

SOLEIL OU NUAGE?

Je nomme des situations heureuses et des situations difficiles

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Exercer son jugement critique • Structurer son identité
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Nommer des situations heureuses • Nommer des situations difficiles



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](http://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

À leur arrivée au camp HORS-PISTE cette année, les monitrices annoncent au groupe qu’ils vont faire une activité de rabaska dans la rivière des campeurs! Léo arrive de très bonne humeur puisqu’il a eu une superbe fin de semaine à la plage. Charlie, quant à elle, est très content d’être de retour au camp, car elle a eu une mauvaise fin de semaine.

Avant de commencer l’activité, les responsables du camp énoncent les différentes règles de sécurité à respecter sur l’eau. La rivière est agitée aujourd’hui, il faudra donc être prudent! Puisque les élèves ne se connaissent pas tous encore, un moment leur est accordé pour qu’ils partagent un événement de leur fin de semaine, ce qui leur permettra d’apprendre à se connaître un peu.

Léo se propose pour commencer. Il raconte sa belle fin de semaine à la plage avec ses parents, son frère plus jeune et son cousin préféré. Il est content de raconter ce voyage et de dire aux autres qu’il a été organisé par ses parents pour souligner son anniversaire. Les autres membres de l’équipage de rabaska s’exclament et lui signifient à quel point il est chanceux! Un garçon lui demande s’il y avait des vagues et Léo est fier de lui raconter qu’il y avait de grandes vagues et que c’était la première fois qu’il se baignait dans la mer et dans les vagues.

Au tour de Charlie, elle ne sait pas quoi raconter de positif sur sa fin de semaine. Elle a perdu son chien qui s’est fait frapper par une voiture. Elle décide de raconter cette histoire à l’équipage. Elle explique qu’elle est triste et qu’elle a beaucoup pleuré. Elle est donc contente de retrouver son groupe pour l’activité de rabaska, ce qui lui changera les idées. Les autres membres de l’équipage la réconfortent et elle se sent soudainement un peu mieux.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les élèves peuvent parfois éprouver des difficultés à communiquer ce qu'ils vivent, surtout lorsqu'il s'agit de situations négatives. Il peut également être difficile pour eux d'associer leurs émotions à la situation qui les a engendrées.

Le fait d'encourager les élèves à parler des situations agréables et désagréables est important pour eux. C'est ainsi qu'ils apprendront à les différencier et à constater qu'il est plus facile de parler des situations agréables que de celles qui leur font ressentir des émotions désagréables.

Parler des situations permet aux élèves de mettre des mots sur leur vécu, d'identifier les émotions qu'elles suscitent et l'impact qu'elles ont sur eux. Ils peuvent prendre conscience que les émotions éprouvées sont légitimes et qu'il est tout à fait normal de vivre des situations positives et négatives, parfois même au cours de la même journée.

Lorsqu'un élève éprouve des difficultés à communiquer ce qu'il vit, souvenez-vous qu'il peut être aidant de lui poser des questions ouvertes (qui ne se répondent pas par oui ou par non) et de le situer dans le temps (ex. : À quoi as-tu joué à la récréation ce matin?). Pour aider l'élève à se confier, vous pouvez prendre un moment de qualité pour jouer avec lui ou pour faire une activité privilégiée.

(Naître et grandir, 2016b)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'atelier, imprimez la fiche à imprimer *Soleil et nuage* et découpez suffisamment de soleils pour en remettre à la moitié des élèves et de nuages pour en remettre à l'autre moitié.
2. Expliquez aux élèves que, comme Léo et Charlie, vous allez leur demander de partager un moment qu'ils ont vécu à leurs camarades de classe, afin d'apprendre à mieux se connaître.
3. Donnez un exemple d'un moment heureux (moment soleil) et d'un moment plus difficile (moment nuage) survenu dans votre journée. Les élèves pourront ainsi voir qu'il existe des moments heureux et des moments plus difficiles chaque jour, que ce ne sont pas nécessairement de grosses situations. Vous pouvez donner d'autres exemples de moments heureux (ex. : faire une activité que l'on aime beaucoup, recevoir un compliment d'un ami ou d'une amie, passer un moment avec un adulte que l'on aime, etc.) ou de moments plus difficiles (ex. : se chicaner avec un ami ou une amie, se faire mal, ne pas pouvoir participer à une activité que l'on aime, s'ennuyer d'un membre de sa famille, etc.).
4. Séparez le groupe en sous-groupes de quatre. Faites piger un soleil ou un nuage à chaque élève, en vous assurant que dans chaque équipe, deux élèves ont un soleil et deux élèves ont un nuage. Les élèves ayant un soleil racontent un moment heureux qu'ils ont vécu et les élèves ayant un nuage racontent un moment plus difficile. Les élèves racontent leur histoire à tour de rôle et les autres élèves du sous-groupe sont invités à réagir à l'histoire racontée. Lorsque les élèves ont terminé de discuter, vous pouvez demander aux élèves d'échanger leur soleil contre un nuage et leur nuage contre un soleil. En sous-groupe, les élèves ayant un soleil racontent maintenant un moment heureux et ceux ayant un nuage un moment plus difficile. *Mise en garde : Pour certains élèves, les moments nuages pourraient faire émerger des conversations au sujet d'événements sensibles. Il est recommandé de les écouter, d'accueillir leurs propos avec bienveillance et de les référer aux personnes intervenantes dans votre école au besoin. Il peut être préférable d'être deux adultes pour animer cette partie de l'atelier afin de soutenir les élèves.*
5. Vous faites un retour en groupe-classe en vous inspirant des questions suivantes :
 - Est-ce que tu te sentais à l'aise de raconter ton histoire?
 - Est-ce que c'est plus facile de raconter aux autres un moment heureux ou un moment difficile?
 - Comment réagissais-tu quand ton camarade te racontait une histoire heureuse? Et une histoire difficile?
 - Pourquoi est-il important de parler des moments heureux et des moments difficiles que tu vis?
6. Vous complétez les réponses obtenues au moyen des informations indiquées dans le *Saviez-vous que?*

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, partage les moments heureux et difficiles de ta semaine avec un ami ou une amie ou avec un membre de ta famille.



PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez prendre cinq minutes chaque jour ou chaque semaine pour permettre aux élèves qui le souhaitent de raconter une situation agréable (moment soleil) ou une situation désagréable (moment nuage) qu'ils vivent. Vous pouvez fixer ce moment dans la routine pour qu'il devienne prévisible pour eux (par exemple lors de la causerie du matin). Cette activité peut aussi se faire à l'aide d'un dessin ou par écrit dans un journal de bord.

SUGGESTION DE LECTURE

- Justine Laberge-Vaugeois, *Les marées intérieures*. Éditions Edito
- Baptiste Beaulieu et Qin Leng, *On a deux yeux pour voir*. Éditions Les Arènes
- Élise Gravel, *Comment ça va?* Éditions Scholastic
- Manon Jean et Daphné Robin, *Mathéo et le nuage noir*. Éditions CARD

FICHE À IMPRIMER

Soleil et nuage

