

UNE NUIT AU CAMP : Je compose avec la tristesse

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



MATÉRIEL

- Une boîte (ou un grand carton)
- Des objets doux et apaisants pour mettre dans la boîte (ou les images des deux pages de la fiche à imprimer *Moyens pour s'apaiser* à coller sur le grand carton)
- Fiche complémentaire *Sensations physiques possibles liées à la tristesse* (facultatif)

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS

L'atelier *Une nuit au camp* permet aux élèves d'apprendre à composer avec la tristesse, 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 tristesse.

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

Léo et Charlie sont au camp HORS-PISTE avec leur classe. Les élèves dorment au camp ce soir, c'est la première nuit. C'est la première fois que Léo dort sans ses parents. Il s'ennuie d'eux, sent qu'il a une boule au ventre et les larmes lui montent aux yeux. Quelle émotion ressent Léo 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.)

Les élèves peuvent exprimer leurs émotions, dont la tristesse, de différentes façons, par exemple en pleurant, en boudant ou même en criant. Ces comportements ne sont pas des recherches d'attention ou des exagérations. Ils démontrent plutôt qu'elles et ils ne comprennent pas toujours l'émotion vécue et ne savent pas comment l'exprimer. Vous pouvez donc les aider à la reconnaître et à utiliser des stratégies pour s'apaiser.

(Naître et grandir, 2022b)

CONSIGNES

1. Commencez l'atelier en expliquant ce qu'est la tristesse. Expliquez qu'il s'agit d'une émotion inconfortable, un sentiment de malaise dans son cœur parce que quelque chose fait de la peine. Précisez qu'il s'agit d'une émotion normale, qui peut être vécue lorsqu'une personne perd quelque chose, se fait mal ou se sent loin de quelqu'un qu'elle aime par exemple. Ajoutez que la tristesse peut donner envie de pleurer, de s'isoler ou encore d'avoir un câlin.
2. Utilisez la fiche complémentaire *Les sensations physiques possibles liées à la tristesse* ou le TNI pour aller plus loin avec les élèves sur les sensations que la tristesse peut provoquer. Expliquez-leur que lorsqu'elles et ils sont tristes, leur corps envoie des messages! Dites-leur que vous allez chercher ensemble où se cache la tristesse dans le corps. Invitez-les à mimer des gestes avec leurs mains en même temps que vous :
 - « Ici, c'est la gorge nouée, elle peut parfois se serrer. Pose ta main sur ta gorge doucement ».
 - « Ici, c'est les yeux qui piquent quand tu es triste. Frotte doucement tes yeux ».
 - « Ici, c'est le ventre triste. Il peut faire une petite boule ».
 - « Ici, c'est la bouche qui fait la moue, comme ça. Fais la moue de façon exagérée! »
3. Expliquez-leur que vous allez maintenant expérimenter quelques moyens pour apaiser la tristesse. Proposez aux élèves d'expérimenter la technique de l'autocâlin. Expliquez que parfois, quand les élèves sont tristes, elles et ils peuvent avoir besoin de réconfort. Demandez-leur de croiser les bras en posant chaque main sur l'épaule opposée, afin de s'enlacer. Ajoutez qu'elles et ils peuvent se serrer plus ou moins fort, selon leur préférence, et même se balancer légèrement. Demandez-leur comment elles et ils se sentent après l'exercice.
4. Demandez aux élèves si elles ou ils connaissent d'autres moyens pour obtenir du réconfort dans les moments de tristesse. Prenez quelques interventions des élèves à main levée.
5. Annoncez aux élèves que vous allez maintenant créer une boîte de réconfort avec eux. Demandez-leur de nommer des idées d'objets doux et apaisants à mettre à l'intérieur. Complétez avec des objets de la classe comme une peluche, un livre, un tissu doux, une plume, une image apaisante, un objet à manipuler, etc. Concluez en mentionnant aux élèves qu'elles ou ils peuvent utiliser la boîte de réconfort de la classe lorsqu'elles ou ils en ressentent le besoin. Établissez avec elles et eux les règles d'utilisation, au besoin (p. ex. un élève à la fois, pendant les pauses, prendre soin du matériel, etc.). Si vous ne souhaitez pas utiliser une vraie boîte, vous pouvez utiliser un carton et coller des images des moyens possibles à l'aide des deux pages de la fiche à imprimer *Moyens pour s'apaiser*. Assurez-vous que le matériel représenté par les images soit à la disposition des élèves.
6. Concluez l'histoire : Léo n'est finalement pas resté seul avec sa peine et il s'est confié à son enseignante. Cela lui a fait un grand bien! Il a appris à reconnaître que ce qu'il ressentait dans son corps était des signes de tristesse. Ensemble, les élèves ont rassemblé différents objets apaisants pour Léo et il les a gardés précieusement à côté de lui. Il a finalement très bien dormi pour sa première nuit au camp HORS-PISTE!



5



6-7



8



9



10

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, quand tu te sens triste, utilise un moyen pour t'apaiser.

POUR ALLER PLUS LOIN

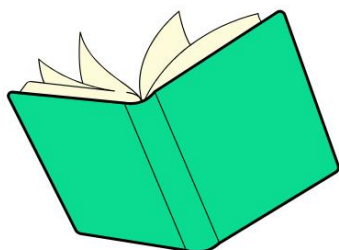
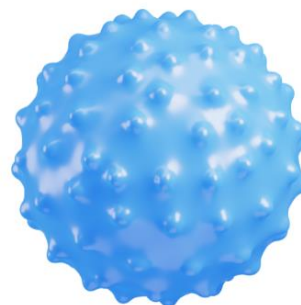
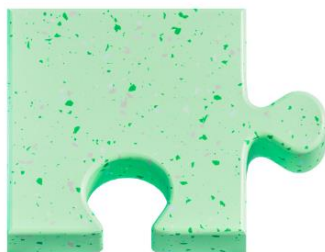
Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe la fiche complémentaire *Sensations physiques possibles liées à la tristesse*. Lorsqu'une ou un élève vit une situation qui suscite de la tristesse, accompagnez l'élève dans l'identification de son émotion et de ses sensations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

Vous pouvez intégrer l'autocâlin et les autres moyens de la boîte de réconfort dans votre quotidien en classe afin que les élèves puissent pratiquer ces techniques sans se laisser envahir par la tristesse. 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 tristesse* [sur le site internet](#) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves, Affiches et autre matériel de réinvestissement.

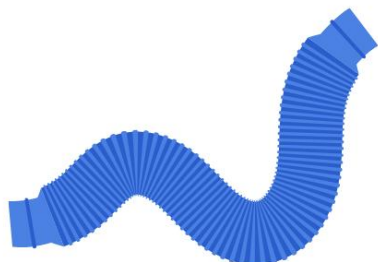
FICHE À IMPRIMER

Moyens pour s'apaiser (1)



FICHE À IMPRIMER

Moyens pour s'apaiser (2)



Sensations physiques possibles liées à la tristesse

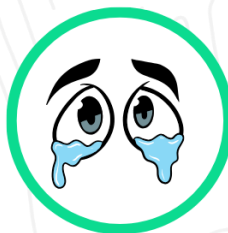
HORS

PISTE

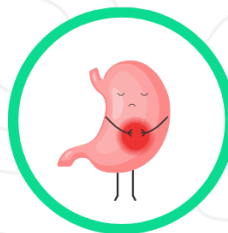
Il est aussi possible que tu
ressentes d'autres sensations
physiques



Gorge nouée



Larmes aux
yeux



Boule au ventre



Bouche qui
fait la boue



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



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale