



Conscience de soi et de l'autre :
empathie, régulation des émotions

Se connaître
soi-même et s'ouvrir
aux autres pour
apprendre à poser
des choix

Objectifs

Au terme de l'activité, les élèves auront perçu et appris que les médias (ici, la musique) sont des vecteurs d'émotions.

Visées en éducation aux médias

Dimension médiatique : informationnelle – **sociale** – technique.

La **dimension sociale** est abordée lorsque les élèves prennent conscience que les médias leur provoquent des émotions.

Matériel / Support(s)

- Un matériel de projection
- Un ensemble de musiques instrumentales sélectionnées par l'enseignant.e (voir déroulement).
Il est à noter que ces musiques peuvent comporter des éléments tels que des bruits de vagues ou des chants d'oiseaux (musique relaxante) ou des rires moqueurs (musique qui fait peur)...

Déroulement

Situation mobilisatrice :

En classe, les élèves travaillent régulièrement sur la thématique des émotions. Cette activité fait partie intégrante du processus.

Étapes :

1. Les élèves se trouvent dans un local où ils peuvent bénéficier d'un certain espace (la salle de sport ou de psychomotricité, la cour de récréation...).

L'enseignant.e explique la consigne aux élèves :

- « Je vais vous passer différentes musiques. Chaque fois, pendant que je vous la diffuse, vous devrez bouger en fonction de ce que vous ressentirez. Si la musique vous rend joyeux, vous pourrez danser, sauter... Si la musique vous rend triste, vous fait peur ou... vous devrez faire quelque chose qui le montre ».

Dès que la musique s'arrête, les élèves ont pour consigne de s'asseoir par terre en silence.

2. L'enseignant.e diffuse une première musique « gaie et entraînante » (ex : Blanche-neige et les sept nains « Heigh-oh ! »). Les élèves sont invités à bouger en fonction de celle-ci. Après quelques instants, la musique est arrêtée. L'enseignant.e demande alors à certains élèves d'exprimer ce qu'ils ont ressenti.

- « Qu'as-tu ressenti en entendant la musique ? »
- « Pourquoi t'es-tu mis à danser / à sauter ... ? »
- « Qu'est-ce qui a fait que tu t'es senti ainsi ? »
- « Tout le monde a-t-il ressenti la même chose ? »
- « Quelle émotion as-tu ressenti ? Étais-tu triste ? Joyeux ? ... ? »

L'élève prend conscience que la musique (le média) est vectrice d'émotion(s).

3. L'enseignante procède de même avec d'autres types de musiques :

- des musiques douces et relaxantes
- des musiques qui font peur
- des musiques festives (ex : carnaval)
- ...

Chaque fois, l'enseignant.e propose aux élèves d'exprimer leur ressenti.

- «*Pourquoi t'es-tu mis en boule ?*»
- «*Pourquoi as-tu marché lentement ?*»
- «*Pourquoi es-tu allé te cacher ?*»
- ...

Chaque fois également, il est demandé aux élèves de verbaliser l'émotion ressentie et d'en expliquer la raison (rythme de la musique, présence de bruits particuliers...).

Progressivement, le rôle des éléments médiatiques dans le ressenti est mis en évidence. Les élèves constatent que le média (la musique) joue un véritable rôle sur nos émotions. Ils constatent également que tout le monde n'a pas forcément le même ressenti.

4. De retour en classe, l'enseignant.e propose aux élèves de réaliser une activité qui nécessite d'être au calme (un dessin, un moment de relaxation, ...).

Il.elle les invite à choisir la musique de fond (parmi celles proposées à l'étape précédente) qui sera diffusée pendant cette activité.

L'enseignant.e propose un extrait des différentes musiques et demande l'avis des élèves :

- «*Va-t-on mettre celle-ci ?*»
- «*Quel sentiment (quelle émotion) est-il préférable durant l'activité ?*»
- «*Cette musique nous provoque-t-elle cette émotion ?*»

Cette démarche permet de mettre en avant la corrélation qui existe entre la tâche à effectuer, l'émotion attendue et le choix du média (de la musique).

Quelques pistes d'activités supplémentaires

- Créer une histoire avec le groupe et l'enregistrer. Sélectionner ensuite une musique à placer en fond sonore. Pour cela, plusieurs propositions sont soumises aux élèves (des musiques douces, rythmées, qui font peur...).
- Observer des extraits de films (ou de dessins animés). Exprimer chaque fois son ressenti et tenter de le justifier à partir des éléments visuels et sonores présents dans ceux-ci.
- Comparer ces extraits avec et sans le son afin de percevoir le rôle de ces derniers sur les émotions ressenties.
- Proposer plusieurs fois un même extrait de film (ex : un groupe de personnes qui marchent dans la rue). Chaque fois, seule la musique de fond change (une musique douce, une musique qui fait peur). Demander chaque fois aux élèves d'exprimer ce qu'ils ressentent et leur demander d'émettre des hypothèses sur ce qui pourrait arriver. Constaté, au terme de l'activité, que, en fonction de la musique, les ressentis (et les hypothèses) étaient différentes (et donc que cette musique joue un rôle sur notre interprétation, nos émotions).
- Créer un référentiel visage-musique-dessin : une musique serait associée à la photo du visage d'un enfant (triste, amusé, boudeur...) ainsi qu'à un dessin réalisé par un élève pour représenter l'émotion.
- Réaliser un théâtre de marionnettes où on ajoute des musiques adéquates
- Réaliser un jeu de mimes de situation avec musiques adéquates (par exemple mimer accident/ blessé avec une musique qui fait peur)

Pour enrichir l'activité :**Des publications du CSEM et de ses partenaires :**

- *Mes émotions dans les médias*, ACMJ, 2017 – <https://www.clps-bw.be/sante-et-bien-etre-a-l-ecole/presentation-de-la-problematique/decire-une-experience?experiencePk=237>
- *Comment te sens-tu ? Reconnaître les émotions générées par une tablette ou un smartphone*
<https://www.123clic.be/-Les-activites-.html>
- *Mes émissions, mes émotions. Mettre des mots sur ses émotions devant un contenu*
<https://www.123clic.be/-Les-activites-.html>

Des projets menés dans l'enseignement maternel :

- *Viens vivre à travers nos yeux d'enfants toutes les émotions par le biais de l'image et des médias*, Ecole communale de Gembloux, 2018 – http://www.csem.be/de_la_photo_au_theatre

Autres ressources :

- *Les humeurs du panda, pour apprendre les émotions en maternelle*, Ecole de Saint-Brieuc, 2020
<https://one.opendigitaleducation.com/fr/les-humeurs-du-panda-pour-apprendre-les-emotions-en-maternelle/>
- *Cultiver les compétences émotionnelles des élèves*, revue Prof n°35, FWB, 2017
<http://www.enseignement.be/index.php?page=27203&id=2221>
- *Tes émotions ont-elles raison ?*, Philéas et autobule, n° 62, 2018
<https://www.phileasetautobule.be/numero/tes-emotions-ont-elles-raison/>