

# RÉSUMÉ

  
30  
minutes



## OBJECTIFS D'ATELIER – AMENER LES ÉLÈVES À :

- Gérer leurs réactions lors d'une émotion
- Identifier des stratégies pour réduire l'intensité de l'émotion

## RÉSUMÉ D'ANIMATION

### INTRODUIRE

*Un nouveau projet*

### EXPÉRIMENTER

**Activité 1 :** *Au musée des moyens pour me calmer.*

Les enfants présenteront une exposition des moyens utiles quand on veut se calmer. Ils consigneront ensuite dans un feuillet les moyens qu'ils aiment.

*Apprentissage actif.*

### S'ENGAGER

Synthèse  
Défi

### À PRÉPARER

- Imprimer le feuillet pour les élèves
- Imprimer l'annexe « *Le musée des moyens de me calmer* » et découper les moyens de se calmer pour le musée.
- Prendre connaissance de l'animation



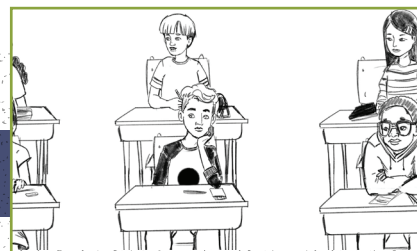
### MATÉRIEL

- Annexe « *Le musée des moyens de me calmer* »
- Exercices de l'élève : *Ma boîte à outils*



[VLP\_3C\_Autoreg\_2Je\_marrete\_Enf\_par.pdf]

Lien vers L'ANIMATION



# FICHE

d'animation

## INTRODUIRE LE NOUVEAU PROJET

- 1** - Présentez l'histoire animée Attention à ma construction. Appuyez sur les flèches pour faire apparaître les interventions à faire pendant l'animation.

## EXPÉRIMENTER

### ACTIVITÉ 1 : AU MUSÉE DES MOYENS POUR ME CALMER



#### OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

- Gérer leurs réactions lors d'une émotion
- Identifier des stratégies pour réduire l'intensité de l'émotion



- 2** - Présentez l'animation de l'**activité 1** jusqu'à l'image du musée.

- Insistez sur l'importance de connaître ce qui nous apaise dans des situations où nos émotions sont plus intenses. Dans ces situations, nous devons consacrer notre énergie à calmer nos émotions et non à essayer de réfléchir à un moyen.

- Annoncez aux enfants qu'ils pourront découvrir différents moyens de se calmer en visitant un musée dans la classe.



- Placez les enfants en équipe de deux et attribuez-leur un moyen (Annexe *Le musée des moyens de me calmer*) et le matériel au besoin. Ils devront prendre une pause de façon à présenter comment le moyen s'utilise.

- Lorsque les enfants ont choisi leur pose, la moitié des équipes prend la pose et l'autre moitié circule pour observer les moyens.

- Après quelques minutes, on change les rôles. Les observateurs deviennent les exposants et vice versa.

- Terminez l'animation avec la diapositive suivante.

- Remettez le feuillet *Boîte à outils* aux enfants et accordez du temps pour le remplir.



- Expliquez aux enfants qu'il est important de connaître nos moyens pour se calmer, car il est plus facile ensuite de les utiliser, comme un athlète qui s'entraîne.



### TRUC D'ANIMATION

Il serait intéressant lors d'une période subséquente d'inviter les groupes d'enfants plus jeunes de l'école à venir visiter le musée des moyens pour se calmer. Les enfants plus vieux pourront être présentés comme les experts et montreront de façon ludique des stratégies d'autogestion.



### POINT DE VIGILANCE

Cette activité pourrait faire rigoler les enfants. Il est encouragé de les laisser avoir du plaisir tout en s'assurant qu'ils restent respectueux.

**RETOUR SUR  
L'ACTIVITÉ :**  
**JEU  
D'HABILITÉS**

Invitez les enfants à faire une discussion.

- Quels moyens as-tu découverts?
- Lequel te vois-tu utiliser le plus?

## S'ENGAGER

# 3

### SYNTHÈSE

- 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 vivre de grosses émotions et qu'il y a différentes façons de les exprimer. Les bonnes façons sont celles qui respectent les autres et qui nous permettent de les exprimer pacifiquement.
- Questionnez les enfants sur les avantages d'exprimer pacifiquement nos émotions.  
*Éviter la violence, faciliter la résolution de conflit, se faire comprendre, meilleures relations avec nos amis...*

# 4

## Défi

- Pendant un moment calme cette semaine, encouragez les enfants à essayer un moyen pour se calmer et à l'ajouter à leur feuillet s'ils l'aiment. Vous pouvez faire un rappel avant une période de lecture ou à la fin d'une activité.