagnies et deviendra danseuse étoile. En 2002, elle est nommée ambassadrice de bonne volonté de l'UNESCO pour sa contribution au développement et à la sauvegarde de la danse classique. Elle explique : « Chacun d'entre nous ou presque, nous dit-elle, se bat quand il voit que quelque chose détruit sa vie. Mon problème visuel m'a amenée à plus de discipline, plus de concentration. Il me fallait trouver comment continuer à danser.

Grand corps malade

Poète et slameur, Grand corps malade a un très grave accident, il restera un an complètement paralysé. De nombreuses séances de rééducation lui permettent de re-marcher mais avec beaucoup de difficultés. Dans son livre il souligne l'importance de ne jamais abandonner, de garder son objectif.

**JE COMPRENDS****QUAND ÇA NE VA PAS...**

Zarbi enfant zèbre : la pédopsychiatre et Mimi qui l'aident à se comprendre et s'accepter telle qu'elle est. Le fait de faire des projets très positifs (sauver le monde)

Du vent dans la tête : le sac à vent qui va lui permettre de trouver en elle les ressources pour sortir de sa tristesse, de sa dépression (et certainement aussi la personne qui lui avait offert le sac à bisous et lui avait montré que l'on trouve des solutions aux problèmes)

Odette fait des claquettes : l'autrice Léo David qu'elle adore et qui est très grosse aussi et qui malgré cela fascine la classe. Le fait de s'imaginer plus tard comme Léo David.

La maîtresse me stresse et alors ? : La nouvelle maîtresse qui a fait comprendre à Tom qu'il est aussi capable d'utiliser les mots pour exprimer ses sentiments. Le fait d'écrire à Madame Cactus.