

# LES ÉMOTIONS À L'ÉCOLE



Je repère mon émotion ou mon état...



J'évalue l'intensité...

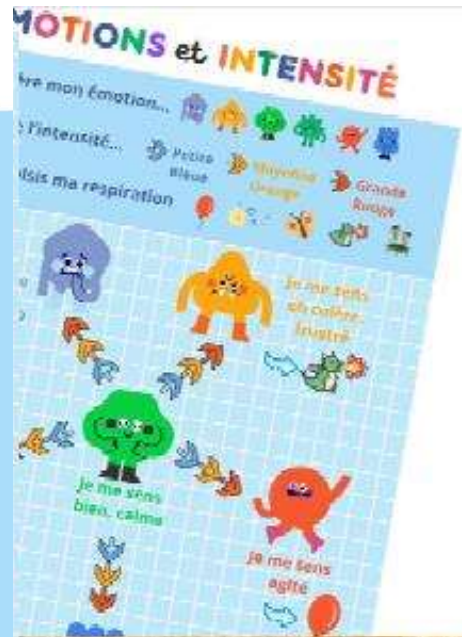
➔ Petite Bleue ➔ Moyenne Orange ➔ Grande Rouge



et je choisis ma respiration



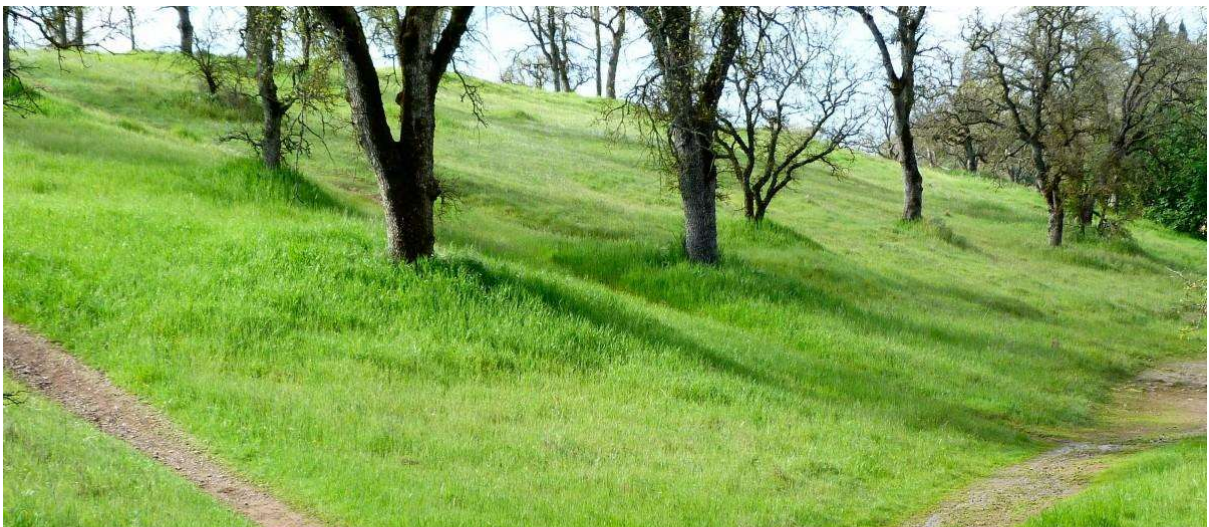
© Fiche élaborée par Anthony Soulard  
Accompagnant bien-être, Angers.  
Praticien en libération émotionnelle EFT, intelligence émotionnelle  
Praticien en relaxation sonore & vibratoire  
Tous droits réservés



## Projet pédagogique

### Le Jardin des émotions

Conte sonore, exploration corporelle et respiratoire



# 1. IDENTIFICATION DU PROJET

## **Intitulé :**

*Le jardin des émotions : exploration sonore, corporelle et respiratoire au service de la régulation émotionnelle.*

## **Cadre d'intervention :**

Ce projet peut être proposé dans différents contextes :

- établissements scolaires
- structures médico-sociales
- ateliers bien-être (adultes, enfants, familles)

## **Public concerné :**

- enfants, adultes
- groupes
- publics avec besoins spécifiques (TDAH, hypersensibilité, stress, fatigue émotionnelle...)

## **Intervenant :**

Anthony Soulard – Accompagnant bien-être, Angers

Spécialisé en relaxation sonore, EFT- libération émotionnelle, intelligence émotionnelle.

## **Partenaires d'intervention :**

Enseignant(e)s, ATSEM, AESH, direction.

# 2. CONTEXTE ET INTENTION

Ce projet s'inscrit dans une démarche globale visant à :

- développer les compétences émotionnelles et relationnelles
- favoriser le bien-être individuel et collectif

- améliorer la capacité à reconnaître, exprimer et réguler ses émotions
- renforcer l'ancrage corporel et la présence à soi

Il répond à des besoins actuels forts :

- surcharge mentale
- agitation ou repli
- difficultés de concentration
- tensions relationnelles

Dans le cadre des programmes scolaires, cette intervention s'inscrit dans le développement :

- des **compétences psychosociales** (CPS),
- du **bien-être émotionnel**,
- de la capacité à identifier, exprimer et réguler ses émotions,
- De la **sécurité affective** en classe,
- de l'écoute de soi par le son, le geste et la respiration,

Elle répond également aux besoins du groupe, incluant des enfants à profil atypique type TDAH et des enfants accompagnés par un.e AESH.

### 3. REFERENCES INSTITUTIONNELLES

Instruction interministérielle du 19 août 2022 sur les **compétences psychosociales pour les enfants scolarisés dans le cycle 1**.

- Mobiliser le langage,
- Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques,
- Agir, s'exprimer à travers l'activité physique,
- Explorer le monde (sens, corps, émotions).

### 4. OBJECTIFS GENERAUX

Développer la conscience émotionnelle ; reconnaissance et expression des émotions

- Favoriser l'écoute de soi et du corps
- Apprendre à se réguler par la respiration et le mouvement

- Renforcer la **sécurité intérieure**,
- Créer un espace sécurisant d'expression
- Encourager la coopération, l'empathie et l'autonomie émotionnelle

## 5. OBJECTIFS OPERATIONNELS

À l'issue des séances, les participants auront la capacité de :

- identifier leurs émotions (nommer ou montrer)
- repérer les manifestations corporelles associées
- utiliser des outils simples de respiration
- revenir à un état de calme ou d'équilibre
- exprimer leurs ressentis dans un cadre sécurisé

## 6. MÉTHODOLOGIE

Approche globale et expérientielle :

- respiration consciente
- relaxation sonore (bols, instruments vibratoires)
- exploration corporelle
- visualisation et imaginaire (conte ou métaphores)
- échanges et verbalisation

L'approche est :

- accessible
- progressive
- adaptable au rythme du groupe

## 7. DÉROULEMENT D'UNE SEANCE

### 1. Temps d'accueil et d'ancrage

Créer un espace de sécurité et de présence

### 2. Exploration sensorielle et émotionnelle

Conte sonore / mise en mouvement / respiration

### **3. Pratique guidée**

Respirations associées aux émotions  
(ex : calme, peur, colère, tristesse, manque d'élan)

### **4. Temps de retour à soi**

Relaxation sonore / intégration

### **5. Partage et clôture**

Expression libre / mise en mots

## **7. OUTILS UTILISÉS**

- instruments sonores (bols, carillons...)
- supports visuels (émotions, intensité, respiration)
- techniques respiratoires simples
- métaphores (dragon, papillon, ballon...)

## **8. ÉVALUATION**

Observation qualitative :

- évolution du rapport aux émotions
- capacité de régulation
- implication dans les pratiques
- retour des participants ou encadrants

## **9. PROLONGEMENTS POSSIBLES**

- rituels quotidiens (respiration, météo intérieure...)
- création d'espaces calmes
- ateliers complémentaires
- accompagnements individuels ou collectifs

## **10. CADRE ADMINISTRATIF**

- Intervention validée par la direction.
- Respect du cadre scolaire et des règles de sécurité.
- Possibilité d'imprimer une fiche respiration pour la classe ou les familles.
- Mention © et interdiction de reproduction sans accord hors du cadre de ce projet.

**Lors de l'accord pour une intervention, vous aurez accès à un projet pédagogique avec les annexes.**

## **ANNEXE 1 - CONTE SONORE : LE JARDIN DES ÉMOTIONS**

**Induction avec bols chantants**

**Rencontre avec la Peur (gong)**

**Rencontre avec la Colère (tambour)**

**Rencontre avec la Tristesse (arbre de pluie)**

**Rencontre avec la Joie (carillons)**

**Le dialogue des émotions (tous ensemble)**

**Conclusion et retour**

## **ANNEXE 2 – LA DANSE DES ÉMOTIONS ET LES RESPIRATIONS ASSOCIEES**

**La respiration Papillon : Tristesse**

**La respiration Fleur et les bulles : Peur**

**La respiration du dragon : la colère**

**La respiration Trampoline : Manque d'élan**

**La respiration du Ballon : agitation.**

## **ANNEXE 3 – VISUEL – EMOTIONS ET INTENSITE**

## **ANNEXE 4 – VISUEL - EMOTIONS ET RESPIRATION**

## **ANNEXE 5 – FICHE EXPLICATIVE POUR LES ENSEIGNANTS ET LES PARENTS.**

### **Qui je suis**

Anthony

Soulard

Accompagnant en bien-être.

Fort d'un parcours en soins infirmiers, notamment en réanimation pédiatrique, et en management d'équipe en milieu hospitalier, j'ai développé une approche centrée sur l'écoute, la compréhension des besoins et la régulation des états émotionnels.

Aujourd'hui, j'accompagne enfants, adultes et collectifs à mieux comprendre leurs émotions et à retrouver un équilibre intérieur, à travers des pratiques corporelles, sonores et respiratoires.

Mon approche s'appuie sur :

- la libération émotionnelle (EFT) / Emotional Freedom techniques
- la relaxation sonore et vibratoire
- la respiration consciente
- une écoute fine du corps et des ressentis

J'interviens dans différents contextes (éducatif, social, professionnel) avec une intention commune :

**Favoriser une reconnexion à soi, simple et accessible.**

**Praticien massage et relaxation sonore & vibratoire**

**Praticien en libération et intelligence émotionnelle EFT**