

« Rencontrer la nature, rencontrer sa nature... »

DES ORIGINES DU PROJET DE CREATION D'UN « EMOTIOMETRE » A SA PRESENTATION.

En 2019, le groupe de travail « Eduquer Dehors Autrement » s'est formé au sein du CERPE (Collectif d'Expérimentation et de Recherche en Pédagogie de l'Environnement), commission réunissant des adhérents du GRAINE Bourgogne-Franche-Comté.

Le partage des expériences, des recherches et réflexions des participants a conduit à l'élaboration du document « *Comment élever des enfants en plein air ?* ».

POINT DE DEPART

L'éducation nous apparaît être un levier essentiel de la transition socio-écologique, de la nécessaire métamorphose de la société, laquelle doit devenir davantage respectueuse des être humains et des limites écologiques. Et nous partageons avec beaucoup d'autres, l'idée que, dans la mise en œuvre d'un projet éducatif visant à agir sur la relation à la nature et le vivre-ensemble, certaines pratiques et postures pédagogiques sont à privilégier.

L'épanouissement de l'individu et sa relation aux autres et à la nature sont au cœur de la démarche que nous portons. Il nous semble indispensable d'offrir à chaque enfant la possibilité de s'attacher à un coin de nature en y vivant une expérience directe. Et, lui permettre d'exprimer ses émotions et ressentis dans un cadre sécurisant, l'est tout autant !

Animé par le besoin et l'envie de mesurer l'évolution du sentiment de bien-être des enfants en contact régulier et intime avec la nature, le groupe de travail « Eduquer Dehors Autrement » a souhaité consacrer de l'énergie et du temps à la conception d'un outil : un « Emotiomètre ».

FAVORISER L'EXPRESSION DES EMOTIONS... OUI, MAIS COMMENT ?

Parmi les pratiques qui sont les nôtres, celle du « **sit spot** », dans l'esprit du bien connu « **mon petit coin nature** » et celle du « **cercle de parole** » sont particulièrement adaptées pour atteindre nos objectifs.

- Inspirée d'une pratique des Indiens d'Amérique du Nord, le « sit spot » consiste à passer régulièrement du temps dehors, seul et immobile, à un endroit dans lequel nous nous sentons bien. Il est un moyen à la fois simple et profond pour tisser une relation sensible avec la nature, faire des observations et des découvertes.

- Symbole universel, le cercle est aussi une manière de se tenir en groupe, de créer un lien authentique et de faire circuler la parole entre ceux qui le forment. Matérialisé ou non, il réunit les enfants et les adultes qui les accompagnent. Lieu de rassemblement du groupe, d'organisation et de régulation de la vie collective si nécessaire, il offre d'abord un espace protecteur au sein duquel chacun peut s'exprimer en confiance et développe son écoute. Proposé à l'arrivée des enfants dans leur classe du dehors, après le « sit spot » et/ou pour clôturer le temps passé en nature, il leur permet d'exprimer émotions et ressentis.

EXPRIMER SES EMOTIONS, ÇA S'APPREND !

Nos expériences respectives de cercles de parole menés avec des groupes d'enfants, et celles qui nous sont relatées par les enseignants qui les mettent en place, nous conduisent à faire le constat suivant : même si les adultes présents maîtrisent l'animation de ces temps collectifs et veillent à instaurer un climat propice à l'expression de chacun, celle-ci s'avère souvent difficile, quels que soient le niveau de classe ou la tranche d'âge considérés.

Nous faisons la double hypothèse que, de manière générale, chez les enfants :

-  Le champ lexical des émotions et sentiments est en cours de construction et, par conséquent, incomplet
-  Le processus de développement des compétences émotionnelles est inachevé et nécessite d'être soutenu

Nous réfléchissons et travaillons à la conception d'un outil, permettant aux enfants et, plus particulièrement à ceux de l'Ecole Élémentaire, d'enrichir leur vocabulaire émotionnel et d'exprimer, avec plus d'aisance, ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont dans la nature.

Nous ne perdons pas de vue que cet outil doit pouvoir être déployé à l'extérieur et qu'il doit permettre aux adultes référents des projets d'Ecole dehors qui le souhaitent, de mesurer l'évolution du bien-être des enfants dans la nature.

ELABORATION D'UNE PREMIERE VERSION DE L'OUTIL.

« Tout le monde sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce que vous lui demandiez de la définir »
(Fehr & Russell, 1984)

A la recherche d'une certaine exhaustivité, nous dressons une liste de mots de vocabulaire se rapportant aux émotions et sentiments. 30 adjectifs, déclinés avec une intensité basse et une intensité haute constituent ainsi notre base (cf. tableau en annexe).

Nous partons de cette liste et imaginons un jeu de cartes (type jeu des 7 familles) qui présenteraient des expressions faciales ainsi que les termes s'y rapportant.

Il nous apparaît rapidement que nous devons établir des catégories plus fines pour organiser les mots de vocabulaire que nous avons retenus. Dans un souci de simplicité et de clarté, nous en proposons 5 : **Emotion, Sensation, Sentiment, Etat d'esprit, Idéal.**

Nous touchons à un domaine complexe ; les frontières entre ces différentes notions sont floues et mouvantes et la manière de les définir n'est ni précise, ni consensuelle.

Nous prenons le parti de les expliquer de la manière suivante :

L'émotion : « le cœur qui bat »

L'émotion est une réaction spontanée de courte durée à une situation externe. Elle entraîne des manifestations physiques (pâleur, rougissement, agitation, accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, transpiration, etc.) et psychologiques (pensées négatives ou positives, changement d'humeur) qui durent peu de temps.

Une émotion est une pure réaction du corps, sans lien avec le mental. Cela n'a donc pas de sens de la connoter moralement en la qualifiant de positive ou de négative. C'est une énergie neutre.

La sensation : « le corps qui parle »

Il existe plusieurs types de sensations mais nous resterons ici sur le domaine des sensations corporelles : ce que nous dit notre corps. Une sensation est l'information procurée par notre corps. Elle dure tant que dure la stimulation.

Nos sensations internes (gorge sèche, mains moites, nœud à l'estomac...) nous renseignent sur notre état physique (douleurs, fatigue, excitation, bien-être) et sur nos émotions.

Le sentiment : « une pensée qui tourne dans la tête »

Le sentiment représente un état affectif durable, qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître. Le sentiment est une construction mentale. Il s'agit d'un état affectif d'ordre psychologique, même si un sentiment peut être le prolongement d'une émotion (par exemple : l'angoisse par rapport à la peur, la déception par rapport à la tristesse...).

Un sentiment peut être une combinaison complexe, parfois composée de diverses émotions, ou de manifestations d'émotions refoulées. Ainsi, si les émotions de colère et de peur n'ont pu s'exprimer, elles risquent de se retourner contre leur auteur sous forme d'un sentiment de culpabilité.

NB : Bien qu'ils soient différents, les émotions et les sentiments sont intimement liés. Les sentiments font vivre toutes sortes d'émotions et, à l'inverse, les émotions peuvent générer des sentiments. Par exemple, si un enfant a eu peur (émotion) d'une araignée qui soudain est tombée sur son bras, il pourrait, par la suite, développer de l'insécurité (sentiment) à la seule vue d'une araignée.

L'état d'esprit : « Une ambiance globale »

C'est un mélange de différents sentiments, parfois difficiles à identifier.

C'est un état psychologique, dû à une représentation interne, accrochée à des convictions et des croyances. Il s'agit d'une disposition, à un moment particulier.

C'est une posture qui exprime une prise de position, souvent définie à l'avance. Exemple : « Il est venu à la sortie avec un état d'esprit négatif, il s'est donc plaint toute la journée... »

L'idéal : « Une quête sans fin »

C'est le modèle parfait que l'on cherche à atteindre, et qui nous donnerait entière satisfaction.

La recherche d'un idéal donne souvent un sens à notre vie. C'est l'ambiance que l'on « touche parfois du doigt » et que l'on aimerait prolonger. Exemple : sensation de liberté ou de connexion à la nature.

L'outil, dans sa première version, se compose de 20 cartes présentant des expressions faciales, organisées en 5 familles et comportant 3 mots de vocabulaire.

PHASE DE TEST ET PROPOSITION DE PISTES D'AMELIORATION.

Au cours de l'année 2020, l'outil est testé à plusieurs reprises par les participants au groupe de travail « Eduquer Dehors Autrement », essentiellement auprès d'enfants de cycle 3, dans le cadre de séjours de vacances et classes de découverte. Il est également présenté et utilisé par des stagiaires de la formation professionnelle, animateurs socioculturels et éducateurs à l'environnement.

Plusieurs modalités d'utilisation sont proposées :

- ✧ Mise à disposition d'un jeu pour l'ensemble du groupe. Chaque participant choisit la carte qui représente le mieux ce qu'il ressent au moment du cercle de parole, et est invité à préciser les raisons de son choix.
- ✧ Mise à disposition d'un jeu par participant. Chacun choisit la carte qui représente le mieux ce qu'il ressent au moment du cercle de parole, et est invité à préciser les raisons de son choix.
- ✧ Des cartes sont sélectionnées, affichées en grand format et les participants sont invités à venir coller une gommette sur la carte ou à se positionner devant la carte qui représente le mieux ce qu'ils ressentent.
- ✧ Dans le cadre d'une utilisation répétée, et dans le but de mesurer l'évolution du bien-être des enfants dans la nature, nous prenons note du choix fait par chaque participant à chaque séance.

Constat : Si les différents tests réalisés nous permettent de dire que l'outil peut contribuer au développement du champ lexical des émotions et sentiments des enfants, nous éprouvons des difficultés à l'utiliser dans la nature.

Sa forme même ne nous paraît pas adaptée à nos pratiques et postures pédagogiques. Et nous observons que le fait d'introduire un objet de ce type dans le cercle de parole empêche cette dernière de circuler de manière fluide.

Par ailleurs, sans pouvoir le vérifier, nous pressentons que le choix de carte fait par les enfants est parfois aléatoire. Il nous semble donc difficile, et insuffisamment pertinent, de l'utiliser pour mesurer l'évolution de leur bien-être dans la nature.

Un peu déçu par les résultats obtenus lors de la phase de test, le groupe de travail fait le choix d'apporter des modifications à l'outil pour qu'il puisse être utilisé en classe dans le cadre des activités de langage et de l'apprentissage des émotions, en complément des outils -de plus en plus nombreux- proposés aux enseignants, en lien avec les programmes scolaires.

L'outil, dans sa version finale, se compose de 20 cartes présentant des expressions faciales, organisées en 5 familles et comportant 3 mots de vocabulaire et de 2 cartes Joker (visages inexpressifs, marqués d'un point d'interrogation).

5 cartes supplémentaires, comportant du texte, rappellent les définitions que nous avons retenues pour chacune des 5 familles (émotion, sensation, sentiment, état d'esprit, idéal).

Enfin, 6 cartes proposent des façons d'utiliser l'outil de manière ludique (adaptations de jeux connus) : jeu des familles, jeu de mimes, jeu du Lynx, jeu de Memory, jeu de bluff, jeu de devinettes. Leur mise en œuvre est simple, mais nécessite de disposer de plusieurs jeux de cartes pour permettre à une classe de jouer.

Cette version est disponible, en téléchargement [en cliquant sur ce lien](#).

Une version, ne comportant pas de mots de vocabulaire (expressions faciales uniquement) est également disponible en téléchargement [en cliquant sur ce lien](#).

RETOUR SUR L'EXPERIENCE QUE NOUS AVONS VECUE

Le CERPE, commission réunissant des animateurs et formateurs de terrain adhérents du GRAINE BFC, s'est donné comme objectif d'expérimenter de nouvelles méthodes pédagogiques, de s'approprier et d'adapter des techniques en les testant collectivement, pour répondre aux évolutions du métier d'éducateur à l'environnement.

Les travaux du groupe « Eduquer Dehors Autrement » s'inscrivent dans cette démarche de recherche et d'expérimentation. Ils se sont concrétisés, au cours des deux dernières années, par l'élaboration du document « *Comment élever des enfants en plein air ?* » et la conception d'une formation à destination des éducateurs à l'environnement accompagnant les enseignants à l'Education par le dehors.

Pendant cette même période, le groupe a imaginé et expérimenté un outil permettant de mesurer l'évolution du sentiment de bien-être des enfants dans la nature. Les objectifs de départ n'ont pas été complètement atteints mais la démarche entreprise a permis :

- de renforcer la coopération entre les membres du groupe et de vivre concrètement ce qui peut se jouer dans les relations interpersonnelles
- d'explorer des domaines peu ou mal connus, et d'acquérir des connaissances s'y rapportant
- d'affirmer davantage nos choix pédagogiques
- d'envisager de nouvelles pistes d'action et de nouvelles collaborations