

1. MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE (90 MINUTES)

MESSAGES CLÉS



Tes émotions te parlent! Tu peux les écouter pour t'aider à comprendre ce que tu ressens à l'intérieur de toi.



Toutes tes émotions sont importantes! Tu as le droit de les ressentir et de les exprimer, qu'elles soient agréables ou non.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure de :

- Connaître le lien entre les émotions et l'anxiété;
- Comprendre à quoi servent les émotions;
- Reconnaître certaines émotions et sensations physiques;
- Comprendre l'importance d'exprimer sainement ses émotions.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ Prendre connaissance de l'ensemble des documents pour planifier l'atelier (fiche d'animation, diaporama, *Carnet d'expédition*).



- ☐ Imprimer le *Carnet d'expédition – Groupe Enfants* en nombre suffisant (1 x par enfant).
- ☐ Imprimer et découper la fiche complémentaire *Émotions et sensations physiques* (1 seule copie).
- ☐ Imprimer l'affiche *Fabrice l'intouchable* en format 8 ½ X 14 (1 seule copie).



- ☐ Préparer vos *Moments de connexion* pour l'accueil et le départ des enfants.
- ☐ Préparer votre *Contrat d'engagement collectif* sous forme de grande affiche cartonnée.



- ☐ Planifier l'utilisation de l'équipement audiovisuel.



- ☐ Apporter des crayons de couleur en quantité suffisante.
- ☐ Apporter du papier collant ou de la gommette.

A. Accueil et présentation du programme (10 min)

A.1. Accueillez les enfants avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.



NOTE D'ANIMATION

Les moments de connexion

Les **moments de connexion** (ou petits rituels) **servent à créer un cadre sécurisant** au cours des ateliers (Crête, 2021). Ils aident les enfants à se sentir accueillis, importants et à leur place, tout en renforçant leur **sentiment d'appartenance** (Naître et grandir, 2021).

Dans un contexte d'intervention de groupe auprès d'enfants présentant des symptômes anxieux, ces moments jouent un rôle essentiel. Les moments de connexion instaurent une **ambiance chaleureuse et bienveillante** pour aborder **des sujets sensibles liés à l'anxiété**, en plus de créer un **climat de confiance propice à l'exploration et aux échanges** (Békés et Hoffman, 2020; Borelli et al., 2020; Sheppard et Thieneman, 2023).

Ici, il s'agit d'abord **de porter attention à l'environnement et à l'ambiance** que vous souhaitez créer pour accueillir les enfants. Cela peut se faire très simplement par :

- l'organisation du mobilier dans le local (p. ex. tapis au sol, chaises en cercle);
- la disposition du matériel nécessaire à l'atelier ou d'autres objets de votre choix (p. ex. jouets sensoriels, plantes, pierres, affiches, collations);
- l'ajout d'éléments apaisants (p. ex. musique douce, lumières tamisées).

Ensuite, libre à vous d'introduire d'autres **petits gestes ou actions symboliques** pour compléter ce moment de connexion. En tant que personnes responsables de l'animation, l'important est que vous vous sentiez vous-mêmes à l'aise avec ce que vous mettez en place, de manière à favoriser **votre qualité de présence**. Suivez votre **inspiration** et les **besoins** du groupe! Pour d'autres idées, utilisez la fiche complémentaire *Moments de connexion*.

Attention! *Les moments de connexion ne sont pas des routines fixes! Même s'ils offrent des repères rassurants et structurants (Dupin, 2009), ces petits « rituels » doivent rester souples et adaptés au moment présent. L'important est de rester à l'écoute... de vous-mêmes et des enfants.*

A.2. Souhaitez la bienvenue et présentez votre équipe d'animation aux enfants, en quelques mots.

A.3. Soulignez le courage des enfants à assister à ce premier atelier. Normalisez les émotions possiblement vécues face à cette nouvelle « expédition » (p. ex. inconfort, peur, inquiétude, gêne, excitation). Précisez que toutes ces émotions sont normales et qu'elles ont le droit d'exister.

- A.4. Précisez que chaque atelier débutera par un moment de connexion pour leur permettre de se déposer et de se sentir à l'aise, à leur place.
- A.5. Rappelez l'objectif général du programme, les thèmes abordés dans les ateliers, ainsi que les attentes envers leur participation (tel qu'évoqués lors de la rencontre préparatoire en dyade parent-enfant).
- A.6. Distribuez aux enfants leur *Carnet d'expédition* et expliquez son utilité.
- A.7. Présentez le déroulement général des ateliers du bloc 1, en expliquant brièvement aux enfants chacune des sections de l'atelier (accueil et retour sur la semaine, pleine conscience, activité du jour, petit défi de la semaine, projet collectif, conclusion et départ).  2  4
- A.8. Présentez enfin le thème et les objectifs de ce premier atelier ainsi que son déroulement particulier (qui est légèrement différent des autres ateliers).  3  5
- A.9. Indiquez aux enfants les moments de pause prévus (p. ex. se dégourdir, aller aux toilettes, boire de l'eau, prendre une collation) pour soutenir leur attention.

B. Contrats d'engagement (5 min)

- B.1. Expliquez aux enfants qu'il est important d'avoir des règles de conduite pour que tout le monde se sente bien et en sécurité dans le groupe.  4
- B.2. Invitez les enfants à prendre leur **contrat d'engagement personnel** dans leur *Carnet d'expédition*. Lisez à voix haute le contrat, puis invitez les enfants à signer leur copie. Soulignez l'importance de respecter ces 10 règles tout au long du programme afin de conserver un climat de confiance.  6
- B.3. Présentez le **contrat d'engagement collectif**. Il s'agit du même contrat d'engagement, mais sous forme d'affiche cartonnée, que vous avez préalablement préparée.
- B.4. Demandez à chaque enfant de venir signer le contrat collectif en guise **d'engagement solidaire** (p. ex. écrire son nom, faire le contour de sa main, faire un dessin ou symbole).
*Assurez-vous qu'il reste des espaces libres pour permettre aux parents d'ajouter leurs signatures lors de l'atelier 5.
- B.5. Affichez le contrat d'engagement collectif au mur à chaque atelier, bien en vue.

C. Brise-glace (10 min)

- C.1. Proposez une petite activité de type « brise-glace » pour que les enfants fassent doucement connaissance et prennent leur place dans le groupe.
- C.2. Présentez et décrivez brièvement les images d'animaux représentant différents états d'esprit.  5  7

- C.3. Demandez aux enfants de choisir l'image qui représente le mieux comment elles ou ils se sentent dans le moment présent et de cocher celle-ci dans leur *Carnet d'expédition*.
- C.4. Laissez-leur quelques minutes pour choisir leur image. Pendant ce temps, choisissez aussi votre propre image.
- C.5. Reprenez les images une à une. Pour chaque image, demandez aux enfants qui l'ont choisie de lever la main. Participez à l'exercice et levez votre main à l'image qui vous correspond.
- C.6. Invitez les enfants à s'exprimer sur le choix de leur image, sans les forcer. Donnez l'exemple en expliquant vous-même votre propre choix.
- C.7. Soulignez les ressemblances, les différences ainsi que les points communs entre les enfants (s'il y a lieu) pour normaliser les émotions, valoriser la diversité des états d'esprit et d'humeurs et renforcer la cohésion du groupe.
- C.8. Après avoir abordé chaque image, remerciez les enfants pour leur participation à l'activité.
- C.9. Expliquez que cette activité sera répétée à chaque début d'atelier du bloc 1, pour prendre soin de l'arrivée de toutes et de tous et connecter ensemble.

D. Pleine conscience : « Dans tous les sens! » (10 min)

- D.1. Invitez les enfants à bouger un peu avant d'entamer le thème central de l'atelier.
- D.2. Demandez-leur de marcher calmement et en silence dans le local, sans destination précise. Invitez chaque enfant à rester **dans sa bulle**, c'est-à-dire à se déplacer tout en **respectant son propre espace et son expérience à soi**.
- D.3. Pendant que les enfants se déplacent, expliquez qu'elles et ils vont faire une courte activité qui leur permettra **d'observer à partir de leurs sens**. Prévoyez environ **une minute par sens** (pour un total de 4 à 5 minutes).
- D.4. D'abord, demandez-leur de regarder les détails de leur environnement, qu'elles ou ils peuvent **observer avec leurs yeux**. Invitez-les à s'arrêter et à bien observer la forme, la couleur, l'apparence générale et les détails à partir de leur emplacement. Précisez que cette chose peut être n'importe quoi, nul besoin qu'elle soit belle ou spéciale.
- D.5. Ensuite, proposez aux enfants de marcher de nouveau, calmement et en silence. Invitez-les à faire le même exercice, cette fois en portant attention aux sons qu'elles ou ils peuvent **écouter avec leurs oreilles**. Expliquez que certains sons sont forts ou faciles à identifier, tandis que d'autres sont doux ou discrets, et qu'il faut bien écouter pour les remarquer. Invitez-les à écouter sans juger, c'est-à-dire à repérer les sons et à sentir ce que cela fait dans leur corps, puis à les laisser passer, sans chercher à les classer comme bons ou mauvais.

- D.6. Puis, proposez aux enfants de choisir un objet qu’elles ou ils peuvent **explorer avec leurs mains**. Invitez-les à s’arrêter pour prendre le temps de toucher en portant attention à la forme, à la texture et aux sensations (p. ex. agréable/désagréable, doux/rugueux, froid/chaud). Par souci de respect envers son espace et son expérience à soi, rappelez-leur de ne pas toucher les autres enfants.
- D.7. Enfin, proposez aux enfants de marcher calmement et en silence, mais cette fois-ci en portant attention à une odeur qu’elles et ils peuvent **sentir avec leur nez**. Invitez-les à remarquer les caractéristiques de cette odeur (p. ex. douce/forte, sucrée/terreuse, agréable/nauséabonde). Il est possible et normal que cet exercice donne envie de rire. Laissez l’ambiance se décontracter, mais assurez-vous qu’aucune personne n’est identifiée par son odeur.
- D.8. Regroupez les enfants en grand cercle. Invitez-les à fermer leurs yeux et à penser à **un mot** qui décrit comment elles et ils se sentent maintenant (émotions, sensations).
- D.9. Invitez les enfants volontaires à dire leur mot à voix haute. Rappelez qu’il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Donnez l’exemple en partageant votre mot en premier.
- D.10. Expliquez aux enfants que l’expérience vécue était un exercice pour favoriser un **état de pleine conscience**. Demandez-leur, à main levée, si elles et ils ont déjà entendu parler, ou même expérimenté, l’approche de la pleine conscience.
- D.11. Expliquez-leur que la pleine conscience, c’est :



Prendre le temps d’observer ce qui se passe maintenant, à l’intérieur de soi (p. ex. sa respiration, ses sensations) **et autour de soi** (p. ex. les sons, les odeurs), **sans juger** ce que l’on observe ou ressent (Baer, 2003; Broderick et Metz, 2009). Par exemple, **bouger et utiliser ses sens**, comme on vient de le vivre, peut nous aider à se **détendre**, à **s’apaiser** et à mieux **comprendre ce qu’on ressent** (Bockmann et Yu, 2023; Stapleton et al., 2024).



6

- D.12. Précisez que chaque atelier du bloc 1 comprendra un moment de pleine conscience et que ce sont des trucs simples qu’elles et ils pourront utiliser au besoin, pour s’apaiser. Invitez les enfants à reproduire cette activité de pleine conscience à la maison. Elles et ils peuvent s’inspirer des mots-clés présentés à la page *Dans tous les sens* de leur *Carnet d’expédition*.



8

E. Activité du jour (35 min)

Mon spectacle émotionnel (20 min)

- E.1. Pour débiter, invitez les enfants à nommer, à main levée, les émotions qu’elles et ils connaissent. Pour les guider, vous pouvez faire référence au film « *Sens dessus-dessous* » et à ses personnages.



NOTE D'ANIMATION

Vous abordez le thème des émotions... et ça peut faire vivre toutes sortes d'émotions!
Certains enfants, notamment celles ou ceux qui manifestent de l'anxiété, peuvent se sentir inconfortables. Utilisez l'humour et un ton léger pour les mettre à l'aise et les aider à s'ouvrir, tout en respectant la profondeur du sujet et sans le banaliser.

E.2. Prenez quelques réponses, puis complétez :



Les six émotions principales sont : la **joie**, la **peur**, la **colère**, la **tristesse**, la **surprise**, le **dégoût**. Il existe aussi d'autres émotions, un peu **plus compliquées** – comme l'anxiété – qui sont associées à ces six émotions principales, reconnues de manière universelle (Ekman, 1992; Ekman et Friesen, 1981).

L'anxiété fait partie du monde des émotions (Daniel et al., 2020; Mathews et al., 2016)! Comme la joie, la colère ou la peur, l'anxiété est une émotion que tout le monde peut ressentir. Quand on prend le temps de comprendre ce que l'on ressent, on apprend aussi à mieux se connaître... et à mieux savoir quoi faire quand on se sent anxieuse ou anxieux.

E.3. Invitez alors les enfants à se rendre à la page *Les émotions et les sensations physiques... c'est juste humain!* de leur *Carnet d'expédition*. Cette page illustre plusieurs exemples de ce qui peut se passer dans notre **cœur** (les émotions) et dans notre **corps** (les sensations physiques), lorsqu'on vit une situation importante. Prenez un moment pour explorer ensemble les différentes **émotions et sensations physiques** qui sont présentées.



7



9

E.4. Dites-leur que les émotions et les sensations physiques, c'est normal et humain! Tout le monde en vit, même vous... Et, parfois, ça donne un spectacle haut en couleur!

E.5. Proposez ensuite une activité amusante. Expliquez que, par l'écoute d'une visualisation audio intitulée « *Le spectacle des émotions* », elles et ils devront faire un exercice.

Familier

E.6. Demandez-leur d'aller à la page *Mon spectacle émotionnel* dans leur *Carnet d'expédition*. Dites-leur qu'après chaque extrait audio, vous les inviterez à répondre aux questions dans leur carnet. Les élèves peuvent répondre à l'oral (en levant la main) ou à l'écrit (dans leur carnet). Rappelez-leur qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'important, c'est d'être à l'écoute des réponses qui leur viennent spontanément, dans le moment présent.



8



10



NOTE D'ANIMATION

Pour la visualisation, invitez les enfants à s'installer confortablement à l'endroit de leur choix. L'important est qu'elles et ils puissent créer leur bulle et avoir de l'espace pour écrire. Vous pouvez aussi tamiser les lumières. Si vous préférez, vous pouvez lire vous-même le texte *Le spectacle des émotions*, extrait par extrait, à partir de la fiche complémentaire.

- E.7. Démarrer maintenant le [premier extrait audio](#). Une fois le premier extrait terminé, invitez les enfants à répondre à la **question 1** se trouvant dans leur carnet. Lisez la question à voix haute, laissez un peu de temps aux enfants pour y réfléchir et noter leur réponse si elles ou ils le souhaitent, puis encouragez-les à partager leur réponse.
- * Qu'est-ce qui se passe dans ton **cœur** à toi, en ce moment? Quelle(s) **émotion(s)** vis-tu?
- E.8. Démarrer ensuite le [deuxième extrait audio](#). Une fois le deuxième extrait terminé, invitez les enfants à répondre à la **question 2** se trouvant dans leur carnet. Lisez la question à voix haute, laissez un peu de temps aux enfants pour y réfléchir et noter leur réponse si elles ou ils le souhaitent, puis encouragez-les à partager leur réponse.
- * Qu'est-ce qui se passe dans ton **corps** à toi, en ce moment? Quelle(s) **sensation(s) physique(s)** ressens-tu?
- E.9. Démarrer ensuite le [troisième extrait audio](#). Une fois le troisième extrait terminé, invitez les enfants à répondre aux **questions 3 et 4** se trouvant dans leur carnet, en silence. Lisez les questions à voix haute, laissez un peu de temps aux enfants pour y réfléchir et noter leur réponse si elles ou ils le souhaitent, puis encouragez-les à partager leur réponse.
- * As-tu des émotions plus **silencieuses, cachées en coulisses**? Si oui, lesquelles?
 - * De quoi te parlent-elles, ces émotions? Quel pourrait être leur **message**?
- E.10. Démarrer ensuite le [quatrième et dernier extrait audio](#). Une fois le quatrième extrait complété, encouragez les enfants à partager leurs réflexions en lien avec l'exercice.
- * Qu'est-ce qui a le plus capté votre attention?
 - * Que comprenez-vous du spectacle des émotions?
- E.11. Prenez quelques réponses, puis complétez avec ce qui suit :



Les émotions sont des **réactions intérieures spontanées** que l'on ressent face aux situations que l'on vit (Naître et grandir, 2025). Elles arrivent **souvent sans prévenir, de manière imprévue ou irréfléchie**. Parfois, elles sont très fortes et prennent **beaucoup de place**. D'autres fois, elles restent discrètes et **cachées à l'intérieur de soi** (Kragel et al., 2021; Matthews et al., 2021; Van Bockstaele et al., 2024).

Les émotions créent toutes sortes de **sensations physiques dans notre corps** (p. ex. cœur qui bat, agitation, difficulté à respirer, mains moites, mal de ventre). Ces sensations sont généralement le **signal** que quelque chose se passe en soi, dans son monde émotionnel (Hietanen et al., 2016; Volynets et al., 2020; Zhang et al., 2025).

E.12. Transmettez le **premier message clé** à retenir :



Tes émotions te parlent! Tu peux les écouter pour t'aider à comprendre ce que tu ressens à l'intérieur de toi.

E.13. Poursuivez avec ces dernières explications :



C'est important **d'écouter nos émotions et de les accepter, sans les juger**, afin de mieux les vivre. Même si on a peu de contrôle sur le choix des émotions que l'on ressent, on a **le pouvoir de décider comment on les exprime!**

Intouchable! (15 min)

E.14. Proposez maintenant aux enfants de leur lire une courte histoire, intitulée « *Intouchable* », mettant en vedette le personnage de Fabrice :



9



11

« Fabrice est un robot. Du moins, c'est ce qu'il laisse transparaître. Rien ne le dérange. Il n'a peur de rien. Il n'est jamais triste. Il ne se met jamais en colère. Il n'est jamais très joyeux non plus. Il paraît « intouchable ». Ce matin-là, tout est silencieux quand Fabrice entre dans la classe. Il marche tranquillement vers sa place. Mais, juste au moment où il pose ses fesses sur sa chaise... PFFFFT!!! Un énorme bruit de pet résonne dans la classe. Fabrice bondit de sa chaise. Toute la classe éclate de rire. L'enseignante, elle, le regarde d'un air surpris... Les yeux de Fabrice se remplissent d'eau, sa gorge se serre comme un gros nœud, son cœur bat très vite, il a soudainement mal au ventre. Rapidement, il se retourne et jette un coup d'œil à sa chaise. Il réalise alors que quelqu'un avait glissé un sac à pet sur sa chaise pour lui jouer un tour. Fabrice prend le sac à pet, lève les yeux vers la classe ET...! »



NOTE D'ANIMATION

Pour varier les postures et permettre aux enfants de se dégourdir un peu, vous pouvez les inviter à se lever et à former un demi-cercle.

E.15. Apposez maintenant l'affiche *Fabrice l'intouchable* au mur et placez les images découpées des Émotions et sensations physiques, ainsi que le papier collant ou la gommette, sur une table.

E.16. Invitez chaque enfant à choisir une émotion ou une sensation physique que Fabrice aurait pu ressentir au cours de l'histoire, puis de venir la coller sur l'affiche.

- E.17. Invitez ensuite les enfants volontaires à nommer les émotions et les sensations physiques apposées sur l’affiche, ainsi qu’à expliquer pourquoi. Au besoin, ajoutez des précisions.
- E.18. Demandez aux enfants quel pourrait être, à leur avis, le message des émotions de Fabrice : est-ce qu’il se sent **bien/confortable** ou, au contraire, **pas bien/inconfortable**?
- E.19. Dites aux enfants que, même si Fabrice semblait « intouchable », il ne l’est pas vraiment : il n’est pas un robot! Ensuite, posez-leur quelques questions sur la suite de l’histoire de Fabrice :
- * Selon vous, comment Fabrice réagira-t-il? Exprimera-t-il ses émotions?
 - * **Si oui**, comment pourrait-il **exprimer ses émotions**?
 - * **Si non**, comment pourrait-il se **sentir à l’intérieur de lui**? Qu’est-ce qui pourrait lui arriver s’il ne dit rien?
- E.20. Complétez l’exercice en donnant ces explications aux enfants :



Quand on vit une **situation inconfortable**, comme Fabrice, c’est normal de ressentir des **émotions désagréables ou difficiles**. Ce qui est important, c’est de **laisser ses émotions s’exprimer sainement**, de **ne pas les bloquer à l’intérieur de soi** (Gross et Cassidy, 2024; Van Kleef et Lelieveld, 2022). Plus on les retient ou on les évite, plus elles peuvent devenir fortes et difficiles. À long terme, ça peut rendre la situation encore plus difficile et insurmontable (Cavicchioli et al., 2023; Gross et Cassidy, 2019; Knowles et Tolin, 2024; Schäfer et al., 2017).

Exprimer ses émotions « sainement » signifie de le faire dans le **respect de soi et des autres**.

Pour y arriver, on peut prendre un **temps d’arrêt** pour retrouver son calme, parler à quelqu’un de confiance, demander de l’aide ou encore libérer ses émotions en faisant du dessin, du sport, de l’écriture...

- E.21. Transmettez le **deuxième message clé** à retenir, suivi de l’explication de l’arc-en-ciel :



Toutes tes émotions sont importantes! Tu as le droit de les ressentir et de les exprimer, qu’elles soient agréables ou non.



C’est comme un **arc-en-ciel** : il a besoin de toutes ces couleurs pour exister... Si l’on enlève une ou plusieurs couleurs, ce n’est plus vraiment un arc-en-ciel. **Les couleurs forment un tout**. C’est la même chose avec nos émotions. Elles sont toutes importantes et font partie de nous (Dennison, 2024; Matthews et al., 2021; Van Kleef et Lelieveld, 2022). Elles nous rendent « humains », car après tout, on n’est pas des robots!

 10

 12

F. Petit défi de la semaine (5 min)

- F.1. Expliquez aux enfants qu'à la fin de chaque atelier, un petit défi à réaliser au cours de la semaine leur sera lancé.
- F.2. Ce petit défi permet de mettre en pratique ce qu'elles et ils auront appris. Le but n'est pas de performer ni de réussir à tout prix, mais simplement d'essayer de s'observer et de faire des petits pas!
- F.3. Dites-leur que leurs parents seront informés de leur petit défi chaque semaine et qu'ils seront invités à les accompagner, si besoin. Encouragez-les à en parler avec eux.
- F.4. Mentionnez qu'un retour sur le petit défi sera fait en groupe au début de chaque atelier.
- F.5. Lancez maintenant le petit défi de la semaine, indiqué dans leur *Carnet d'expédition* :



10

- ✿ **Cette semaine, si tu vis une situation difficile ou remplie d'émotions, essaie d'identifier l'émotion que tu ressens et de l'exprimer de manière respectueuse, pour toi et pour les autres.**



12

- F.6. Rappelez-leur de consulter leur *Carnet d'expédition* en cas de besoin pour retrouver leur petit défi, la liste des émotions et des sensations physiques.

G. Projet collectif : Introduction (15 min)

- G.1. Introduisez maintenant le projet collectif aux enfants. Dites-leur qu'elles et ils sont invités à la réalisation d'un projet collectif qui se déroulera à l'atelier 4. Expliquez que, pendant les ateliers 1 à 3, une période d'une durée variable sera prévue pour préparer ensemble ce magnifique projet.
- G.2. Expliquez que ce projet collectif sera une occasion de découvrir et d'expérimenter de nouvelles choses en utilisant leurs forces et intérêts, dans un contexte amusant, sécuritaire et bienveillant.
- G.3. Donnez quelques exemples de projets collectifs possibles (p.ex. capsules vidéo humoristiques, création d'une murale, rallye photo, cuisines collectives et recettes, séance sportive).
- G.4. Informez-les qu'avec votre aide, elles et ils choisiront aussi un défi personnel à relever pendant le projet collectif à l'atelier 4. Il s'agit d'une belle occasion pour apprendre à mieux se connaître, à s'observer et à essayer de nouvelles stratégies.
- G.5. Pour aujourd'hui, annoncez que l'objectif est simple : mieux connaître leurs forces et leurs intérêts pour choisir, au prochain atelier, un projet qui plaira à tout le monde. Insistez sur l'importance que chaque personne soit motivée par le projet et y trouve *sa place*.



11

G.6. Invitez les enfants à ouvrir leur *Carnet d'expédition* à la page *Projet collectif – Forces et intérêts*. Demandez-leur d'encercler les forces qui les caractérisent, ainsi que les intérêts qui les attirent le plus. Laissez-leur environ 5 minutes.



G.7. Revenez ensuite en grand groupe pour mettre en commun les forces et intérêts de chacun. Notez-les sur un tableau, un grand carton ou dans un cahier pour faciliter le choix du projet lors du prochain atelier.

*Pour la description complète des étapes du projet collectif, consulter la fiche complémentaire *Projet collectif* disponible à la fin de cet atelier ou sur le [site web](#), dans la section *Volet Expédition +/Matériel d'intervention/Groupe enfants/Projet collectif*.

H. Conclusion et départ



H.1. Rappelez aux enfants de ne pas oublier les deux messages clés de la semaine, inscrits dans leur *Carnet d'expédition*.

H.2. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion** afin de permettre aux enfants de quitter dans un climat de quiétude et de confiance.

H.3. Remerciez-les pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



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 COMPLÉMENTAIRE

Moments de connexion

Dans votre préparation, il s'agit d'abord de **porter attention à l'environnement et à l'ambiance** que vous souhaitez créer pour accueillir les enfants et **instaurer un climat de confiance propice à l'exploration et aux échanges**.

Cela peut se faire très simplement en plaçant le mobilier à l'avance dans le local (p. ex. tapis au sol, en cercle), en y disposant le matériel utile à la rencontre (p. ex. *Carnets d'expédition*, crayons) ou d'autres objets de votre choix (p. ex. plantes, pierres, affiches, collations, jouets sensoriels), en ajustant l'intensité des lumières de la pièce ou encore en mettant une musique apaisante.

Tout cela fait partie du **moment de connexion** à reproduire avec une certaine constance à chaque rencontre, tout en demeurant flexible dans son application.

Voici par ailleurs d'autres idées de gestes simples (inspirées de Educatout, 2025; Naître et grandir, 2021) que vous pourriez souhaiter mettre en place :

- Un câlin à l'arrivée et/ou au départ des enfants;
- Un signal sonore (clochette, bol, sonnerie, musique, parole) ou visuel (lumière, signe de main, objet);
- Un « high five » ou un « signe inventé » à l'arrivée et/ou au départ des enfants;
- Dessiner un symbole sur la main des enfants;
- Faire ensemble une salutation au soleil (yoga);
- Distribuer une collation spéciale, un chocolat chaud à l'arrivée des enfants;
- Remettre un petit objet symbolique à chaque enfant, lors de leur arrivée, qu'ils gardent pour la durée de l'atelier, et le remettre à la fin (compagnon, pierre, cœur, arc-en-ciel, clé, etc.);
- Mettre une musique (chanson apaisante) à l'arrivée et au départ des enfants;
- Faire piger une phrase positive, de type « mantra », à l'arrivée et/ou au départ des enfants;
- Allumer une chandelle ou une lampe spéciale au début et l'éteindre à la fin.

Inspiré de :

Naître et grandir. (2021). *Les rituels familiaux*. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/ik-naître-grandir-rituel-tradition-famille/

Éducatout. (2025). *15 petits rituels de connexion avec les enfants*. Éducatout. <https://www.educatout.com/edu-conseils/discipline-positive/15-petits-rituels-de-connexion-avec-les-enfants.htm>

NOTRE CONTRAT D'ENGAGEMENT COLLECTIF



DIX RÈGLES DE BASE

Pour que les ateliers soient des moments plaisants où on se sent bien et où on s'entraide, voici quelques règles de base à respecter :

1. Je **respecte les autres**. *Point final. C'est la base de tout.*
2. Je **garde pour moi** ce que les autres partagent. *Ce qui est dit ici, reste ici.*
3. Je parle au « **je** ». *Je parle de ce que moi je ressens ou vis. Pas des autres.*
4. Je partage **seulement ce que je veux**. *Personne ne me force à parler, mais souvent ça fait du bien.*
5. J'**écoute** les autres, **sans juger**. *Ça, c'est du respect, niveau expert.*
6. J'**attends mon tour** avant de parler. *Encore une fois, c'est la base.*
7. J'**aide les autres** à exprimer leurs opinions et à les partager. *On est une équipe!*
8. Je **m'implique** durant les ateliers. *Ça sert à quoi, sinon? Non, mais pour vrai?*
9. Entre les rencontres, j'**essaie** ce que j'ai appris. *Je continue à réfléchir et je tente de nouvelles choses.*
10. Je me souviens que **je ne suis pas seul(e)**. *Il y a des gens, partout autour de moi, à qui je peux me confier: ami(e)s, parents, intervenant(e)s ou enseignant(e)s...*

En ce _____ (date), nous nous engageons
solidairement et collectivement à respecter ces dix règles!

SIGNÉS



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Le spectacle des émotions

Introduction

Prends le temps de t'installer confortablement, sur ta chaise ou ailleurs. L'important est que tu te sentes bien, dans ta bulle. Une fois confortable ferme tes yeux pour vivre cette visualisation. Visualiser, c'est se permettre de s'imaginer ailleurs, en train d'être, de vivre, de faire ou de ressentir quelque chose de particulier. Avant de commencer, prends quelques respirations profondes pour t'aider à te détendre. Laisse maintenant les mots que tu entends te guider vers ces images qui te permettront de mieux comprendre le spectacle des émotions. **DING (son doux : bol, clochette, carillon, etc.).*

Extrait #1

Imagine une salle de spectacle. Devant toi se trouve une grande scène. Au centre de la scène, sous le feu des projecteurs, un micro y est placé. Tu assistes au spectacle de tes émotions. Comme numéro d'ouverture, une émotion forte se précipite au micro et se met à crier. Tu as même l'impression qu'elle hurle. Tu sens qu'elle a vraiment envie d'avoir toute ton attention.

Extrait #2

Et ça fonctionne! Dans ton corps, ton cœur se met à jouer du tambour et tes muscles se tendent comme des cordes de guitare. Tu l'écoutes pendant un moment, mais son vacarme devient vite difficile à supporter. Tu songes alors à aller t'asseoir un peu plus loin dans la salle pour l'entendre moins fort. Peut-être même à prendre une pause dans le corridor pour respirer un peu et lui laisser le temps de s'apaiser.

Extrait #3

Quand, soudainement, quelque chose attire ton attention vers les coulisses. Tu décides de t'approcher pour voir. Tu réalises alors que d'autres émotions s'y trouvent, plus discrètes celles-là, bien cachées, attendant leur tour pour prendre le micro. Des émotions qui chuchotent en coulisse. Qu'ont-elles à dire au juste? Tu approches encore un peu pour mieux les entendre et tu tentes d'écouter leur message... C'est alors que tu comprends que toutes ces émotions, autant celles en coulisses que sur scène, te parlent de ce qui se passe à l'intérieur de toi, au cœur de ton mode émotionnel.

Extrait #4

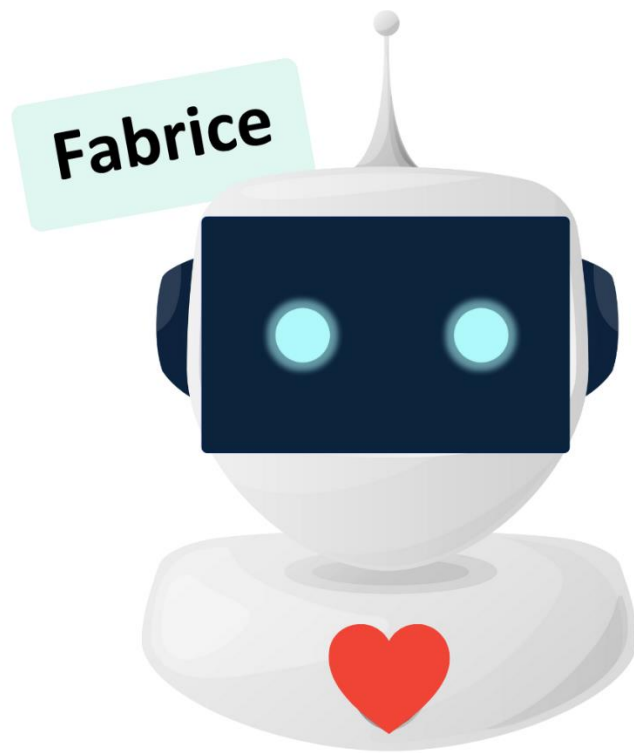
Ce qui est vraiment intéressant avec le spectacle de tes émotions, c'est qu'il change chaque jour et même plusieurs fois par jour. Par moment, l'émotion qui prend le micro peut être très lumineuse et agréable. Alors que d'autres fois, elle peut être plus sombre et inconfortable. Certaines fois, plusieurs émotions se précipitent en même temps au micro, ce qui peut rendre le spectacle étourdissant ou difficile à comprendre. Il arrive peut-être aussi par moment que tes émotions restent figées en coulisse, qu'aucune ne prenne le micro. Alors, ta scène de spectacle reste vide... Ce qui est sûr, c'est que toutes tes émotions, autant celles qui crient que celles qui sont plus silencieuses, sont importantes. Toutes tes émotions méritent d'être ressenties, exprimées et entendues, dans le respect et la bienveillance. Même si c'est parfois désagréable, c'est bien d'assister au spectacle de tes émotions, car il te livre un message important sur ce qui se passe à l'intérieur de toi. À toi de l'écouter! **DING (son doux : bol, clochette, carillon, etc.).*

Conclusion

Avant de compléter cette visualisation, prends quelques respirations profondes. Puis prends un moment pour ouvrir les yeux, regarder doucement autour de toi et revenir dans l'instant présent.

AFFICHE

Fabrice l'intouchable



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Émotions et sensations physiques

Mains moites ou froides 	Étourdissement 	Gorge nouée 
Muscle tendu 	Sueur 	Cœur qui bat vite 
Mal de ventre 	Mal de cœur 	Tremblement 

Dégoût 	Surprise 	Colère 
Tristesse 	Peur 	Joie 
Répulsion 	Confusion 	Agressivité 
Honte 	Anxiété 	Amusement 

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Projet collectif

POURQUOI UN PROJET COLLECTIF?

Le projet collectif constitue une des composantes clés du programme *Expédition+*, à titre **d'activité d'exposition**. Dans les programmes d'intervention précoce en matière d'anxiété, **l'exposition est en effet un ingrédient incontournable**. En plus d'être grandement appréciées des enfants, **les activités d'exposition contribuent à l'efficacité des programmes** (Bennett et al., 2016; Chorpita et al., 2011; Higa-McMillan et al., 2016; Kendall et al., 2011; Schoneveld et al., 2018; Yeo et al., 2016). Le projet collectif offre donc une occasion ludique pour les enfants de s'exposer graduellement à des situations pouvant être anxiogènes, dans un contexte de groupe sécuritaire et bienveillant. Une valeur ajoutée!

Dès le premier atelier, les enfants sont conviés à participer à la réalisation d'un projet collectif qui se déroulera à l'atelier 4. Les trois premiers ateliers (1, 2 et 3) comportent donc tous une période dédiée au projet collectif, en fin d'atelier. Ces périodes, d'une durée variable, servent principalement à préparer la réalisation du projet à travers **différentes étapes** (voir les étapes ci-bas).

Vous trouverez les consignes détaillées pour l'animation des périodes dédiées au projet collectif directement dans les fiches d'animation de chacun des ateliers. Une section pour le projet collectif est aussi prévue dans le *Carnet d'expédition – Enfant* à chaque atelier, permettant aux enfants de suivre l'évolution du projet, de prendre des notes, d'inscrire leur défi personnel d'exposition, etc.

ÉTAPES DU PROJET COLLECTIF

Le projet collectif est composé de **cinq (5) grandes étapes** :

- 1) **Identification des forces et intérêts des enfants;**
- 2) **Choix du projet collectif;**
- 3) **Planification et création;**
- 4) **Identification des défis personnels d'exposition;**
- 5) **Réalisation du projet collectif.**

Ces cinq grandes étapes sont réparties selon une séquence logique à travers les quatre ateliers du Bloc 1. Comme mentionné ci-haut, chaque fiche d'animation d'atelier comporte une section « *Projet collectif* » incluant toutes les consignes nécessaires à l'avancement des étapes. Notez que selon la nature du projet choisi et le rythme de votre groupe, la progression de ces cinq grandes étapes pourrait varier. C'est pourquoi vous bénéficiez d'une certaine latitude dans l'orchestration du projet. L'important est de parcourir l'ensemble des étapes jusqu'à la réalisation du projet, à l'atelier 4.

SÉQUENCE PROPOSÉE, ATELIER PAR ATELIER

Atelier 1 : Identification des forces et intérêts des enfants

Ici, il s'agit d'abord d'expliquer aux enfants l'esprit du projet collectif (la pertinence, le but, le déroulement, le défi personnel), pour ensuite effectuer un exercice permettant à chaque enfant de mettre en lumière ses forces et intérêts, de manière à orienter le choix d'un projet collectif qui plaise à tout le monde au prochain atelier.

Atelier 2 : Choix du projet collectif (+ planification/création, identification des défis personnels d'exposition)

Ici, il s'agit d'abord de faire un retour sur les points communs et similitudes des forces et intérêts identifiés par les enfants à l'atelier 1, pour en arriver à faire un choix de projet collectif qui convienne à tout le monde. Voici une liste d'exemples de projets collectifs pour vous inspirer :

- Rallye photo ou *Photovoix* : représenter différentes facettes d'un thème qui les inspire;
- Création artistique : murale, recueil de textes, collage, chanson;
- Création d'une séance active : chorégraphie, course à relais, yoga, karaté, etc.;
- Bénévolat : aide aux devoirs et à la lecture, créer quelque chose pour une cause, etc.;
- Mini-théâtre et mise en scène;
- Réalisation d'un tournoi d'improvisation;
- Création d'un jeu de société (p. ex. loup-garou);
- Création d'une bande dessinée;
- Création de capsules vidéo humoristiques;
- Cuisines collectives et livre de recettes;
- Jouer au restaurant (service);
- Spectacle de talents;
- Création d'expériences scientifiques;
- Chant choral, karaoké;
- Sortie en forêt/Reconnexion nature.

Une fois le choix du projet collectif effectué, vous débutez la planification/création du projet collectif avec votre groupe, ainsi que l'identification des défis personnels d'exposition avec les enfants.

Atelier 3 : Planification/création et identification des défis personnels d'exposition

Ici, il s'agit de la dernière période dédiée au projet collectif avant sa réalisation à l'atelier 4. L'objectif est donc d'avancer au maximum la planification/création du projet collectif avec votre groupe, de manière à pouvoir le réaliser au prochain atelier. Vous poursuivez et complétez également, en simultanément, l'identification des défis personnels d'exposition avec les enfants.

Atelier 4 : Réalisation du projet collectif

Ici, il s'agit d'un atelier d'exposition essentiellement consacré à la réalisation du projet collectif. Les enfants y sont bien sûr encouragés à relever leur défi personnel d'exposition. Outre la réalisation du projet collectif comme tel, un court retour sur la semaine et le petit défi est recommandé en début d'atelier. Une activité de pleine conscience vous est également proposée pour favoriser un état de présence apaisé chez les enfants, avant la réalisation du projet. À la toute fin, vous êtes invités à transmettre les messages clés de l'atelier 4 en guise de conclusion. Notez que selon la nature du projet réalisé, le temps dont vous disposez et les besoins du groupe, vous demeurez libres d'ajuster le déroulement de cet atelier à votre convenance.

DÉFI PERSONNEL D'EXPOSITION

Le **défi personnel d'exposition** doit être **réaliste** et permettre à l'enfant de **vivre un succès**, tout en l'encourageant à **sortir de sa zone de confort**. Cela peut se faire simplement en mettant en pratique une stratégie pour s'apaiser, en adoptant une attitude positive et proactive vis-à-vis une difficulté anticipée, en faisant un premier petit pas pour faire face à une de ses peurs ou sources d'anxiété, ou encore en prenant un rôle particulier ou en exécutant une tâche spécifique dans le projet. L'important est que le défi identifié soit **ajusté à la réalité singulière de l'enfant**.

Voici quelques idées et exemples de défis personnels d'exposition :

- Exprimer ses émotions dans le respect;
- Prendre la parole devant le groupe;
- Se donner le droit de se tromper sans se décourager;
- Accepter que tout ne soit pas parfait ou fait à sa façon;
- Collaborer avec quelqu'un que l'enfant connaît peu;
- Dire non, nommer ses limites et besoins;
- Oser demander de l'aide;
- Oser partager ses idées et opinions;
- S'ouvrir aux idées des autres;
- Offrir son aide à quelqu'un;
- Etc.