

Rapport d'activités du CDI 2021-2022

Annexe : Bilan du dispositif « Le sens des émotions » 5ème

Les élèves de 5e ont participé à un dispositif de développement de l'intelligence émotionnelle proposé dans le cadre des Devoirs Faits.

Ils ont appris à mieux se connaître, mieux connaître les autres et se sont initiés à la communication non violente. Ils ont également participé à un théâtre-forum animé par Mme Bardet et Mme Gaultier, infirmières scolaires. Un bilan réalisé au mois de mai 2022 a permis à la fois d'évaluer les connaissances acquises et de mieux comprendre si ce dispositif a été apprécié des élèves et ce qu'ils en ont retiré. Voici quelques commentaires concernant les résultats obtenus.

37 élèves ont répondu au questionnaire.

Le QCM :

Seule la première partie du questionnaire, sous forme de QCM, était notée et a fait l'objet d'une validation de compétences sur Pronote. L'amplitude des notes obtenues a été de 9/20 à 17,5/20 (un seul élève a obtenu une note au-dessous de la moyenne). La moyenne des notes a été de 14/20, ce qui semble plutôt satisfaisant dans l'ensemble. Cette évaluation a permis de valider les compétences *D3-1.1-La formation de la personne et du citoyen : expliciter les émotions ressenties*. Le questionnaire en ligne a permis à chaque élève d'avoir un retour immédiat sur le score obtenu et une correction des réponses erronées.

Le bilan qualitatif :

Les deux autres parties du questionnaire ont servi à faire un bilan personnel et collectif plus qualitatif.

Pour 62 % des élèves, la participation à ces séances a été globalement positive, 13 % ont répondu non à cette question, et 25 % d'élèves étaient indécis.

Les élèves disent avoir appris en priorité à : connaître les émotions de base, savoir qu'ils pouvaient mieux prendre en compte leurs émotions et que toutes les émotions sont utiles (entre 70 et 80% des réponses). Ils ont appris également à mieux comprendre les liens entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi, connaître les sensations corporelles liées à chaque émotion, faire le lien entre émotions et besoins, comprendre le mécanisme des émotions dans le cerveau, s'exprimer et verbaliser ses émotions, exprimer leur colère avec la communication non violente, se libérer d'une émotion désagréable en l'accueillant et la verbalisant (entre 60 et 69 % des réponses).

Les activités les plus souvent appréciées ont été : les jeux de cartes, la roue interactive « Au hasard des émotions », où il s'agit de relever des défis pour interagir de façon positive, regarder des vidéos explicatives, s'exprimer individuellement dans un cadre d'écoute respectueuse, participer au théâtre-forum puis pratiquer des exercices de relaxation (de 71 à 35%). Les élèves ont également réalisé une roue des émotions, gardé une trace des séances sur un carnet personnalisé, réalisé une carte mentale autour de la colère et utilisé un diaporama interactif pour réactualiser leurs connaissances.

Les exercices de relaxation les plus appréciés sont : la bulle de protection, le massage du visage puis la respiration abdominale, les mouvements de la colonne vertébrale en position assise (RYE- Recherche par le yoga pour l'éducation) et le

pouvoir du sourire.

A la question, « La gestion des émotions », ça m'a permis de..., ils ont répondu : comprendre, ça sert à rien d'être violent et que c'est mieux de communiquer, se sentir bien, prendre conscience de choses que je ne savais pas, voir certaines choses différemment, comprendre l'estime de soi, comprendre ce que je ressentais, m'extérioriser, me calmer dès que je suis énervée, de « plus » me contrôler, écouter mes émotions, savoir qu'on peut passer par plusieurs chemins des émotions et que les émotions sont très importantes dans notre cerveau et qu'elles ont un pouvoir inouï...

Voici quelques suggestions que les élèves ont donné pour ce dispositif de gestion des émotions : je ne sais pas, j'ai tout aimé ! Comment ne pas taper sur quelqu'un qui nous tape ? Comment gérer la tristesse ? Plus travailler sur notre avenir ! Comment toujours positiver ? Calmer les autres ? Savoir comment aider les autres ?...

A la question, as-tu pratiqué des exercices de relaxation à la maison, ils ont répondu : non à 65 % et oui à 27 %, quelquefois (8 %). Les exercices cités sont : la respiration abdominale, la bulle de protection, l'exercice de la grenouille (« *Calme comme un grenouille* »), le massage du visage.

A la question, le dispositif de gestion des émotions m'a permis de..., ils ont répondu en priorité (de 19 à 16 personnes) : à réfléchir à ma manière de communiquer avec les autres sur des thèmes comme exprimer mon avis, mon désaccord ou mes besoins, me donner envie de m'affirmer davantage, mieux connaître les autres membres du groupe, réussir à prendre la parole et exprimer mes idées.