

LA GRANDE AVENTURE

Je reconnais mes émotions et j'apprends à me calmer

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétence transversale (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer son identité
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître certaines de ses émotions et celles des autres • Utiliser un moyen pour s'apaiser



PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Avant de débiter l'atelier, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site [web HORS-PISTE](http://web.HORS-PISTE), dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages. Vous pouvez également utiliser le patron qui s'y trouve pour bricoler des marionnettes de Léo et Charlie avec vos élèves. Si vos élèves ne sont pas familiers avec certains items retrouvés dans le contexte d'un camp, vous pouvez apporter des objets en classe pour faciliter leur compréhension (lampe de poche, sac de couchage, etc.).

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

C'est une grande aventure qui s'annonce aujourd'hui. Lors de la première journée d'école, tous les élèves se rendent au camp HORS-PISTE. À leur arrivée le matin, les élèves embarquent dans l'autobus qui les amènera au camp pour la journée.

Dans l'autobus, Léo et Charlie sont assis sur le même banc, même s'ils ne se connaissent pas.

Léo est très timide. D'habitude, il aime faire des activités avec son papa et sa maman. Léo aurait aimé que ses parents l'accompagnent pour la journée au camp. Il s'ennuie déjà d'eux. Quand l'autobus démarre, ses yeux se remplissent d'eau. Sa bouche ressemble à une banane à l'envers. Il se met en petite boule sur son siège et regarde par la fenêtre. Oh! Mais que se passe-t-il avec Léo?

À côté de Léo, il y a Charlie. Elle sourit de toutes ses dents. Son sourire est tellement grand que ses yeux se referment presque complètement. Elle avait toujours rêvé d'entrer dans un autobus jaune. En plus, elle adooooore visiter de nouveaux endroits. Elle regarde partout et elle a des papillons dans son ventre. Que ressent Charlie en ce moment?

Charlie regarde Léo et trouve qu'il a l'air triste. Elle se souvient d'une fois où sa propre bouche ressemblait à une banane à l'envers. À ce moment-là, sa maman lui avait pris la main et ça lui avait fait du bien. Charlie décide alors de demander à Léo si ça lui ferait du bien qu'elle lui prenne la main. Il dit oui et lui sourit. Léo va mieux. Il ne se sent plus seul. Et c'est parti pour le camp!

SAVIEZ-VOUS QUE?

Dès son jeune âge, l'enfant apprend à reconnaître ses émotions ainsi que celles des autres. À partir de l'âge de 3 ans, les enfants peuvent identifier certaines émotions sur le visage des autres telles que la joie, la colère, la tristesse et la peur. Par contre, il arrive qu'ils se trompent et mélangent certaines émotions. En grandissant, l'élève développe ses compétences sur le plan émotionnel et devient de plus en plus rapide et précis à reconnaître les émotions des autres en observant leur visage.

Les avantages d'encourager l'élève sur le plan du développement de ses compétences émotionnelles sont nombreux. Entre autres, cela permet à l'élève de faire une bonne lecture des émotions des autres afin de modifier son comportement pour maintenir des relations positives, de faciliter la réussite scolaire en lui permettant de mieux faire face aux difficultés ainsi que de l'aider sur le plan de la résolution de conflits et de son empathie.

(Naître et grandir, 2014)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, imprimez pour chaque élève la fiche *Les cartes des émotions* (en couleurs si possible). Vous pouvez les découper, les plastifier et les regrouper sur un anneau afin de les conserver.
2. Expliquez aux élèves qu'on peut apprendre à reconnaître les émotions en regardant bien notre visage ou celui des autres, comme l'a fait Charlie avec Léo. Demandez aux élèves ce que Charlie a remarqué sur le visage de Léo et comment était le visage de Charlie.
3. Distribuez à chaque élève *Les cartes des émotions* et demandez-leur de décrire ce qu'ils remarquent sur les visages.
4. Placez les élèves en cercle. Expliquez-leur qu'ils devront mimer une émotion à tour de rôle. Le reste du groupe devra tenter de trouver quelle émotion est mimée par l'élève.
5. Soufflez à l'oreille d'un élève une émotion à mimer (colère, tristesse, peur, dégoût, joie ou surprise). Lorsque les autres élèves ont deviné l'émotion, recommencez avec un autre élève.
6. Lorsque les élèves devinent la bonne émotion, invitez-les à nommer quels indices observés sur le visage de l'élève leur ont permis de trouver l'émotion mimée.
7. Si vous avez accès à un grand miroir ou à plusieurs petits miroirs, vous pouvez inviter les élèves à observer leur visage lorsqu'ils miment une émotion. Ils pourront ainsi observer et savoir reconnaître les indices sur leur propre visage lorsqu'ils vivent une émotion.
8. Terminez l'activité en expliquant aux élèves que lorsqu'on vit une émotion, on peut utiliser des trucs pour se calmer. Invitez-les à aller se chercher une peluche et à s'installer dans un coin tranquille. Les élèves doivent pouvoir s'allonger sur le dos. Une fois les élèves allongés, vous pouvez fermer les lumières et mettre une musique douce si vous le souhaitez. Le but est simplement de créer une ambiance de relaxation. Demandez aux élèves de déposer leur peluche sur leur ventre. Expliquez-leur qu'ils vont expérimenter la respiration bedon. À chaque inspiration, c'est-à-dire quand ils font entrer l'air par leur nez, ils doivent essayer de gonfler leur ventre pour que la peluche monte vers le plafond. À l'expiration, ils relâchent complètement. Guidez-les pour au moins 10 respirations bedon.
9. Demandez aux élèves comment ils se sentent à la suite de cet exercice et invitez-les à l'utiliser aussi souvent qu'ils le souhaitent pour se calmer.

8

9

10

11-13

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, montre à tes parents comment faire la respiration bedon.



PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe les cartes des émotions. Lorsqu'un élève vit une situation qui suscite une émotion, demandez-lui d'utiliser les cartes pour identifier et pour nommer l'émotion qu'il vit.

Vous pouvez intégrer la respiration bedon dans votre quotidien en classe afin que les élèves pratiquent cette technique régulièrement et apprennent à l'utiliser par eux-mêmes. Vous pouvez prévoir des moments spécifiques dans la routine, proposer de faire la respiration lorsque vous sentez que le groupe en a besoin ou proposer cette respiration comme moyen pour se calmer lorsqu'un élève vit une émotion intense. Vous pouvez également faire expérimenter aux élèves d'autres moyens pour effectuer des respirations. Voici quelques idées : faire souffler sur une bougie, imiter le bruit du vent, sentir un parfum ou une fleur, etc.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Anna Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur*. Éditions De la Martinière
- Oriane Lallemand, *P'tit loup : le miroir des émotions*. Éditions Auzou
- Holly Sterling, *Moi aussi je suis (en colère), (triste), (heureux) Moi aussi, j'ai peur (4 livrets)*. Éditions Scholastic
- Mies Van Hout, *Aujourd'hui je suis...* Éditions Minedition

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en couleurs

COLÈRE



JOIE



TRISTESSE



PEUR



DÉGOÛT



SURPRISE



FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en noir et blanc

COLÈRE



JOIE



TRISTESSE



PEUR



DÉGOÛT



SURPRISE

