

Fiche d'accompagnement pédagogique
Les émotions de P'tit Cube

La joie

↳ INTRODUCTION

Une série de 7 x 3 min de Benoît Leva.

P'tit Cube est un cube de papier, mais surtout un héros très attachant qui ressent des émotions, comme tous les enfants ! Colère, peur, tristesse, joie, dégoût, amour... Les émotions lui procurent des sensations physiques, agréables ou désagréables. P'tit Cube comprend que c'est tout à fait normal et qu'il faut savoir reconnaître, écouter et nommer ses émotions.

Il existe des astuces pour exprimer les émotions car il est essentiel de ne pas les retenir au fond de soi. Toutes sont utiles, car elles expriment un besoin. Alors, c'est important d'y prêter attention !

↳ PLACE DE L'ÉPISODE DANS LA SÉRIE

Épisode 1 : Les émotions

Épisode 2 : La colère

Épisode 3 : La peur

Épisode 4 : La tristesse

Épisode 5 : La joie

Épisode 6 : Le dégoût

Épisode 7 : L'amour

↳ RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

La pluie s'arrête, les nuages se dissipent et le soleil pointe son nez. Les yeux de P'tit Cube pétillent, il sautille... de joie !

Il a envie de sauter partout, surtout dans les flaques d'eau, de s'intéresser à tout et de crier fort, tellement il est content.

Son corps est envahi d'hormones qui réchauffent son cœur, lui donnent de l'énergie et des idées plein la tête.

La joie peut provenir de choses toute simples et les moments heureux constituent des souvenirs précieux à conserver dans sa mémoire.

Du petit plaisir à l'exaltation, la joie peut avoir plusieurs intensités et elle est utile pour ouvrir vers l'extérieur et donner envie de vivre. Ressentir, partager et cultiver sa joie permet de relever de nouveaux défis ! C'est important d'y prêter attention !

CONTEXTE PÉDAGOGIQUE

➤ PLACE DE L'APPRENTISSAGE DANS LES PROGRAMMES

Au cycle 2 comme au cycle 3, l'accueil des émotions participe à l'acquisition d'une culture civique sous l'angle de la dimension sensible. La culture de la sensibilité permet d'identifier et d'exprimer ce que l'on ressent, comme de comprendre ce que ressentent les autres. L'élève apprend à connaître, à reconnaître les émotions en utilisant un vocabulaire riche et précis. Il acquiert progressivement des compétences émotionnelles qui lui permettent de développer sa capacité personnelle d'écoute et d'empathie. Ainsi le sentiment d'être membre d'une collectivité est renforcé ; l'élève apprend progressivement, au cours de sa scolarité, à apprécier les personnes qui sont différentes de lui, à vivre et à coopérer avec elles.

➤ DIFFICULTÉS POUR CERTAINS ÉLÈVES

- Exprimer avec des mots ce que les élèves ressentent physiologiquement.
- Associer les sensations physiques et les émotions qui les génèrent.
- Confondre des émotions proches.

➤ OBJECTIFS VISÉS PAR L'ÉPISODE

- Identifier les manifestations liées à la joie.
- Connaître le vocabulaire en lien avec la joie pour mieux l'exprimer.
- Rechercher la joie.

➤ MOTS CLÉS DE L'ÉPISODE

Joie, émotion, ressenti, expression.

➤ ÉLÉMENTS STRUCTURANTS DE L'ÉPISODE

La joie est une émotion, c'est-à-dire une réaction naturelle passagère, physiologique et comportementale du corps, d'intensité plus ou moins forte, qui survient en réaction à un événement déclencheur, dans le but de nous adapter à notre environnement. Comme c'est le cas pour la tristesse, la peur, la colère ou le dégoût, la joie fait partie des

émotions universelles de base, également appelées « émotions fondamentales ou primaires ».

L'universalité des émotions réside dans le « message » que celles-ci communiquent à notre corps et non dans les situations qui les déclenchent, qui restent personnelles. La joie exprime notre satisfaction de manière courte et intense : quand on a réussi quelque chose (une compétition sportive, un examen...), quand on a surmonté des obstacles, pris des risques, quand on est fier de soi-même. Elle est ressentie lorsqu'un ou plusieurs besoins sont satisfaits. La joie peut se manifester de manières très différentes. Le sourire ou le rire provoqué par l'émotion font remonter les pommettes et bomber les joues. Du fait de ce mouvement, les yeux se plissent, faisant apparaître des ridules aux coins externes des yeux. Souvent, pour exprimer sa joie, on peut avoir envie de crier, de parler très vite et même de chanter. Physiologiquement, dans un premier temps, le cerveau reçoit et traite l'information émotionnelle. Avec la joie, le cerveau déclenche la sécrétion d'hormones qui ont à la fois une fonction relaxante et excitante : la dopamine (hormone du plaisir), la sérotonine (hormone de la bonne humeur), l'adrénaline (hormone de l'excitation) et l'ocytocine (hormone du lien social qui a un effet antistress). En agissant sur le fonctionnement des systèmes nerveux autonomes, c'est-à-dire les organes de notre corps qui s'activent sans que l'on n'agisse consciemment dessus (la respiration, la circulation sanguine...), les hormones de la joie vont créer de forts battements de cœur tout en ralentissant la fréquence cardiaque. La respiration est plus ample, des vagues de chaleur sont ressenties dans le corps. La joie améliore l'état de santé général et stimule la guérison, qu'elle soit physique ou psychique : la circulation sanguine est meilleure, le système immunitaire et le système digestif sont stimulés, les toxines sont mieux éliminées. Si certains musclent se contractent – ceux du visage par exemple, ou les abdominaux lorsqu'on rit –, d'autres se relâchent, comme les muscles de la nuque et de la mâchoire (basculement de la tête, ouverture de la bouche) ou ceux des jambes (besoin de s'asseoir, envie d'uriner).

La joie est une émotion facile à identifier et à reconnaître du fait qu'elle est considérée comme « agréable », plaisante à ressentir. Il est rare de la confondre avec de la colère, de la peur, de la tristesse ou du dégoût, alors que ces quatre dernières émotions peuvent se confondre entre elles, lorsque le message où le rôle de chacune n'est pas bien défini. En revanche, il est fréquent de confondre la joie avec le bonheur, qui est un sentiment, un état plus subjectif, et non un état transitoire du corps. Ce sont donc deux états bien distincts, même s'ils procurent chacun les mêmes sensations. Penser qu'il faudrait sans cesse vivre cette émotion de joie serait une erreur. Comme pour tout excès, le fait de solliciter les mêmes organes les fatiguerait et pourrait être à l'origine de dérèglements durables (nervosité,

insomnie, tachycardie, etc.). En tant qu'émotion, la joie s'éprouve mais ne se commande pas.

La joie a pour fonction de nous « auto-récompenser » de nos efforts en produisant du bien-être. Elle renforce ainsi l'estime de soi et aide l'individu à se protéger, à mieux réagir face aux imprévus et blessures, physiques et psychiques. Conscientiser cette émotion, identifier le bienfait qui a provoqué cette émotion est important et constituera une aide, un outil utile pour réaffirmer son identité, en cas de besoin.

Sous l'action des hormones, l'énergie et le bien-être corporel et psychique renforcent la motivation à agir, la créativité et l'altruisme, permettant de prendre des décisions pour débloquer ou faire évoluer une situation, d'aller un peu plus vers les autres et de renforcer les liens sociaux. La joie est donc une émotion qui se partage.

Développer son intelligence émotionnelle et la connaissance de soi nécessite d'apprendre à décoder ses propres émotions, ainsi que celles des autres. Acquérir des compétences émotionnelles, c'est identifier comment les personnes perçoivent les émotions, les utilisent pour faciliter leurs pensées, les comprennent et les régulent.

Chez l'enfant, ces compétences contribuent de manière significative à leur future réussite scolaire. Les recherches en sciences cognitives ont démontré que les émotions soutiennent l'attention, la mémoire de travail, l'encodage, la consolidation en mémoire, la catégorisation ou encore l'inhibition, des processus nécessaires aux apprentissages scolaires. Un niveau élevé de connaissance des émotions tend à favoriser les résultats scolaires, l'acceptation par les pairs et l'adaptation à l'école. Antonella Verdiani, docteure en sciences de l'éducation, rapporte que le bien-être des élèves peut influencer le stockage des informations dans le cerveau, contrairement au stress qui jouerait davantage un rôle de blocage. La dopamine, principale hormone de la joie libérée par le cerveau, stimule les centres de la mémoire et augmente l'attention ciblée.

Il est donc important de travailler avec les élèves sur l'identification des émotions dites « désagréables », qui peuvent être des vecteurs d'échec et de perte de confiance lorsqu'elles sont inappropriées ou ignorées, et sur les émotions dites « agréables », qui peuvent représenter de puissants catalyseurs pour le bien-être et la réussite scolaire.

PISTES D'EXPLOITATION

▾ POINTS D'ATTENTION

1. Dans cette série de films d'animation sur les émotions, six épisodes se rapportent à une émotion en particulier. La structure de ces films étant identique, il est possible de considérer que les propositions faites dans les autres fiches pédagogiques sont également valables et peuvent être transposées pour l'étude d'une ou plusieurs autres émotions.
2. La structuration des pistes d'exploitation permet de travailler les compétences émotionnelles de manière progressive.

Propositions d'extraits à exploiter	Pour l'enseignant : notions à construire	Propositions de pistes d'activités
De 02:40 : « à quoi ça sert ? » à la fin.	<p>Compétence émotionnelle principale 1 – Avoir conscience de ses émotions</p> <p>Compétence spécifique : comprendre le fonctionnement des émotions Connaître le rôle essentiel de la joie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visionner l'extrait. Ce moment permet de se faire une première impression sur le personnage et de découvrir le sujet de ce petit film. <p>Si l'on a vu les épisodes précédents, on pourra faire la comparaison des situations. Si c'est le premier épisode visionné, on s'assurera que tous les mots sont compris des élèves, notamment « émotion ».</p> <p>Rechercher les expressions utilisées dans l'extrait pour définir la joie et son utilité.</p>



» PISTES D'EXPLOITATION

Propositions d'extraits à exploiter	Pour l'enseignant : notions à construire	Propositions de pistes d'activités
		<ul style="list-style-type: none"> • Apporter quelques connaissances: la joie est une émotion agréable à vivre. Quand on ressent de la joie, on se sent bien, la joie nous fait du bien. Il est important de porter son attention sur cette émotion et la partager, pour pouvoir par la suite mieux réguler les émotions désagréables. Proposer de réaliser le « mur de la joie », c'est-à-dire une boîte à outils pour cultiver la joie au quotidien (cf. propositions ci-dessous).
<p>De 00:28 : « c'est un joli sourire... » à 02:29 : « ... exaltation. »</p>	<p>Compétence émotionnelle principale 1 – Avoir conscience de ses émotions</p> <p>Compétence spécifique : identifier de façon appropriée ses émotions Percevoir et nommer de façon adéquate ses ressentis émotionnels de la joie.</p>	<p>Réaliser un « mur de la joie » en confiant la réalisation de posters à des groupes d'élèves. Chaque poster illustre un sujet précis et s'appuie sur un extrait du film d'animation. Le groupe d'élèves visionne l'extrait qui se rapporte à son sujet, puis liste les éléments du film qui s'y rapportent et complète sa liste en s'appuyant sur le vécu personnel de chacun. Le poster ainsi réalisé sera présenté à la classe, complété collectivement si on le souhaite (notamment par la complémentarité des extraits) et affiché.</p> <p>Liste des sujets et extraits correspondants :</p> <ul style="list-style-type: none"> – ce qui déclenche la joie [02:04 : « tu sais quoi? » à 02:26 : « plus tard »] – ce qui se passe dans le corps [00:28 : « c'est un joli sourire » à 00:42 : « de joie ! »] – Ce qu'on a envie de faire [00:51 : « ça te donne envie de... » à 01:07 : « mes oreilles ! »] – les degrés ou l'échelle de la joie ou bien les mots pour dire la joie [02:29 : « une jolie petite joie » à 02:39 : « exaltation »].
<p>De 01:56 : « C'est une émotion qu'on partage... » à 02:04 : « ... meilleur exemple. »</p>	<p>Compétence émotionnelle principale 2 – Réguler ses émotions</p> <p>Compétence spécifique : gérer son émotion Porter son attention sur une émotion agréable qu'est la joie.</p>	<p>Proposer des activités pour rire ensemble.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Jouer à « Je te tiens par la barbichette » et remplacer « tapette » par « guili ». – Faire une partie de chifoumi ou une bataille de pouces. – « Yoga du rire » : par 2, face à face, le premier rit de bon cœur (rire artificiel puis réel) pendant quelques minutes, le second le regarde (contact visuel) et peut rire librement. Alternier les rôles. – Inventer des mots nouveaux en mélangeant plusieurs mots (2 noms d'animaux, de légumes, de fruits, etc.). – Raconter des blagues.

» PISTES D'EXPLOITATION

Propositions d'extraits à exploiter	Pour l'enseignant : notions à construire	Propositions de pistes d'activités
De 01:37 : « Et qu'est-ce qu'on peut faire... » à 01:54 : « ... tape dans tes mains. »	<p>Compétence émotionnelle principale 2 – Réguler ses émotions</p> <p>Compétence spécifique : exprimer ses émotions Réinvestir le vocabulaire des émotions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Écouter la chanson de P'tit Cube. Ajouter des couplets en choisissant un mot du registre de la joie et en le faisant rimer, comme dans la chanson. • Réaliser le portrait chinois de la joie : « Si la joie était une couleur, ce serait... » Poursuivre avec une chanson, une odeur, un animal, un végétal, un métier, un aliment, un film ou un livre.
De 00:29 : « C'est un joli sourire... » à 01:07 : « ... mes oreilles. »	<p>Compétence émotionnelle principale 2 – Réguler ses émotions</p> <p>Compétence spécifique : exprimer ses émotions Exprimer ses émotions par l'éducation artistique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observer les postures de P'tit Cube quand il est joyeux, les imiter. Trouver d'autres postures qui montrent qu'on est joyeux et se prendre en photo. • Utiliser ses postures pour réaliser une fresque à la manière de Keith Haring (silhouettes synthétiques, colorées et soulignées de noir), soit en effectuant le contour d'un élève couché sur une feuille de papier, soit en utilisant un pantin pour reproduire les postures photographiées. Chaque silhouette est peinte dans une couleur vive et son contour est tracé en noir. De part et d'autre de la silhouette, des traits indiquent le mouvement. • Une fois la fresque réalisée, observer des œuvres de Keith Haring.

PHASE DE RÉINVESTISSEMENT / PROLONGEMENT

- À partir du « mur de la joie », **réaliser une boîte à trésors joyeux**, individuelle. Chaque élève y glisse des cartes sur lesquelles il listera ce qui déclenche sa joie, ce qu'il a envie de faire quand il est joyeux, ce qu'il se passe dans son corps. Cette boîte peut également être complétée par :
 - des cartes racontant les meilleurs souvenirs, la dernière fois où l'on a fait plaisir à quelqu'un, où on s'est senti fier de soi, émerveillé, reconnaissant,
 - des cartes qui mettent en rapport des sens (ouïe, odorat...) et ce qui rend heureux,
 - des cartes listant les ressources et qualités personnelles pour faire face aux difficultés, ainsi que des activités qu'on préfère pour rire,
 - des cartes listant des personnes à remercier parce qu'elles m'ont fait rire, m'ont apporté de l'aide, m'ont appris quelque chose, m'ont témoigné de l'amitié.
- **Organiser la semaine de la gentillesse**, qui procure autant de joie à ceux qui la reçoivent qu'à ceux qui en font preuve. Il est possible de réaliser une action de gentillesse par jour comme : sourire à 5-10 personnes, questionner quelqu'un sur sa journée, complimenter quelques personnes, consoler/discuter avec quelqu'un qui est seul, écrire une carte/réaliser un dessin pour remercier une personne, etc. L'important est que chaque action se fasse avec sincérité.

➤ POUR ALLER PLUS LOIN

- Isabelle Filliozat, *Les Chemins de la joie* [Lattès, 2016], Paris, Marabout, 2017.
- « La joie est l'émotion de l'apprentissage », site Apprendre, Réviser, Mémoriser.
[En ligne] : <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/la-joie-est-lemotion-de-lapprentissage/>
- Solange Devernaud *et al.*, « Les émotions au cœur des apprentissages », *Revue suisse de pédagogie spécialisée*, n° 4, 2017, p. 20-25. [En ligne] :
https://www.csps.ch/bausteine.net/f/51752/Denernaud_Franchini_Gentaz_Sander_170420.pdf
- Édouard Genta *et al.*, « Émotions et apprentissages chez des élèves de 3 à 6 ans », site Au fil des maths, APMEP, décembre 2021 (article accessible aux adhérents).
- Claudine Leleux, Chloé Rocourt, Jan Lantier, *Développer l'autonomie affective de 5 à 14 ans*, Louvain-la-Neuve, De Boeck, coll. « Apprentis citoyens », 2014.
- *C'est pas sorcier*: « Joie, peur, tristesse, colère... Que d'émotions ! » :
<https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8>

➤ ALBUMS DE LITTÉRATURE DE JEUNESSE SUR LE THÈME DE LA JOIE

- *Le Grand Livre du bonheur pour les enfants*, Leo Bormans, Sebastiaan Van Doninck (illust.), Grenoble, Glénat Jeunesse, 2016.
- *Ma boîte à petits bonheurs*, Jo Witek, Christine Roussey (illust.), Paris, De La Martinière Jeunesse, 2014.
- *Petit bonheur deviendra grand...*, Marcus Pfister [NordSud, 2011], Namur, Mijade, 2016.
- *Combien de terre faut-il à un homme ?*, Annelise Heurtier, Raphaël Urwiller, Paris, Thierry Magnier, 2014.
- *As-tu rempli un seau aujourd'hui ? Un guide du bonheur quotidien pour enfant*, Carol McCloud, David Messing (illust.), Paris, Nelson Publishing, 2017.
- *Je suis heureux !*, Angèle Delaunois, Philippe Béha (illust.), Montréal, De l'Isatis, 2016.
- *Ma Plus Belle Victoire*, Gilles Tibo, Geneviève Després (illust.), Montréal, Québec Amérique, 2015.
- *Dans la boutique de Madame Nou*, Jo Witek, Nathalie Choux (illust.), Arles, Actes Sud Junior, 2018.

➤ LE LEXIQUE DE LA JOIE

Sentiments	Manifestations physiques	
	Signes	Comportements
Bonheur	Chaleur Sourire, rire, pleurs Yeux plissés Accélération cardiaque	Excitation, impatience Parler fort

Noms	Adjectifs	Verbes	Expressions imagées
Allégresse	Allègre		Avoir la joie au cœur
Amusement	Amusé, amusant	(S')amuser	Avoir le cœur léger
Bonheur	Heureux		Crier de joie
Contentement	Content	Contenter	De bonne humeur
Décontraction	Décontracté	(Se) décontracter	Éclater de rire
Émerveillement	Émerveille	(S')émerveiller	Être au comble du bonheur
Enchantement	Enchanté	Enchanter	Être au septième ciel
Enjouement	Enjoué		Être aux anges
Enthousiasme	Enthousiaste, enthousiasmant	(S')enthousiasmer	Être plein d'entrain
Épanouissement	Épanoui	(S')épanouir	Gai comme un pinson
Euphorie	Euphorique, euphorisant	S'esclaffer	Heureux comme un poisson dans l'eau
Exaltation	Exalté, exaltant	Euphoriser	Heureux comme un roi, un pape
Extase	Extasiant	(S') exalter	Mettre du baume au cœur
Gaieté	Gai, égayé	(S') extasier	Pleurer de joie, des larmes de joie
Joie	Joyeux		Rayonner de bonheur
Jovialité	Jovial		Sauter au plafond
Jubilation	Jubilatoire	Jubiler	Sauter de joie
Plaisir	Plaisant	Plaire	Se sentir pousser des ailes
Ravisement	Ravi	Ravir	Sourire jusqu'aux oreilles
Réjouissance	Réjoui, réjouissant	(Se) réjouir	Voir la vie en rose
Rire	Riant	Rire	
Satisfaction	Satisfait	Satisfaire	
Sourire	Souriant	Sourire	