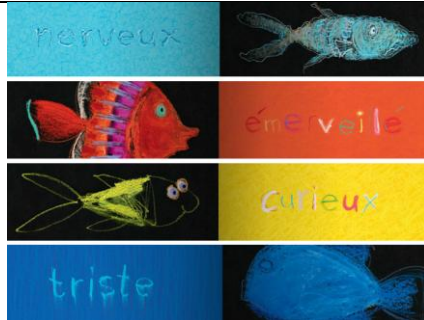
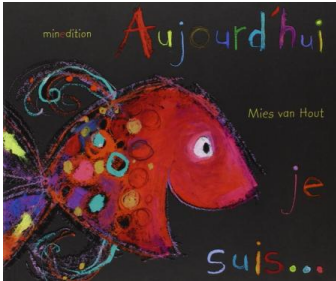


# LES ÉMOTIONS

Une sélection bibliographique, sitographique et musicale  
inspirée du travail de M Lanneau et de Mme Schelcher

## LES ÉMOTIONS (en général)

➤ Aujourd'hui je suis de Mies Van Hout



Des poissons qui vont nous permettre 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... Ce livre est un très bon premier support pour l'éducation émotionnelle des jeunes enfants car il apporte à la fois du vocabulaire et les images illustrent tout un univers.

➤ Parfois je me sens de Anthony BROWNE



Parfois je me sens de Anthony Browne est un livre pour enfants qui propose d'aider les enfants à apprivoiser leurs émotions, leurs sentiments, leurs sensations.

Ce livre pose la question : « et toi, comment te sens-tu ? » et propose des pistes pour y répondre : je me sens seul/ très heureux/ triste/ colère/ coupable/ curieux/ surpris/ sûr de moi/ timide/ inquiet/ fufou/ affamé/ rassasié/ fatigué.

Chaque double page propose deux adjectifs opposés et illustrés avec un visage de petit singe mis en situation.

➤ La couleur des émotions de Anna Llenas



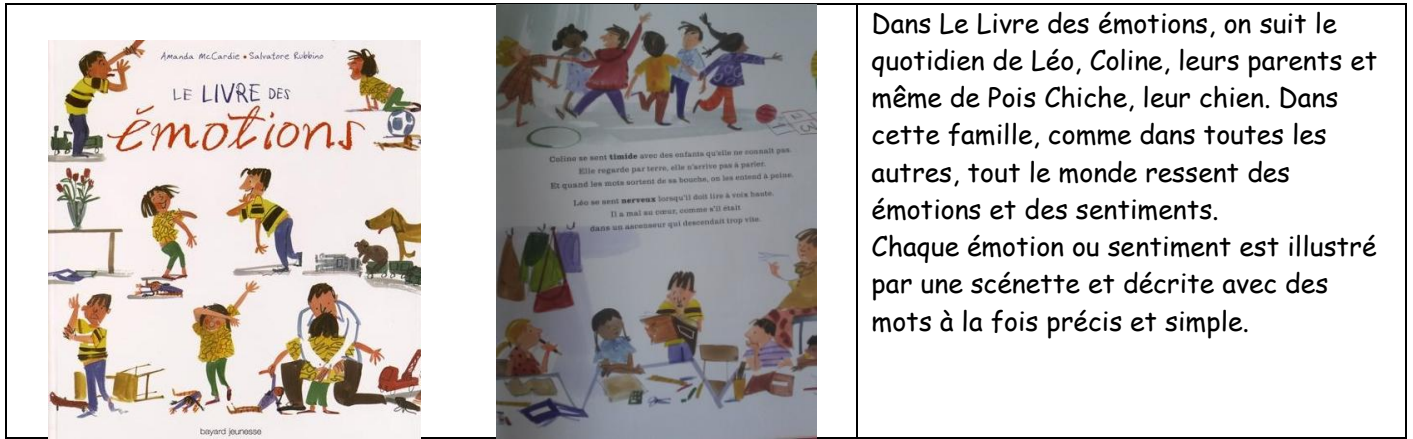
La couleur des émotions est un livre pour enfants à base de pop up et d'animations pour découvrir les émotions.

Le monstre des couleurs est tout embrouillé ce matin : on dirait qu'il s'est emmêlé les pinceaux. Ses émotions sont sans dessus dessous. Comment s'y retrouver quand le cœur est emmêlé ?

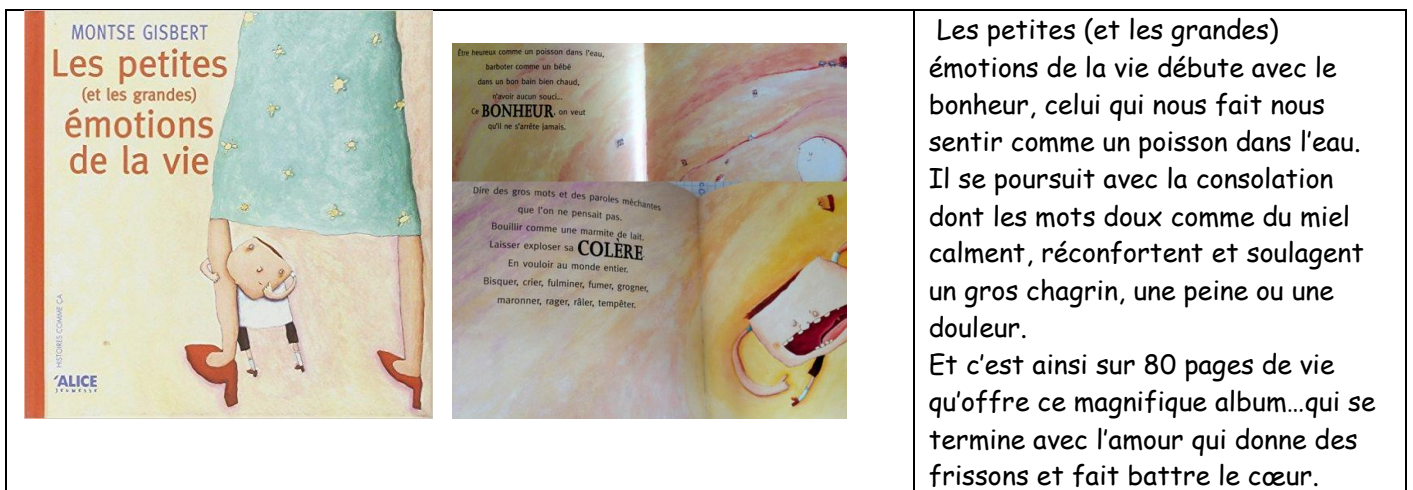
L'amie du monstre lui propose de connaître et ranger ses émotions.

Chaque émotion primaire est présentée sur une double page avec une pop up d'animation. A chaque émotion correspond une couleur et un univers à manipuler (la joie est jaune, la colère est rouge, la tristesse est bleue...)

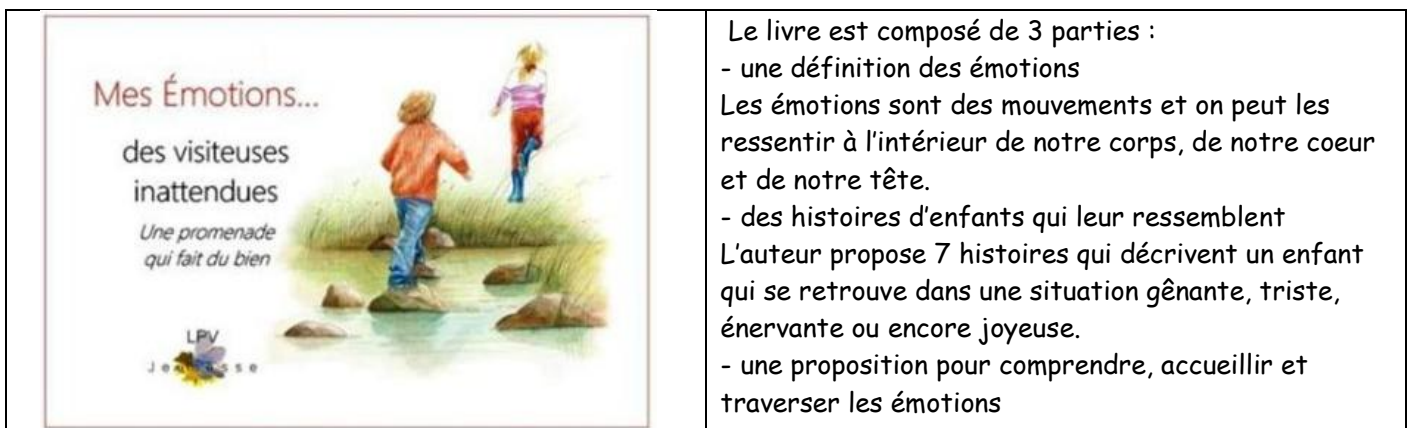
➤ Le livre des émotions de Amanda McCardie



➤ Les petites (et les grandes émotions) de la vie de Montse GISBERT



➤ Mes émotions... des visiteuses inattendues de Marie Vaillant et JF Rousseau



➤ Les émotions de Gaston" de Aurélie Chien Chow Chine (Gautier Languereau)

			<p>Des livres sur les émotions écrits par une sophrologue exerçant en école maternelle. Gaston est une adorable petite licorne dont la crinière arc-en-ciel change de couleur selon ce qu'il ressent. Dans chaque livre de la série, une émotion (et avec, une couleur dédiée) est décrite à l'aide d'exemples très parlants pour les petits, au travers de ce qui arrive à Gaston et de ce qu'il éprouve.</p> <p>Le bonus du livre ? L'auteure propose à chaque fois un exercice de sophrologie simple pour évacuer l'émotion en question !</p>
--	--	--	--

➤ Bambou au pays des émotions - Éditions LPV jeunesse

	<p>Ce voyage a commencé dès le matin, alors que j'avais très envie de manger un bonbon. Maman m'a dit Non ! Aussitôt, à l'intérieur de moi, j'ai ressenti comme des gros nœuds, j'avais envie de taper et de crier !</p> <p>GRRR !!!! C'était Madame Colère qui était venue frapper à la porte de mon cœur gros... gros... gros comme ça.</p> <p>Je te présente Madame Colère.</p> <p>Et toi, as-tu déjà senti Madame Colère à l'intérieur de toi ?</p>	<p>Un album venant d'une petite maison d'édition mais qui a le mérite de proposer aux enfants de suivre Bambou et de proposer une véritable démarche d'apaisement : un petit chemin à découvrir à l'intérieur de son cœur.</p>
--	---	--

➤ Le temps des émotions, Carla Manéa Edition Rue des enfants

	<p>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. A partir de 4 ans.</p>
--	---

➤ « Quand j'ai peur ; Quand je suis en colère ; Quand je me sens aimé ; Quand je suis triste ; Quand je me sens seul » Aux éditions Piccola

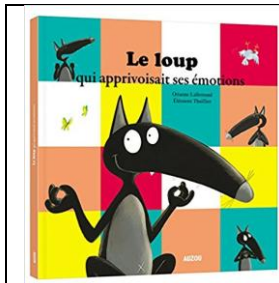
			<p>Des livres 1er âge pour les tous-petits</p>
--	--	--	--

➤ L'imagier des sentiments de Félix, Didier Lévy et Fabrice Turrier éd. Nathan (0-6 ans)



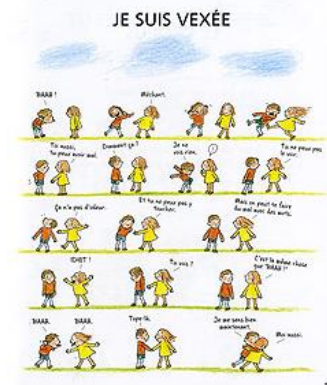
Félix et son doudou Pinpon nous entraînent à la découverte des sentiments avec cet imagier original qui mêle petites aventures et situations au plus près du quotidien de l'enfant. De l'amour à la colère en passant par la timidité et la jalousie, l'enfant apprend à identifier et à nommer les sentiments.

➤ "Le loup qui apprivoisait ses émotions" de Oriane Lallemand, illustr. Éléonore Thuillier (Auzou Éditions)



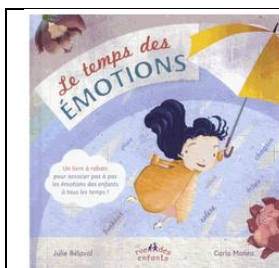
Ce livre raconte comment Loup se laisse déborder par toute sa palette d'émotions, comment ça le dessert, comment il pourrait essayer de les apprivoiser pour se sentir mieux, etc.

➤ Comment te sens-tu ?, Aliko, éd. Kaléidoscope (à partir de 3 ans)




La peur, la colère ou la joie, pour les plus simples, la jalousie au cours de danse, la mort d'un animal, l'égoïsme, l'ennui pour les plus abstraits. Des situations quotidiennes, souvent rencontrées par les petits, sont prétextes à discussion et à partage.

➤ Le temps des émotions, Carla Manéa Edition Rue des enfants




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. A partir de 4 ans.


➤ J'aime, j'ai peur, j'ai envie? Les petits mots des sentiments, Virginie Aladjidi Ed. Albin Michel

	<p>Devant une souris, certains tremblent de peur, d'autres rien ! Chacun réagit à sa manière, mais nous éprouvons tous différents sentiments et émotions : fierté, amour, jalousie, joie, espoir... Grâce aux histoires, aux devinettes et aux jeux de ce livre, les petits sauront mieux nommer ce qu'ils ressentent et dire ce qu'ils ont sur le cœur !</p>
---	---

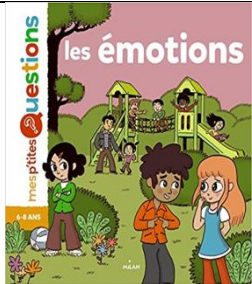
➤ Au fil des émotions

	<p>Cet ouvrage propose de définir 42 émotions ! Avec sensibilité, afin d'apprendre à les identifier, et permettre ainsi à l'enfant de les apprivoiser. Chaque double page est illustrée par un artiste différent, ce qui offre une grande diversité et apporte une singularité à ce titre déjà devenu un best-seller en Espagne.</p>
---	--

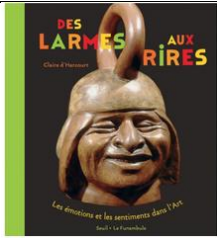
➤ Cécile Gabriel, Quelle émotion?!, éd. Mila (de superbes photos illustrant les émotions)

	<p>Dans ton cœur, il se passe toujours quelque chose... C'est fort, c'est plus fort que toi! Parfois, c'est comme une explosion, quand tu es en colère, d'autres fois, c'est beaucoup plus doux quand tu ressens de l'amour, ou un peu bizarre quand tu es timide! Ce sont tes émotions, tes sentiments, tes états... Selon les moments de la journée, ils changent ou se mélangent, te troublent, te bouleversent, t'enchantent, t'étonnent, t'agitent ou te font frissonner... C'est tout ton corps qui parle pour toi, ta bouche, tes yeux, tes mains : tu ris, tu pleures, tu trembles, tu sautes de joie... Pourtant, il n'est pas toujours facile de savoir ce que tu ressens...</p>
---	--

➤ "Les émotions" un livre pour enfant d'Astrid Dumontet, illustr. Alex Langlois (Milan)

	<p>Destiné à des enfants plus grands que les autres livres de ce best-of, mais tout à fait adaptables aux petits, ce livre remplit parfaitement son rôle pour rassurer, dédramatiser et expliquer. Il raconte comment l'émotion naît physiquement, comment elle agit, pourquoi elle est utile, en quoi elle est "contagieuse"...</p> <p>Le texte multiplie les exemples et glisse au passage de belles idées comme on les aime (du genre : il vaut mieux laisser sortir ses émotions plutôt que de les garder en soi, ou encore : les garçons ont tout autant le droit de pleurer que les filles).</p>
---	--

➤ « Des larmes aux rires, les émotions et les sentiments dans l'art » de Claire d' Harcourt, édition Seuil



Comment les artistes du monde entier ont-ils, au fil des siècles, traduit les sentiments humains ? Une centaine d'œuvres d'art se rencontrent dans des face à face drôles ou émouvants ; regards, larmes, sourires, gestes et expressions explorent la palette des états d'âme. Initiation au langage des émotions, histoire de l'art thématique et universelle, cette galerie de portraits d'hommes, de femmes et d'enfants est aussi une peinture de l'humanité.

➤ Les sentiments c'est quoi? Philo enfants Oscar Brenifier Nathan



Six grandes questions sur les sentiments pour dialoguer, réfléchir, se poser de nouvelles questions et chercher en soi des réponses. Es-tu jaloux de tes frères et soeurs ? Comment sais-tu que tes parents t'aiment ? Pourquoi te disputes-tu avec ceux que tu aimes ? Vaut-il mieux être seul ou avec ses amis ? As-tu peur de parler seul devant ta classe ? Est-ce bien d'être amoureux ?

➤ Le bien et le mal, c'est quoi? Philo enfants Oscar Brenifier Nathan



Dois-tu être gentil avec les autres ? Dois-tu toujours obéir à tes parents ? Dois-tu tout dire ? As-tu le droit de voler pour manger ? Dois-tu toujours faire ce que tu veux ? Dois-tu aider les autres ?

# LA COLÈRE

## ➤ À l'intérieur de moi, Aurélia Gaud, Actes-Sud Junior



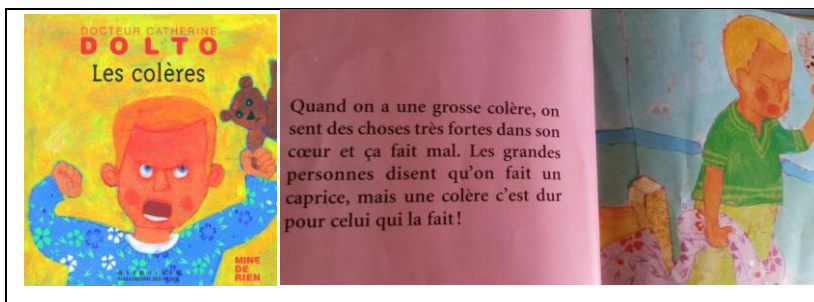
Idéal pour commencer car particulièrement adapté aux tout-petits

« À l'intérieur de moi » suit les émotions d'Emo, un personnage attachant.

Le livre propose des pages cartonnées solides, des dessins colorés et minimalistes basés sur des formes géométriques.

Il peut ainsi faciliter la mise en place d'une activité dessin/gommettes pour représenter les émotions sur le modèle du livre.

## ➤ Les colères, Catherine Dolto - Gallimard Jeunesse



Raconté à la première personne, cet album décrit ce qui se passe quand on est en colère, pourquoi on se met en colère, comment les parents réagissent et ce qui nous aide à le calmer. Ce sont des notions essentielles car comprendre pourquoi nous faisons de grosses colères, ça aide à grandir.

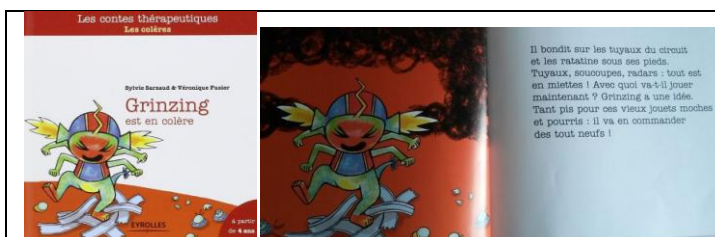
## ➤ Content, fâché ! Amélie Falière - Nathan



Cet album propose des descriptions des émotions associées à des situations telles que :

- quand on me prend mes jouets, ça m'énerve ! (colère)
- quand je réussis quelque chose de vraiment difficile, je me sens fort. (joie)
- je n'aime pas les gros chiens qui aboient. (peur)

## ➤ Grinzing est en colère, Sarzaud / Fuzier - EYROLLES

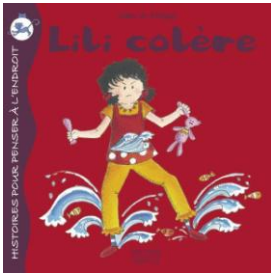


Grinzing est un petit extraterrestre. Il se met souvent en colère contre ses amis, contre ses jouets, contre ses parents.

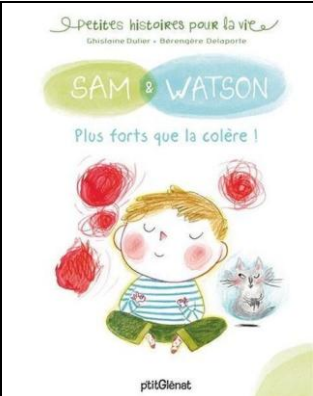

Heureusement une sieste relaxante et l'humour vont lui permettre de résoudre son problème ! Cet album va permettre aux enfants de prendre conscience des ennuis que leur comportement excessif entraîne : se fâcher avec leurs copains, casser leurs jouets préférés, dégrader leurs relations familiales.

De plus, des solutions sont également évoquées car Grinzing réussit à surmonter ses colères par la relaxation et l'humour.

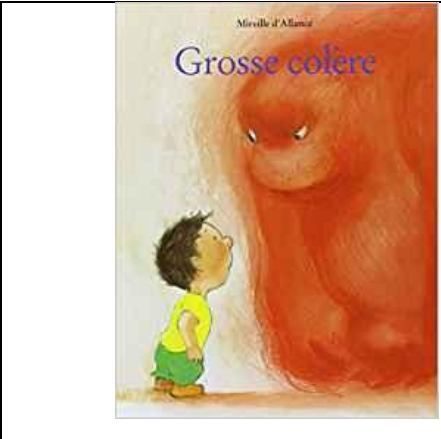
➤ Lili colère - Aline de Pétigny - Editions pour penser

		<p>Quand Lili se levait le matin, en général, tout allait bien.</p> <p>Elle était heureuse, tranquille.</p> <p>La journée commençait à s'écouler.</p> <p>Elle déjeunait, se promenait, s'occupait de son jardin, de ses dessins, prenait le temps de coudre, de bricoler.</p> <p>Tout allait bien.</p> <p>Mais, au cours de la journée, sans savoir pour qui, pour quoi, sans raison, des bulles de colère commençaient à apparaître, là juste au milieu de son ventre.</p> <p>Elle les sentait monter petit à petit...</p>	<p>Lili est gaie, joueuse, pleine de vie... mais parfois la colère l'envahit. Elle n'arrive pas à se contrôler. Certaines personnes lui disent qu'elle est vraiment méchante.</p> <p>Un jour, une fée se montre tendre et bienveillante envers Lili. Elle lui explique que sa colère peut se transformer et s'envoler.</p>
---	---	---	--

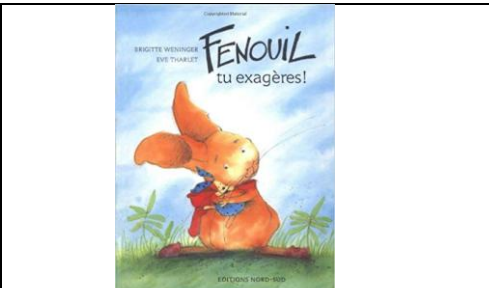
➤ Sam & Watson - Plus forts que la colère ! Dulier / Delaporte - PtitGlénat

		<p>Le chat Watson est un compagnon bienveillant qui soutient Sam lorsqu'il ressent une grosse colère. L'intérêt de cet album est qu'il <u>aide les enfant à développer des ressources internes pour gérer leurs émotions</u> (respiration, contact physique, visualisation...).</p>
--	--	---

➤ "Grosse colère" de Mireille d'Alancé (L'École des Loisirs)

	<p>Robert (oui, c'est vintage !) est un petit garçon qui, ce soir, est un peu énervé.</p> <p>La colère monte, monte jusqu'à sortir de lui sous forme de gros monstre rouge et tout ravager sur son passage. Montrant que la colère est une émotion qui a besoin de s'exprimer, de "sortir", mais finit par se calmer, et la dissociant de l'enfant (montrant ainsi qu'il n'est pas "méchant").</p>
---	--

➤ Fenouil, tu exagères de Brigitte Weninger, Editions Nord Sud

	<p>Fenouil est un vrai petit diable, un de ces galopins au grand coeur qui foncent sans jamais réfléchir et font des bêtises sans le vouloir - attachants, pas méchants mais fatigants. Les frères et la soeur du petit lapin en ont assez : quatre grosses sottises en une seule journée, Fenouil exagère. Heureusement qu'avec un peu de bonne volonté et d'humour, on peut réparer bien des dégâts, et retrouver l'affection de ceux qu'on aime !</p>
---	--



➤ La colère du dragon, Philippe Goossens et Thierry Robberecht, éd.Mijade


	<p>Je me sens <b>triste</b> et <b>honteux</b>. Je n'ai qu'une envie : <b>pleurer</b>. pleurer très fort éteindre le feu</p> <p>La colère <b>brûle</b> en moi et il faut qu'elle <b>sorte</b> ! Je <b>CRACHE</b> des <b>mots terrifiants</b> que je ne pense même pas. Mais tout le monde voit bien.</p> <p>Maman et Papa me prennent dans leurs bras et je sens à nouveau leurs mains sur mon visage. Ces <b>bons</b> leurs mots qui me consolent. Le <b>DRAGON</b> a disparu.</p>	<p>« Quand je suis en colère, je me transforme en un horrible dragon gigantesque qui détruit tout sur son passage. La colère brûle en moi et il faut que ça sorte ! »</p> <p>Une des forces de cet ouvrage est qu'il décrit le processus de la colère selon la perspective de l'enfant : de la transformation en dragon « qui ne réfléchit pas et ne reconnaît personne » en passant par les conséquences « je me sens triste et honteux. Je n'ai qu'une envie : pleurer, pleurer très fort pour éteindre le feu qui brûle en moi ! ».</p>
--	--	--

➤ Colère tu m'énerves, Magali Le Hucho Edition Tourbillon collection Les sacs à bobo

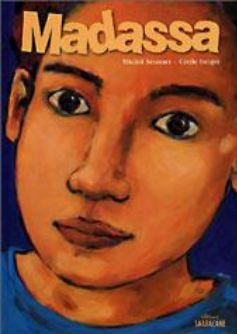
	<p>Chouky ne veut pas prendre son bain ce soir, et maman insiste, et Chouky refuse... C'est alors qu'arrive une petite chose toute poilue qui crie plus fort que Chouky. Une histoire pleine d'humour pour dédramatiser la colère, accompagnée d'une marionnette à doigt à l'effigie de Colère afin de l'enfermer dans son petit sac.</p>
--	---

## Autres émotions au travers d'albums, de romans...

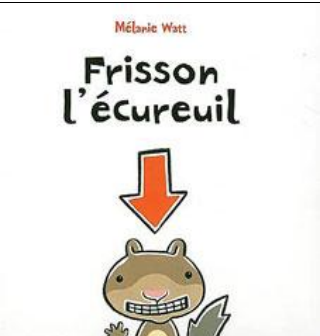
- Les mots du cœur, Katia Belsito, éd. Pour penser à l'endroit

	<p>L'histoire touchante d'une petite fille qui ne réussit pas à sortir les mots qui pèsent sur son cœur.!</p>
---	---

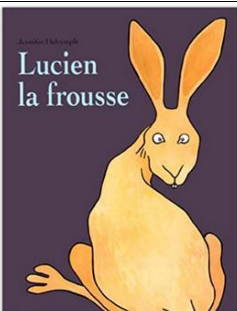
- Madassa, Michel Séonnet, éd. Sarbacane

	<p>Madassa, un petit garçon renfermé, est analphabète. Il finit par exprimer ses sentiments en utilisant les mots qu'il apprend lorsque la maîtresse lui lit des contes.</p>
--	--

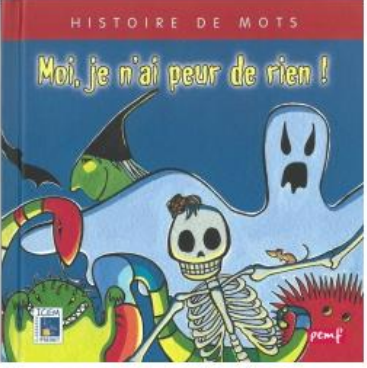
- Frisson l'écureuil, Mélanie Watt, éd. Bayard Jeunesse

	<p>Frisson l'écureuil ne quitte jamais son arbre. Il pourrait être attaqué par des microbes, des requins, ou des extraterrestres. Un jour, une abeille tueuse le fait tomber de son arbre. Après un saut qui le propulse dans un buisson, Frisson se rend compte que le monde extérieur n'est peut-être pas si dangereux que ça, et même peut-être enrichissant.</p>
---	--

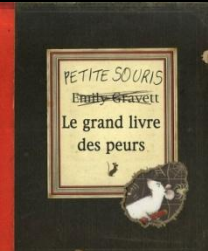
- Lucien la frousse Jennifer Dalrymple Ecole des Loisirs

	<p>Il se passe une chose terrible dans la forêt. Deux ogres ont capturé les amis de Lucien le lièvre et les ont enfermés dans des cages. Si Lucien ne fait rien à temps, ils les dévoreront. Mais que peut-on faire quand on est seul? A partir de 5 ans.</p>
---	---


➤ Moi je n'ai peur de rien Histoire de Mots. Pemf

	<p>Des enfants, un peu fanfarons, ont trouvé des moyens pour chasser leurs peurs. chacun a une solution pour affronter serpents, monstres, fantômes ou sorcières et même le squelette enfermé dans un placard de l'école...</p> <p>Et toi, lecteur, quelle idée as-tu pour repousser ce qui te fait peur?</p> <p>Cycle 1 et 2</p>
---	---


➤ Le grand livre des peurs, Emilie Gravett, éd. Kaléidoscope

	<p>Tout le monde a peur de quelque chose. La peur peut terrasser l'être le plus courageux. LE GRAND LIVRE DES PEURS d'Emily Gravett est le livre indispensable pour vous aider à triompher de vos peurs.</p>
---	--

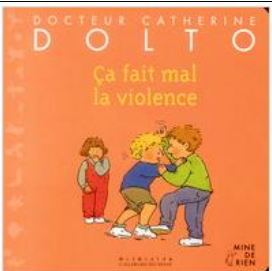
➤ Je suis heureux, Angèle Delaunois

	<p>Qu'est-ce que le bonheur ? Chacun cherche à le trouver, à sa façon. Et si « être heureux » était en fait bien plus simple qu'on ne le pense ? Dans les petits gestes du quotidien, dans le jeu, et les arts... dans ce que l'on vit pleinement plutôt que par ce que l'on fait ou possède.</p>
---	---

➤ Petit Bond est triste, Max Velthuijs Edition Pastel

	<p>Dès son réveil, Petit-Bond se sent triste. Il a envie de pleurer mais il ne sait pas pourquoi. Petit Ours se tracasse, il a envie que Petit-Bond soit heureux. " S'il te plaît, Petit-Bond, souris " supplie-t-il. " Je ne peux pas ", répond Petit-Bond.</p>
---	--

➤ Ça fait mal la violence, Françoise Dolto Gallimard Jeunesse

	<p>Tout le monde peut être violent, les petits aussi. Même avec des gens qu'on aime. Souvent, on ne le fait pas exprès. La violence, c'est quand on nous parle avec des mots trop forts ou que l'on nous oblige à faire quelque chose qui nous fait peur. Les grandes personnes qui se disputent ne se rendent pas compte que c'est violent pour les enfants qui les entendent. La violence, nous en avons tous, mais parfois nous pouvons la transformer en quelque chose de bien. Mine de rien, la violence, c'est souvent parce qu'on a très peur. En parler, ça aide beaucoup.</p>
---	--

➤ C'est moi qui commande !, Lizi Boyd, éd. Kid Pocket



Avant, c'est Alexandre qui commandai. Et, nous, on obéissait parce qu'on avait peur. Mais depuis qu'Emmanuel est arrivé, c'est différent. Il est gentil, lui, et surtout il ne se laisse pas faire. L'amitié ne se commande pas. Elle se mérite.

➤ Un ange dans ma tête, Anja Klauss



L'amour, l'ennui, la curiosité, la fantaisie, la peur, le courage, la joie, la tristesse, la haine... Qu'est-ce qui se cache derrière ces sentiments, parfois difficiles à expliquer ? Et si c'étaient des anges qui s'en chargeaient, en venant remplir notre petite tête et nous suivre partout où nous allons ?

## Sitographie :

Une bibliographie assez complète (52 livres) avec des liens pour accéder aux exploitations pédagogiques disponibles sur le web :

<https://dessinemoiunehistoire.net/albums-emotions-sentiments/>

Un site avec plein de ressources pour le cycle 1 et le cycle 2 (majoritairement) : des exploitations d'albums, des jeux, des chansons...

<http://maternelle-bambou.fr/theme-emotions/>

Un site pour un projet transdisciplinaire tout au long de l'année en cycle 3 :

<http://www.lepetitcoindepartagederomy.fr/theme-de-classe-2015-2016-projet-savanturiers-les-emotions-pluridiscip-a125833014>

Un rallye-liens sur les émotions :

<http://mamaitressedecm1.fr/?p=5355>

## VIDEOTHEQUE :

- Un épisode de C'est pas sorcier - Joie, peur, tristesse, colère... QUE D'EMOTIONS !

<https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8>

- Les émotions primaires : peur, tristesse, colère, joie

<https://www.youtube.com/watch?v=BJYLONZH84U>

- Film Vice-versa datant de 2015



Bande-annonce : [http://www.allocine.fr/video/player\\_gen\\_cmedia=19550127&cfilm=196960.html](http://www.allocine.fr/video/player_gen_cmedia=19550127&cfilm=196960.html)

## **ŒUVRES musicales visant la découverte des émotions**

### **cf Dossier « J'exprime mes émotions » d'Isabelle Schelcher**

<http://www.circ-ien-andolsheim.ac-strasbourg.fr/spip.php?article412>

#### *La peur*

- Les tambours du Bronx : Speed Machine
- Le cycle de l'eau : l'orage
- La danse macabre de Camille Saint-Saëns
- L'apprenti sorcier de Paul Dukas
- Le chœur des sorcières de Giuseppe Verdi
- Le sacre du printemps de Igor Stravinsky

#### *La joie*

- Y'a d'la joie Charles Trenet
- Balafon de réjouissances Ensemble Tingai n°7 ( Djembe and African Drums)
- Tournent les violons Jean-Jacques Goldman (Chansons pour les pieds)
- Et l'on n'y peut rien Jean-Jacques Goldman (Chansons pour les pieds)
- Hymne à la joie Ludwig van Beethoven
- Trompeten-Echo Orgue de Barbarie ( Jeannette U.Peter) « Die Biermanner »
- John Ryan's Polka Musique irlandaise ( Pipper's Dance)
- Danse des heures de Ponchielli ( La grande parade du cirque)

#### *La colère*

- Les tambours du Bronx : Cluster
- les tambours de Tokyo
- L'été dans les 4 saisons de Vivaldi (l'orage )

#### *La tristesse*

- Si tu t'appelles mélancolie de Joe Dassin
- The winner takes it all Abba
- La tristesse 12 études, OP.10 Frédéric Chopin
- Mort d'Aase Peer Gynt Edvard Grieg
- Concerto pour violon de Brahms (morceau n° 2)

#### *La tendresse*

- Au bois de saint-Amand Barbara
- Le loup, la biche et le chevalier Henri Salvador
- Ballade irlandaise (un oranger) Bourvil