

UNE SORTIE EN FORÊT :

Je compose avec la joie

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétences transversales (PFÉQ)	Structurer son identité
Objectifs généraux	- Reconnaître l'émotion de la joie chez soi - Apprendre à composer avec l'émotion de la joie - Utiliser des moyens pour s'apaiser



MATÉRIEL

- Crayons de couleur
- Musique (par exemple : Ça fait rire les oiseaux – La Compagnie créole)
- Fiche à imprimer *La carte de la joie* pour chaque élève
- Fiche complémentaire *Sensations physiques possibles liées à la joie* (facultatif)

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS

L'atelier *Une sortie en forêt* permet aux élèves d'apprendre à composer avec la joie, tout en réinvestissant les objectifs des ateliers de base du préscolaire et du 1^{er} cycle. Cet atelier complémentaire est indépendant des autres ateliers et peut être utilisé au besoin, au moment le plus opportun pour votre groupe d'élèves.

C'est en développant leurs compétences émotionnelles que les élèves seront capables de mieux apprivoiser leurs émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables. La compétence émotionnelle comprend 3 étapes : la connaissance des émotions, la régulation des émotions et l'expression des émotions. Par exemple, lorsque les élèves reconnaissent l'émotion ressentie dans une situation, elles et ils pourront plus aisément la moduler afin de retrouver un état de bien-être. Les élèves pourront ainsi plus facilement communiquer correctement l'émotion ressentie aux personnes impliquées (Vallerand, 2023). Dans le cadre de cet atelier, ces différentes étapes seront abordées en lien avec la joie.

L'élève qui compose avec ses émotions réagit mieux aux différentes situations rencontrées ; une bonne compétence émotionnelle est associée au maintien de relations sociales saines, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire (Naître et grandir, 2022d).

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Une sortie en forêt est organisée au camp HORS-PISTE. Charlie est très heureuse, puisqu'elle a reçu en cadeau un livre sur les oiseaux et espère voir un oiseau rare. Elle apporte ses jumelles et va se promener avec sa classe en inspirant le bon air frais de la forêt. Soudainement, Charlie aperçoit un oiseau rouge perché sur une branche d'arbre. Elle met ses jumelles contre ses yeux pour regarder l'oiseau de plus près. Oh ! Il s'agit bel et bien d'un cardinal rouge ! Charlie se sent pleine d'énergie, son cœur bat très fort et elle ne parvient plus à rester immobile. Elle crie, puis court chercher Léo pour lui montrer le bel oiseau. Quelle émotion ressent Charlie en ce moment ?

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Avant l'âge de 8 ans, il est normal que les élèves rencontrent des difficultés à faire des liens entre leurs états émotifs et les situations qui les suscitent. L'adulte peut donc agir à titre de guide pour les accompagner.

(Massé et Verret, s.d.)

La joie fait partie des émotions agréables, mais elle peut parfois être mal comprise ou difficile à gérer notamment lorsqu'elle s'accompagne d'une excitation. La ou le jeune enfant qui est encore en apprentissage de sa compétence émotionnelle peut exprimer cette excitation avec beaucoup d'intensité et parfois entraîner des conséquences désagréables pour l'enfant et pour son entourage.

(Bourque, 2017)

La respiration s'avère un moyen d'apaisement efficace et utilisable dans divers contextes. Toutefois, pour maximiser son effet relaxant, elle doit être profonde et lente.

(Verret et Massé, s.d.)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, imprimez pour chaque élève la fiche à imprimer *La carte de la joie*. Prévoyez quelques crayons de couleur par élève.
2. Selon l'âge de vos élèves, vous pouvez leur demander d'expliquer ce qu'est la joie. Sinon, commencez l'atelier en décrivant la joie. Expliquez qu'il s'agit d'une émotion agréable ressentie lorsqu'une personne est heureuse, par exemple : en jouant avec une amie ou un ami ou en recevant un cadeau. Utilisez la fiche complémentaire *Les sensations physiques possibles de la joie* ou le TNI pour aller plus loin avec vos élèves sur les sensations associées à la joie. Expliquez aux élèves que la joie peut donner une sensation de légèreté, comme une plume, ou au contraire, une énergie débordante, comme pour Charlie dans l'histoire.
3. Remettez une fiche à imprimer *La carte de la joie* à chaque élève ainsi que les crayons de couleur et demandez aux élèves de colorier ce qui leur fait ressentir de la joie parmi les éléments qui se trouvent sur la fiche. Une fois le coloriage terminé, invitez quelques élèves à partager avec la classe les éléments coloriés.
4. Poursuivez l'histoire : Pour Charlie, observer les oiseaux la rend joyeuse. Malheureusement, son cri et sa course ont fait peur au cardinal rouge, qui s'est envolé. Charlie aimerait bien pouvoir observer d'autres oiseaux avec ses jumelles. Pour ça, elle doit trouver une façon de s'apaiser.
5. Demandez aux élèves quels moyens Charlie pourrait utiliser pour libérer son surplus d'énergie et s'apaiser par la suite. Après avoir pris quelques interventions, dites aux élèves que vous allez explorer avec Charlie quelques moyens pour composer avec la joie.
6. Expliquez aux élèves que lors d'une grande joie, il peut être aidant de commencer par libérer le surplus d'énergie. Expérimentez avec vos élèves *La danse de la joie*. Demandez à vos élèves de danser au son de la musique jusqu'à ce qu'elle s'arrête. À ce moment, c'est le temps de s'immobiliser dans une pause joyeuse. Mettez de la musique joyeuse et laissez les élèves danser librement dans la classe. Encouragez-les à sauter, tourner et faire des gestes amusants. Après quelques secondes, arrêtez la musique. Répétez l'expérience quelques fois. Expliquez aux élèves que bouger permet de libérer le surplus d'énergie accumulée dans leur corps.
7. Expliquez aux élèves qu'une fois que l'excitation est passée, il est plus facile de s'apaiser. Expérimenter avec vos élèves la stratégie d'apaisement *La vague du bonheur*. Demandez-leur de lever les bras bien haut en inspirant profondément par le nez. Puis, en expirant doucement par la bouche, demandez-leur d'abaisser les bras tout en imitant le son d'une vague : *pshhhh*. Refaites l'exercice quelques fois ou avec des variantes plus apaisantes (par ex., en silence, plus lentement, sans les bras, etc.). Expliquez aux élèves que la respiration aide à calmer le corps après une grande excitation.
8. Demandez aux élèves comment elles ou ils se sentent à la suite de ces exercices et invitez-les à réutiliser les deux stratégies. Concluez en leur expliquant que lors d'une grande joie, les élèves peuvent utiliser des moyens pour libérer leur surplus d'énergie et pour s'apaiser.



6-7



8



9



10



11



12



13

9. Concluez l'histoire : Charlie a fait *La vague du bonheur* quelques fois pour s'apaiser et est maintenant prête à observer d'autres oiseaux. Elle aperçoit un roselin familier, une paruline bleue et un chardonneret jaune. Quelle chance ! Charlie ressent encore beaucoup de joie, mais respire profondément pour ne pas déranger les oiseaux.



14

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, quand tu vivras une grande joie, utilise *La danse de la joie* pour libérer ton énergie puis *La vague du bonheur* pour t'apaiser.



15

POUR ALLER PLUS LOIN

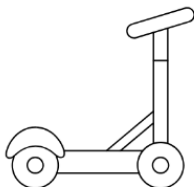
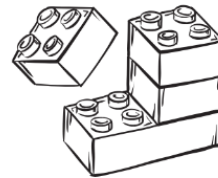
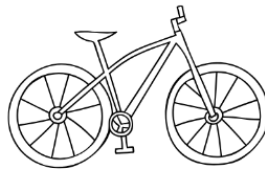
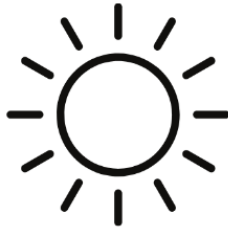
Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe la fiche complémentaire *Sensations physiques possibles liées à la joie*. Lorsqu'une ou un élève vit une situation qui suscite de la joie, accompagnez l'élève dans l'identification de son émotion et de ses sensations physiques. Selon le contexte, proposez à l'élève d'utiliser un ou plusieurs moyens pour composer avec la joie, comme l'a fait Charlie.

Vous pouvez intégrer dans votre quotidien en classe *La danse de la joie* ou la *Vague du bonheur* afin que les élèves puissent pratiquer ces techniques sans se laisser envahir par la joie. En intégrant des moments spécifiques dans la routine pour pratiquer ces stratégies, les élèves pourront plus facilement les utiliser en cas de besoin.

Si vous souhaitez aller plus loin avec vos élèves en lien avec la variation d'intensité des émotions, vous pouvez utiliser l'affiche *Les différentes intensités de la joie* [sur le site internet](#) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves, Affiches et autre matériel de réinvestissement.

FICHE À IMPRIMER

La carte de la joie



Sensations physiques possibles liées à la joie

HORS

PISTE

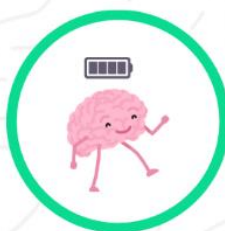
Il est aussi possible que tu
ressentes d'autres sensations
physiques



Sourire



Papillons dans
le ventre



Énergie
débordante



Sentiment
de légèreté



Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. Contenu graphique via Canva et PowerPoint selon la licence en vigueur
© Programme HORS-PISTE par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025). Université de Sherbrooke.

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale