



### 3. LES ÉMOTIONS... C'EST JUSTE HUMAIN!

J'apprivoise mes émotions et je demande de l'aide au besoin



Compétences ciblées (basées sur ÉKIP et OMS)	Apprivoiser ses émotions, son stress et son anxiété Demander de l'aide
Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ) <sup>1</sup>	<a href="#">Fiche 13</a> : Amis et réseau social <a href="#">Fiche 14</a> : Inclusion et bonne entente
Compétences transversales (PFÉQ)	Actualiser son potentiel, coopérer Résoudre des problèmes
Objectifs généraux de l'atelier	À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure : <ul style="list-style-type: none"> <li>de mieux reconnaître ses différentes émotions et de comprendre leur utilité;</li> <li>d'utiliser de nouvelles stratégies pour vivre et exprimer sainement ses émotions;</li> <li>de demander de l'aide au besoin.</li> </ul>

#### Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône

Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône

#### Matériel et préparation

- Imprimer la fiche (1x par élève) : *Explore ta météo interne.*
- Imprimer les affiches *Émotions et besoins* et *Demande d'aide*, disponibles sur le [site Web](#) dans la section : 1<sup>er</sup> cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe, pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages en classe.
- Amener :
  - trois grandes affiches en carton pour l'activité C (réutiliser les mêmes affiches pour tous les groupes qui vivront l'atelier);
  - des marqueurs de type *Sharpie*;
  - trois paquets d'autocollants de type *post-it*;
  - un chronomètre;
- Disposer d'un tableau avec craies ou d'un tableau numérique interactif (TNI).

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier HORS-PISTE à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre HORS-PISTE sur Instagram @horspiste\_explor.

<sup>1</sup> À noter que cet atelier introduit également de manière préventive des contenus inhérents à la [Fiche 18](#), destinée aux élèves de 3e secondaire.



## A. Tes émotions...ta météo interne (5 minutes)

1. Vous débutez l'atelier en posant cette question aux élèves : « Pourquoi parler d'émotions dans un programme qui porte sur la prévention de l'anxiété? »
2. Vous prenez quelques interventions, puis vous complétez avec ce qui suit :



**Parce que l'anxiété fait partie du monde des émotions** (Daniel et al., 2020; Mathews et al., 2016)!

3

Les émotions sont des **réactions intérieures spontanées** que l'on ressent face aux situations que l'on vit (Naître et grandir, 2025). **Six émotions de base sont reconnues de manière universelle** (Ekman et Friesen, 1981; Ekman, 1992) : la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise. Les autres émotions, plus complexes (comme l'anxiété), découlent de ces six émotions principales.

Nos émotions sont un peu comme notre **météo interne** (Bruzzone, 2023; Harris, 2009). Chaque jour, et même plusieurs fois par jour, on peut ressentir différentes émotions, un peu comme les conditions météorologiques qui changent au gré du temps. On peut commencer une journée en étant dans la joie, traverser une période de colère et revenir dans un état plus calme vers la fin de la journée. On peut également pleurer et rire à la fois, comme le soleil qui apparaît quelquefois au travers des nuages et de la pluie, ce qui créer un arc-en-ciel.

Mais... à quoi servent toutes ces émotions?

## B. Capsule éducative - Partie 1 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Les émotions... c'est juste humain! – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations :

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 1](#)

[Capsule audio – Partie 1](#)

4

## C. Explore ta météo interne! (10 à 15 minutes)

1. À la lumière de la vidéo, vous expliquez aux élèves :



**Les émotions nous parlent!** Un peu comme la météo, nos émotions nous informent sur ce qui se passe à l'intérieur de nous! **Prendre conscience de notre monde émotionnel (notre météo interne!)** aide à mieux se comprendre et à réguler nos émotions (Bruzzone, 2023; Dukes et al., 2022; Harris, 2009).

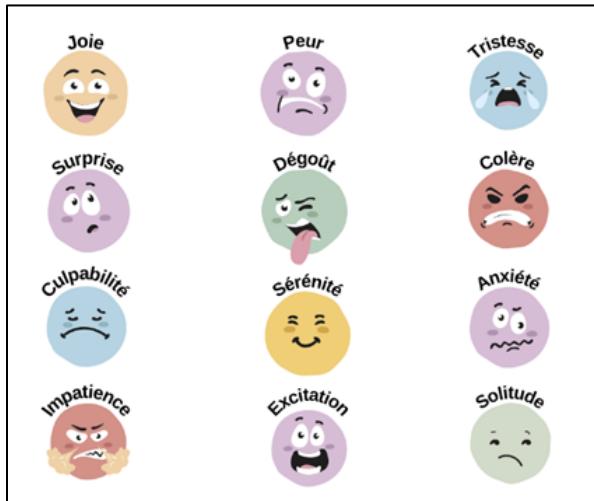
5

Et ça, c'est essentiel pour composer avec les situations stressantes et anxiogènes du quotidien, de même pour favoriser de bonnes relations avec les autres!

2. Vous distribuez aux élèves la fiche à imprimer *Explore ta météo interne!*

3. Vous présentez alors aux élèves une série de huit photos de toutes sortes qui se trouve dans le diaporama. Après chacune des photos, vous invitez les élèves :

- À fermer les yeux, à prendre une respiration et à observer et identifier les émotions ressenties à la vue de cette photo;
- À encercler les émojis qui correspondent le mieux aux émotions ressenties à la vue de la photo, à l'endroit prévu à cet effet sur leur fiche.



4. Vous invitez ensuite les élèves à échanger sur les questions suivantes :

- Pourquoi certaines personnes ont ressenti des émotions différentes en regardant la même image?
- Est-ce que toutes les émotions ressenties ont la même valeur? Certaines sont-elles plus vraies ou meilleures que d'autres?
- Pendant l'activité, aviez-vous le contrôle sur les émotions que l'image pouvait vous faire ressentir?

5. Vous complétez l'activité avec ce qui suit :



**Il est inévitable de vivre des émotions, des plus agréables aux plus difficiles** (Reddy, 2020)!

Tout comme on ne choisit pas la météo du jour, on a rarement le contrôle sur l'apparition de nos émotions. En revanche, **on a du pouvoir sur la manière de les réguler** : de vivre nos émotions, de les exprimer et de se comporter. Que l'on soit au cœur d'une tempête émotionnelle ou d'une vague de bien-être, il est important de **savoir reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de soi**, afin de pouvoir poser des gestes aidants (Pekrun, 2022; Riediger et Bellingtier, 2022).

Par exemple, si vous observez qu'il pleut dehors, vous irez sans doute chercher votre parapluie ou votre imperméable avant de sortir. Toutefois, si vous sortez dehors sans avoir vérifié la météo, vous risquez d'avoir des surprises et de vivre bien des désagréments!

**Enfin, quelles qu'elles soient, toutes nos émotions ont leur place et leur raison d'être. Elles ont toutes le droit d'exister en nous et d'être exprimées.** Mais...pas n'importe comment!

## D. À toi de jouer! (10 à 15 minutes)

1. Vous poursuivez en expliquant qu'il existe en effet une différence entre exprimer sainement son émotion et réagir sur le coup d'une émotion (Naître et grandir, 2025).

- a.  Vous demandez aux élèves des exemples de situations où elles et ils ont exprimé sainement leur émotion et d'autres où elles et ils ont plutôt réagi sous le coup de l'émotion. Tentez de faire ressortir les différences entre les deux types de réactions, ainsi que les avantages et inconvénients de chacune.

- b. Vous leur partagez quelques **nouvelles stratégies pour réguler leur météo interne**, qui se trouvent sur le diaporama (Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003) :

- Accepter la situation telle qu'elle est, sans y résister;
- Observer ce qui se passe à l'intérieur de toi;
- Accueillir tes émotions sans les juger ni tenter de les bloquer ou de les nier;
- Exprimer ou libérer tes émotions à travers l'art, le sport, l'écriture, etc.;
- Être à l'écoute des besoins qui se cachent derrière tes émotions;
- Avoir de la compassion et de l'indulgence envers toi-même;
- Reformuler tes pensées nuisibles en pensées aidantes;
- Recentrer ton attention sur ce qui est important pour toi (besoins, valeurs, buts);
- Rechercher des solutions en utilisant tes forces;
- Demander de l'aide.

2. Vous pouvez leur rappeler que les stratégies des ateliers 1 et 2 (*Stratégies pour apprivoiser son stress* et *Stratégies pour s'exposer aux intolérances*) sont également de bons moyens pour apprivoiser et réguler leurs émotions, leur stress et leur anxiété.

3. Vous expliquez qu'en somme, une multitude de stratégies existent et qu'il n'y a pas de meilleures stratégies que celles qui leur permettent de retrouver leur équilibre!

4. Si le temps vous le permet, vous bouclez cette partie de l'atelier en faisant ce bref rappel sur **l'utilité des émotions** :

 Les émotions nous livrent un message important sur ce qui se passe à l'intérieur de nous : **« Un besoin mérite notre attention! ».**

Plus on est capable d'être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de soi, plus on a la possibilité d'**agir de manière bienveillante pour répondre aux besoins qui se cachent derrière nos émotions** (Ciarrochi et al., 2014; Silk et al., 2003; Wassner et Sedley, 2024).

## E. Deux têtes valent mieux qu'une! (5 à 15 minutes)

1. Vous reflétez aux élèves que parfois, vis-à-vis certaines situations hautes en émotions, il faut aussi savoir demander de l'aide! Parce que...deux têtes valent mieux qu'une! Pour les écoles qui disposent de 40 minutes, vous passez directement au point 7 de l'activité.

2.  Pour aborder la demande d'aide, vous interpellez les élèves sur ces questions :

- On dit souvent que de parler de nos émotions et de demander de l'aide, c'est un sujet tabou. Pourquoi?

- En quoi demander de l'aide trop vite ou trop souvent peut contribuer à l'anxiété, selon vous? Complétez les réponses des élèves avec ces éléments :

- Impression de n'être pas capable par soi-même;
- Perte de confiance en soi;
- Diminution du sentiment de pouvoir et d'autodétermination;
- Dépendance aux opinions et aux solutions des autres;
- Épuisement du réseau social, isolement;
- Rétrécissement de la zone de confort.

3.  Vous disposez maintenant trois grandes affiches en carton à trois endroits distincts dans la classe, avec un paquet de *post-it*. Sur chacune des affiches, vous avez déjà inscrit l'une des trois questions suivantes (à l'aide du marqueur *Sharpie*) :

19

- À qui demander de l'aide et comment?
- Qu'est-ce qui vous empêche de demander de l'aide (obstacles, peurs)?
- Qu'est-ce que ça vous apporte de positif de demander de l'aide (avantages)?

4.  Vous séparez ensuite la classe en trois groupes (un groupe par affiche). Les groupes disposent de trois minutes pour répondre à la question inscrite sur leur affiche en carton. Vous leur demandez d'écrire leurs réponses sur les *post-it* et de les coller sur le carton.

5.  Vous faites ensuite un retour en grand groupe. Le but de l'échange est de collectiviser leurs réponses, tout en démystifiant et en légitimant la demande d'aide.

6.  Vous lisez à voix haute les réponses inscrites sur les *post-it* pour chacune des questions (affiches) et invitez les élèves à commenter pour expliquer leur point de vue.

7. Vous complétez les réponses (ou présentez les stratégies pour les écoles qui disposent de 40 minutes) à partir de la liste suivante (Andriessen et al., 2019; Heerde et Hemphill, 2018; Menna et Ruck, 2004; Tharaldsen et al., 2017) :

- **À qui demander de l'aide et comment?**

20

- Texter, appeler ou parler directement à une amie ou un ami, un adulte ou un parent en qui on a confiance pour se confier;
- Proposer à une amie ou un ami de faire une activité, une promenade;
- Demander des conseils, un avis ou de l'accompagnement dans une situation difficile;
- Rencontrer une personne intervenante de l'école;
- Contacter des ressources officielles : personnes intervenantes sociales, CLSC, Tel-jeunes, Alloprof, Maison de jeunes, etc.

- **Qu'est-ce qui vous empêche de demander de l'aide (obstacles, peurs)?**

21

- Ne pas savoir où, quand, comment et à qui demander de l'aide;
- Ressentir de la gêne ou un malaise à demander de l'aide;
- Avoir peur du jugement des autres;
- Avoir peur de ne pas être bien reçu, de déranger, de se faire dire non;
- Ne pas vouloir que les autres sachent qu'on a un problème;
- Craindre d'avoir l'air vulnérable, de paraître faible;
- Avoir de la difficulté à faire confiance aux autres;
- Se juger soi-même d'avoir besoin d'aide, avoir honte;

- Croire qu'on est invincible, qu'on peut tout faire seule ou seul;
- Croire que le problème va se régler de lui-même (la pensée magique!).

- **Qu'est-ce que ça vous apporte de positif de demander de l'aide (avantages)?**

- Avoir quelqu'un sur qui compter;
- Sentir du soutien, ne pas être seule ou seul face à une difficulté;
- Éprouver du soulagement, de l'apaisement;
- Dédramatiser, voir la situation différemment;
- Retrouver confiance en soi;
- Trouver de nouvelles solutions pour faire face au problème;
- Élargir ses moyens et ressources;
- Découvrir de nouvelles forces;
- Créer un sentiment d'entraide et de solidarité.



22

## F. Capsule éducative – Partie 2 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Les émotions... c'est juste humain – Partie 2* aux élèves.

Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.



23

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 2](#)

[Capsule audio – Partie 2](#)

## G. Défi HORS-PISTE

Cette semaine, vous invitez les élèves à s'observer pendant une situation difficile vécue. Vous leur demandez : 1) d'identifier les émotions ressenties vis-à-vis cette situation (qu'est-ce que cette situation a suscité à l'intérieur de toi? De quoi cette émotion te parlait-elle?); et 2) d'utiliser une stratégie de régulation des émotions pour mieux composer avec cette situation. Vous leur rappelez l'importance d'accueillir leurs émotions sans les juger et d'oser demander de l'aide.



24

Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.



Fiche à imprimer  
*Explore ta météo interne!*



Pour chacune des photos apparaissant sur le diaporama, encercle l'emoji correspondant le mieux à l'émotion que tu ressens en voyant l'image.

Photo n° 1

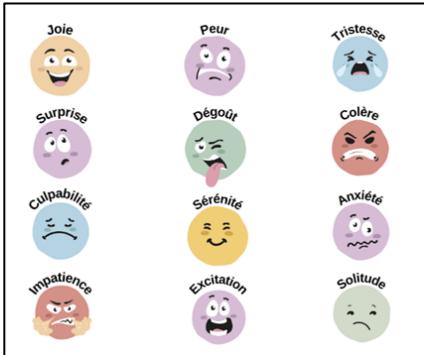


Photo n° 2

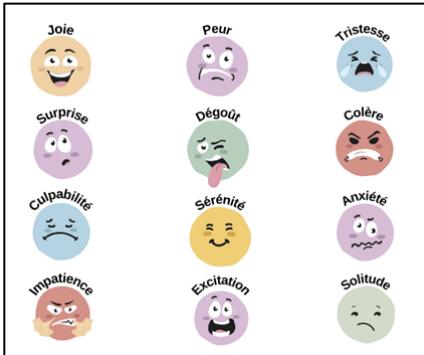


Photo n° 3

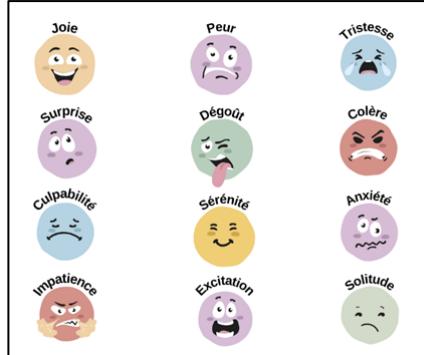


Photo n° 4

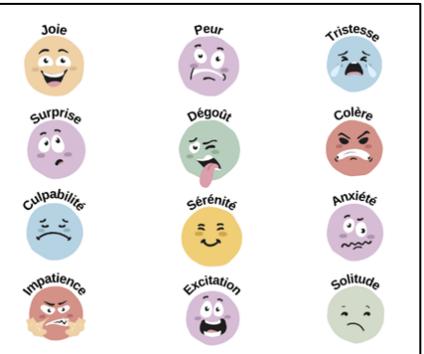


Photo n° 5

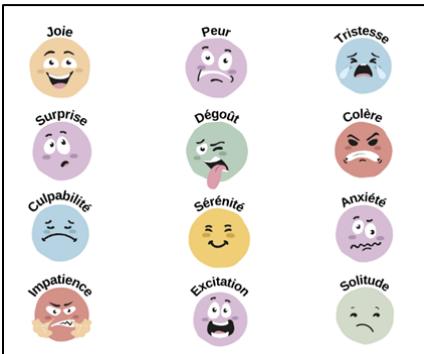


Photo n° 6

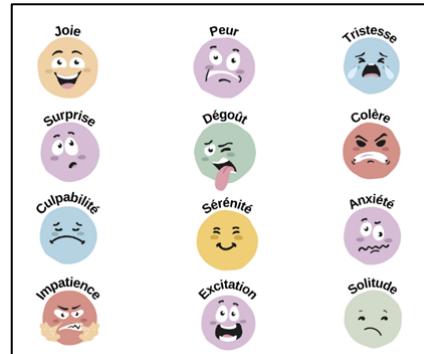


Photo n° 7

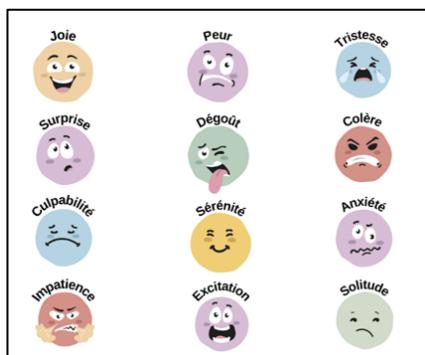


Photo n° 8

