

X

DÉMARCHE DE CONSCIENCE DE SOI | 2^e cycle
**JE CONNAIS MON CORPS ET J'ÉCOUTE
 MES ÉMOTIONS** | FICHE D'ANIMATION

RÉSUMÉ


 30
 minutes



OBJECTIFS D'ATELIER – AMENER LES ÉLÈVES À :

- Explorer ce qui se passe en eux dans diverses situations (ressentis, émotions, regard de l'autre)
- Reconnaître leurs signes corporels liés aux émotions dans diverses situations

RÉSUMÉ D'ANIMATION

INTRODUIRE

L'exploration

EXPÉRIMENTER

Activité 1: *Que d'émotions! Quelles sensations?*

Les enfants miment diverses situations et doivent décrire les émotions et sensations physiques observées.

S'ENGAGER

Synthèse
 Défi explorateur

À PRÉPARER

- Imprimer une feuille par enfant :
[VLP_2C_ConsSoi_1Connais_mon_corps_Enf_par.pdf]



- Se familiariser avec l'animation TNI.



Prévoir environ 5 minutes par mise en situation (incluant la présentation et les questions associées) et calculer combien d'équipes pourront faire une mise en situation au cours de l'atelier.

MATÉRIEL

- **Exercices de l'élève : Je connais mon corps et mes émotion**
[VLP_2C_ConsSoi_1Connais_mon_corps_Enf_par.pdf]
- **TNI**



Lien vers L'ANIMATION



FICHE

d'animation

X

INTRODUIRE NOTION D'EXPLORATION

- 1** - Présentez l'animation de Lim qui prépare, avec ses amis, une mise en situation à présenter devant le groupe



EXPÉRIMENTER

ACTIVITÉ 1: QUE D'ÉMOTIONS! QUELLES SENSATIONS?

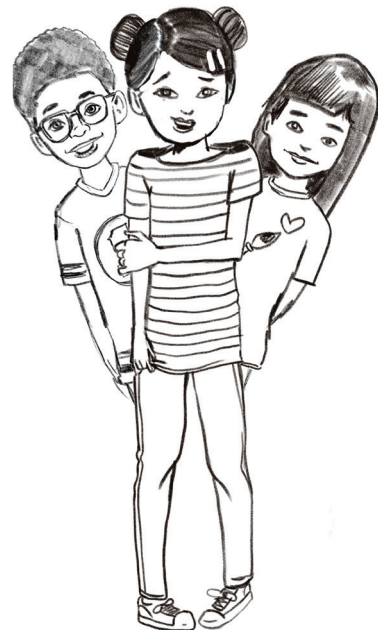


OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Reconnaître leurs signes corporels liés aux émotions dans diverses situations
- Explorer ce qui se passe en eux dans diverses situations (ressentis, émotions, regard de l'autre)

2

- Invitez les enfants à une première exploration en étant à tour de rôle des acteurs et des observateurs.
- Formez des équipes de 3 enfants, qui devront chacune à leur tour jouer une mise en situation que vous raconterez à l'avant. Les mises en situation sont à la page suivante.
- Demandez aux autres enfants d'observer et de tenter de découvrir les indices d'émotions, notamment le langage non verbal (signes physiques, postures, ton de la voix, etc.)



3 AUX OBSERVATEURS :

- Quelles émotions avez-vous observées ?
- Quels signes physiques vous ont aidés à les deviner ?

AUX ACTEURS :

- Quelles émotions avez-vous senties durant la mise en situation ? (gêne, fierté, etc.)
- Quels ressentis/signes physiques votre corps a-t-il utilisés pour vous envoyer ce message ? (ex : tremblements= nervosité ou excitation, chaleur= gêne, épaules légères = fierté ou joie, etc.)

4



- Remettez la feuille d'activité : [VLP_2C_ConsSoi_1Connais_mon_corps_Enf_par.pdf]
- Invitez les enfants à s'imaginer dans les 3 situations de la feuille d'exercice. Pour chacune de ces situations, ils doivent écrire ce qui se passe dans leurs corps, leur cœur et leur tête dans les situations, comme dans l'exercice précédent.



POINT DE VIGILANCE

Il est possible que les enfants rigolent durant l'exercice, vous pouvez nommer que c'est normal de vivre un inconfort à faire l'exercice, puisque c'est peut-être nouveau de porter attention aux ressentis et aux émotions et d'en parler avec les autres.

MISE EN SITUATION : QUE D'ÉMOTIONS!

MISE EN SITUATION #1 : JOIE PARTAGÉE

A et **B** jouent au soccer à la récréation. **C** est seul dans son coin. **A** demande à **C** s'il veut jouer avec eux. **C** est content. Il accepte.

MISE EN SITUATION #2 : DÉCEPTION

A et **B** ont très hâte à vendredi. Ce sera une journée de sortie amusante. Elles sont impatientes d'y participer. Elles ont hâte de s'amuser! Jeudi, **C** leur apprend que la sortie ne sera pas demain, mais dans un mois. **A** et **B** sont vraiment déçues.

MISE EN SITUATION #3 : PEUR

A et **B** jouent dehors et trouvent la plus grosse araignée de toute leur vie. Ils ont peur tous les deux et rentrent à la maison en parler à un parent **C**.

MISE EN SITUATION #4 : SURPRISE

Durant un examen, **A** et **B**, sont concentrés. Tout à coup, un autre enfant (**C**) éternue très fort. **A** et **B** font le saut. Ils sont surpris.

MISE EN SITUATION #5 : GÊNE ET SURPRISE

Ton ami et toi (**A** et **B**) avez fait un petit dégât sur l'heure du dîner. Vous êtes gênés d'arriver en classe avec des vêtements tachés. Un des enfants de la classe (**C**) vous regarde surpris.

MISE EN SITUATION #6 : TRISTESSE

Un de vos parents (**A**) vous annonce à toi et à ton frère (**B** et **C**) que votre chien/chat est très malade. Vous êtes tristes.

MISE EN SITUATION #7 : COLÈRE

En descendant les escaliers avec un de tes amis, (**A** et **B**) vous vous faites bousculer par quelqu'un (**C**) qui vous accroche en passant entre vous deux. Vous êtes en colère.

MISE EN SITUATION #8 : SURPRISE

A et **B** lisent un livre. L'alarme de feu retentit et ils font le saut. L'enseignant (**C**) leur demande se venir se placer calmement en rang.

MISE EN SITUATION #9 : COLÈRE

A se prépare à faire un but. **B** le fait tomber en lui faisant une mise en échec. **A** se fâche et **C** intervient pour séparer ses amis.



peur



surprise



joie



tristesse



colère



dégoût

S'ENGAGER

5

SYNTHÈSE



- Montrez l'animation finale de Lim à l'écran
- Faites résumer aux enfants les notions expérimentées durant l'atelier en demandant à 3 enfants ou plus de nommer ce qu'ils retiennent de l'atelier.
- Précisez que c'est normal de ne pas être toujours attentif aux sensations que notre corps nous envoie. La pratique nous amènera à reconnaître de plus en plus facilement le ressenti et à mieux connaître l'émotion que l'on vit.

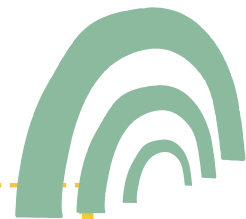
6

- Questionnez les enfants sur les bienfaits de reconnaître ce qui se passe en soi :

- **pour soi-même**

- **pour les autres**

(ex. : mieux se connaître, se comprendre et se faire comprendre, répondre à nos besoins, pouvoir communiquer ce qu'on vit, etc.)



DÉFI

- Demandez aux enfants de s'engager à faire un petit pas pour observer ce qui se passe en eux au niveau du corps (sensations), du cœur (émotions) et de la tête (langage interne).
- Prévoyez un temps tous les jours pendant quelques jours pour leur demander de s'arrêter et d'y réfléchir. Le retour de la récréation serait un bon moment pour le faire puisque beaucoup d'émotions y sont vécues.