

L'AUTOBUS EN PANNE

J'apprivoise mes émotions



Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer son identité
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître certaines de ses émotions • Apprivoiser certaines émotions fortes • Utiliser des moyens pour s'apaiser

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site 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. Vous pouvez aussi aller consulter les ateliers disponibles dans le niveau maternelle 4 ans et débiter avec ces ateliers si cela répond davantage aux besoins de 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

Ça fait maintenant quelques semaines que l'école est commencée. Après les vacances d'été, Charlie et Léo sont contents de se retrouver puisqu'ils s'étaient beaucoup amusés ensemble l'an dernier. Ils sont de bons amis. Cette année, toute l'école va au camp HORS-PISTE pendant deux jours. Ils y feront toutes sortes d'activités : de la randonnée en forêt, du tir à l'arc, de l'escalade, des chasses au trésor et des dégustations de guimauves grillées sur le feu.

Aujourd'hui, c'est le grand départ pour le camp. Charlie et Léo sont bien préparés. Ils apportent tout le nécessaire: une lampe de poche, des vêtements de rechange, une bouteille d'eau, un sac de couchage et des collations. Charlie aime bien regarder les oiseaux. Elle amène donc ses jumelles. Léo, lui, adore les barres de chocolat. Il en amène donc quelques-unes.

Bien évidemment, Charlie et Léo s'assoient ensemble dans l'autobus. Avant de partir, le chauffeur prend la parole : « Le camp HORS-PISTE se trouve au fin fond d'une forêt, à environ deux heures de route d'ici ».

La première partie de la route se déroule bien. Tout à coup, alors qu'ils sont en plein milieu de la forêt et qu'il ne reste que 30 minutes à faire pour arriver au camp HORS-PISTE, l'autobus s'arrête d'un coup sec. Le chauffeur tente de repartir l'autobus, mais il n'y a rien à faire : c'est la panne totale.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les élèves apprennent graduellement à exprimer et à composer avec une variété d'émotions, tout au long de leur développement affectif. L'apprentissage des émotions forge l'estime de soi et l'adoption d'attitudes plus complexes telles que l'empathie, la résilience, la bienveillance et la capacité à surmonter les épreuves de la vie. (Naître et grandir, 2016f)

D'ailleurs, à l'âge préscolaire, l'apprentissage des émotions favorise la socialisation des élèves qui développent l'intérêt de faire partie d'un groupe. (Portail enfance, 2011)

Le fait de communiquer régulièrement avec ses pairs permet à l'élève de mieux comprendre ses émotions et les événements qui les entourent. Il devient plus conscient de ce qui se produit à l'intérieur de lui et développe, par le fait même, une plus grande capacité à déceler les émotions des autres. (Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, 2011)

Enfin, l'apprentissage de la régulation émotionnelle joue un rôle d'importance pour les élèves de cette tranche d'âge puisqu'elle prédit également le développement de compétences sociales adéquates en vieillissant. La régulation des émotions passe notamment par le fait de prendre du recul pour être moins prompt à une réaction automatique et répondre plus consciemment. (Einsenber, 2006)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, imprimez pour chaque élève la fiche intitulée *Les cartes des émotions* (en couleurs si possible). Vous pouvez les découper, les plastifier ou les regrouper autour d'un anneau afin de les conserver.
2. Distribuez les *cartes des émotions* aux élèves et faites un retour sur la situation vécue par Charlie et Léo dans l'autobus en panne. À l'aide des cartes des émotions, vous invitez les élèves à répondre à ces questions :
 - Comment peuvent se sentir Charlie et Léo vis-à-vis de la situation de l'autobus en panne?
 - Comment te sentirais-tu, toi, si tu vivais cette situation?
3. Vous expliquez aux élèves que dans une même journée, ils peuvent vivre toutes sortes d'émotions. Ils peuvent arriver à l'école le matin en vivant de la colère parce qu'il s'est passé quelque chose de frustrant à la maison et ils peuvent revenir de la récréation en vivant de la joie parce qu'ils ont apprécié de jouer avec leurs camarades de classe. C'est tout à fait normal que les émotions changent au cours de la journée.
4. Lisez maintenant aux élèves les mises en situation qui se retrouvent sur la *Fiche complémentaire : les différentes émotions*. Pour chacune, demandez aux élèves de choisir une carte des émotions qui illustre comment ils se sentiraient s'ils vivaient cette situation. Invitez les élèves à se lever debout et à faire semblant de vivre l'émotion choisie. Vous pouvez suggérer aux élèves de varier l'intensité de l'émotion incarnée à chaque mise en situation. Par exemple, ils peuvent incarner la joie de faible intensité pour une mise en situation et de forte intensité pour la suivante.
5. Demandez à certains élèves volontaires de partager des moments où ils ont senti une grosse colère, une grosse peine ou une grosse joie dans leur vie. Vous pouvez en profiter pour normaliser leurs émotions en partageant une situation où vous avez vous-même vécu une grosse émotion.
6. Expliquez-leur qu'il existe toutes sortes de moyens pour apprendre à se calmer lorsqu'une émotion forte se pointe le bout du nez. Demandez aux élèves s'ils connaissent des façons de s'apaiser lorsqu'ils vivent de grosses émotions (une grosse colère ou une grosse peine par exemple). Complétez leurs réponses avec ce qui suit : prendre de grandes respirations, dessiner, écouter de la musique douce, bouger, en parler avec quelqu'un ou même crier dans un coussin ou un oreiller.
7. Expliquez aux élèves que la méditation est un autre bon moyen pour s'apaiser. Vous proposez aux élèves de se pratiquer en écoutant cette méditation : <https://youtu.be/WnxOoifQ398> (4 min 40 sec). À l'aide des cartes des émotions utilisées plus haut, demandez aux élèves de montrer comment ils se sentent après la méditation.

P
11
e
8

P
11
e
9

P
11
e
10-14

P
11
e
15

P
11
e
16

P
11
e
17

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, montre à tes parents tes cartes des émotions et explique-leur comment tu peux t'en servir pour parler de tes émotions.



18

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 également installer un coin détente dans la classe où les élèves peuvent s'apaiser lorsqu'ils vivent une émotion inconfortable : dessin, lecture, yoga, méditation, activité physique stationnaire, exercice de respirations, etc. Vous pouvez y afficher des moyens pour s'apaiser qui ont été nommés au cours de l'atelier, en guise de rappel.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Anna Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur*. Éditions De la Martinière
- Rosie Grenning, *La colère de Croco*. Éditions Scholastic
- 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
- Cédric Ramadier, *Livre en colère*. Éditions École des loisirs
- Oriane Lallemand, *P'tit Loup : le miroir des émotions*. Éditions Auzou

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



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Les différentes émotions

Ce midi, lorsque le temps est venu de manger, Henry s'est rendu compte qu'il avait oublié sa boîte à lunch à la maison. Il a faim et ne sait pas quoi faire.



11

Liam adore jouer avec son chien. Il passe toutes ses fins de semaine à lui lancer la balle, à faire une promenade, le brosser et lui apprendre des tours. Alors qu'il joue au ballon dehors, il se rend compte qu'il a pilé dans la crotte de son chien. Il en a plein les espadrilles.



12

Flora adore jouer avec des figurines d'animaux. Elle en a de toutes sortes : des chiens, des chats, une girafe, un dauphin. Elle a même des images d'animaux sur les murs de sa chambre. Son grand rêve est, un jour, d'avoir un lapin. Elle en rêve depuis des années. Aujourd'hui, c'est sa fête et ses parents lui ont acheté un petit lapereau.



13

Léa est en maternelle. Emma, sa petite sœur, a trois ans. Léa et Emma ont chacune leur chambre dans la maison. Léa aime bien ranger sa chambre. Tout y est en ordre et chaque chose a sa place. Elle n'aime pas quand c'est le désordre. Aujourd'hui, sa petite sœur Emma est entrée dans sa chambre. Elle a tout déplacé et c'est le désordre complet.



14