

# LA GRANDE TRAVERSÉE

## Je reconnais mes émotions et leurs impacts sur mes comportements

<b>Compétence ciblée</b>	<b>Composer avec ses émotions et son stress</b>
<b>Compétences transversales (PFÉQ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurer son identité</li> <li>• Mettre en œuvre sa pensée créatrice</li> </ul>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître ses émotions agréables et désagréables</li> <li>• Comprendre que ses émotions influencent son comportement</li> </ul>

### 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.

### LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Charlie et Léo sont de retour au camp HORS-PISTE pour de nouvelles aventures en plein air. Durant le parcours en autobus pour se rendre à destination, M<sup>me</sup> Nathalie, experte en vélo de montagne, leur annonce la grande nouvelle : « Cette année, vous aurez la chance de faire une grande randonnée en... vélo de montagne! Le parcours est magnifique. Nous roulerons dans la forêt en groupe. En plus, vous relèverez un défi bien spécial. Au cours de la randonnée, vous devrez passer sur un long pont étroit qui vous permettra de traverser la rivière des campeurs. Ce sera vraiment amusant! »

À l'annonce de cette nouvelle, Charlie répond : « Yé! Je suis tellement contente. J'ai trop hâte de traverser le pont! Moi, je n'ai même pas peur des hauteurs. On va s'amuser comme des fous. »

Tout près d'elle, Léo, au contraire, se dit dans sa tête : « Oh, non! Pas un pont... J'ai horriblement peur des hauteurs! En plus, j'aime tellement le vélo de montagne. Ça serait plate de manquer l'activité juste à cause d'un pont niais. Mais ce que j'ai peur! J'hais ça quand il faut que je sois courageux. »



## SAVIEZ-VOUS QUE?

La compréhension des émotions est essentielle à une saine intégration sociale des élèves dans leur milieu. Elle repose sur la perception, le décodage et l'interprétation des émotions qui leur sont propres et de celles de leurs pairs, ainsi que sur la capacité à cibler l'origine de ces émotions.

Vous pouvez aider les élèves à améliorer leur compréhension des émotions en les amenant à réaliser que :

- Plusieurs réactions sont possibles pour une même situation et que les émotions peuvent varier.
- Une émotion désagréable, comme la culpabilité, peut survenir vis-à-vis d'un geste ou d'une parole qu'on désapprouve, comme mentir ou voler.
- C'est possible d'augmenter, de diminuer ou de maintenir le niveau d'une émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable. Il s'agit de la régulation émotionnelle et elle s'exerce grâce à diverses stratégies qu'il est possible d'acquérir tout au long de la vie, comme l'adoption de pensées positives, la relaxation et bien d'autres.

(Coutu et al., 2012)

## CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, vous distribuez deux *post-it* à chaque élève. Vous affichez à l'avant de la classe les images de Léo et de Charlie présentées sur la fiche à imprimer *Léo et Charlie*.  7-8
2. Vous demandez aux élèves de fermer les yeux, de retrouver leur calme et de se mettre à la place de Charlie. Vous lisez la suite de la mise en situation qui se retrouve sur la fiche complémentaire *Mises en situation* ou sur le diaporama.  9-11
3. Vous demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et leur posez les questions suivantes :
  - Que ressens-tu dans ton corps quand tu te places dans la peau de Charlie?
  - Quelle(s) émotion(s) vis-tu ?Référez les élèves à la liste de sensations physiques à la diapositive 10 et à la liste d'émotions à la diapositive 11, au besoin.
4. Vous invitez les élèves à écrire sur un *post-it* une sensation et une émotion qui représentent ce qu'ils ressentent quand ils se mettent à la place de Charlie et à venir le coller sur l'image de Charlie. Ensuite, demandez aux élèves de mimer l'émotion qu'ils ont écrit sur le *post-it*.
5. Vous demandez aux élèves de fermer de nouveau les yeux, de retrouver leur calme et de se mettre à la place de Léo. Vous lisez la suite de la mise en situation qui se retrouve sur la fiche complémentaire *Mises en situation* ou sur le diaporama.  12-13
6. Vous demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et leur posez les questions suivantes :
  - Que ressens-tu dans ton corps quand tu te places dans la peau de Léo?
  - Quelle(s) émotion(s) vis-tu ?Référez les élèves à la liste de sensations physiques à la diapositive 15 et à la liste d'émotions à la diapositive 16, au besoin.  14-16
7. Vous invitez les élèves à écrire sur un *post-it* une sensation et une émotion qui représentent ce qu'ils ressentent quand ils se mettent à la place de Léo et à venir le coller sur l'image de Léo. Ensuite, demandez aux élèves de mimer l'émotion qu'ils ont écrit sur le *post-it*.
8. Vous lisez les réponses des élèves et discutez avec eux en utilisant les questions suivantes :
  - Pourquoi Léo et Charlie ne réagissent-ils pas de la même façon? C'est pourtant la même activité.
  - Peux-tu nommer une situation qui t'a fait vivre des émotions agréables ou des émotions désagréables? Qu'as-tu ressenti?
  - Qu'est-ce que tu as fait dans cette situation? 17
9. Vous expliquez aux élèves que la façon de réagir à une situation peut être très différente d'une personne à l'autre, comme dans l'histoire de Léo et de Charlie. Ce que l'on ressent vis-à-vis d'une situation (notre émotion) a une grande influence sur notre façon de réagir.  18
10. Vous terminez l'atelier en proposant aux élèves de choisir un moyen qu'ils pourront suggérer à Léo pour s'apaiser. Pratiquez ce moyen tout le monde ensemble. Voici quelques idées de moyens pour se calmer :
  - Prendre 3 grandes respirations
  - Faire un étirement actif
  - Visualiser un moment heureux 19

## DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de porter attention aux émotions que tu vis et de les identifier. Tu peux demander de l'aide à ton parent ou tes parents.



## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, lorsqu'un élève vit une situation qui génère une grande émotion, aidez-le à identifier cette émotion et à préciser si elle est agréable ou désagréable. Demandez-lui ensuite ce qu'il fera dans la situation, en tenant compte de son émotion.

Vous pouvez également imprimer l'affiche *Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* qui se retrouve sur le [site web HORS-PISTE](#) dans la section Ateliers et outils pour les élèves et aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent des émotions fortes.

Pour que vos élèves se pratiquent à reconnaître et à apprivoiser différentes sensations physiques, vous pouvez aussi acheter les *Cartons des sensations physiques* des éditions Midi Trente et vivre avec vos élèves les activités suggérées.

## SUGGESTIONS DE LECTURE

- Molly Potter, *Qu'est-ce qui t'angoisse?* Éditions Scholastic
- Catherine Leblanc, *Comment ratatiner les idées noires?* Éditions P'tit Glénat
- Timothé De Flombelle, *La bulle.* Éditions Gallimard jeunesse
- Gus Nepveu-Villeneuve, *Simone sous les ronces.* Éditions Fonfon
- Gilles Tibo, *Ma plus belle victoire.* Québec Amérique

FICHE À IMPRIMER

Charlie



FICHE À IMPRIMER

Léo



## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### Mises en situation

#### Charlie :

Charlie a hâte d'arriver au pont qui traverse la rivière des campeurs, puisque c'est la première fois qu'elle aura le droit d'y aller. Elle tente de dépasser les autres dans le rang pour être la première à pouvoir traverser le pont. Au moment de le traverser, Charlie s'élanche sans réfléchir. Elle voit que le pont bouge légèrement, mais trouve cela très amusant. Elle n'a pas peur puisqu'elle sait que c'est sécuritaire.

#### Léo :

Dès qu'il s'approche du pont, Léo a peur. Lorsqu'il voit que le pont bouge quand les autres avancent sur celui-ci, il imagine plein de catastrophes qui pourraient se produire. Il fige. Il a peur de tomber et ressent déjà un vertige avant même de s'élancher. Il laisse passer plusieurs personnes devant lui, jusqu'à ce qu'il se retrouve seul de ce côté de la rivière.

