



Plan d'animation

OBJECTIFS

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

- de définir ce qu'est une émotion ;
- de comprendre les émotions de peur, de gêne et de déception ;
- de reconnaître les réactions corporelles provoquées par ces émotions ;
- d'identifier des situations qui lui font vivre de la peur, de la gêne et de la déception.



MATÉRIEL

- Affiche – *Les émotions avec Monsieur Toutcœur*
- Annexe – *Le dé des émotions*
+ Ciseaux et colle
- Fiche d'activité – *Mes émotions en couleur (peur, gêne et déception)*
+ Crayons de couleur noir, rose et mauve

À PRÉPARER

- Prendre connaissance de l'animation à l'écran.
- Imprimer l'affiche, l'annexe et la fiche d'activité.
- Construire le dé.

LÉGENDE :



Discussion avec les enfants



Notions d'approfondissement



Activité à faire



Chanson de Madame Pacifique



À SAVOIR AVANT DE COMMENCER L'ANIMATION

- Lorsqu'une image est présentée dans le plan, mettez l'animation à l'écran en pause et suivez les indications associées.
- Les exemples de réponses qui peuvent être proposés par les enfants dans le plan ne sont pas exhaustifs. Acceptez toutes les autres réponses qui vous semblent pertinentes dans le cadre des discussions.

Introduire



CHANSON DE MADAME PACIFIQUE



Si vous le désirez, cliquez sur le lien dans la section **Support à l'animation à l'écran** sur la plateforme pour démarrer la chanson de Madame Pacifique et ainsi, réunir les enfants pour l'animation de l'atelier.

TRUCS D'ANIMATION

Bien que le programme soit flexible, nous vous suggérons fortement de faire les ateliers de la thématique **conscience de soi** dans l'ordre chronologique suggéré. Cela permettra aux enfants d'assimiler les notions préalables aux ateliers subséquents.

Voici l'ordre proposé :

Atelier 1 – *Je connais mon cœur (joie, tristesse et colère)*

Atelier 2 – *Je connais mon cœur (peur, gêne et déception)*

Atelier 3 – *J'écoute mon corps*

Atelier 4 – *J'ai des émotions et des réactions différentes des autres*

INTRODUCTION

- Pour commencer l'atelier, référez-vous à la section **Introduction** de l'animation à l'écran.
- Vous pouvez faire un lien avec l'affiche – **Les émotions avec Monsieur Toutcœur**.
- Rappelez aux enfants que Monsieur Toutcœur s'appelle ainsi, parce qu'il ressent plein d'émotions dans son cœur et dans son corps.
- Demandez-leur de faire un résumé de la définition du mot **émotion** vue dans l'atelier 1 – **Je connais mon cœur**.
- Expliquez-leur qu'une émotion, c'est comment nous nous sentons à l'intérieur. C'est une réaction instantanée face à une situation.
- Questionnez-les pour savoir si ça leur arrive de vivre des émotions. Expliquez-leur qu'ils vivent tous des émotions et que c'est tout à fait normal.



- Demandez aux enfants de mettre la main sur leur cœur et leur ventre pour accompagner Monsieur Toutcoeur.



Expérimenter

ACTIVITÉ 1 – MES ÉMOTIONS DE PEUR, DE GÊNE ET DE DÉCEPTION

- Pour l'activité 1, référez-vous à la section **Activité 1** de l'animation à l'écran.
- Expliquez aux enfants qu'avec Madame Pacifique et Monsieur Toutcoeur, ils découvriront 3 nouvelles émotions à partir de petites situations à l'écran.

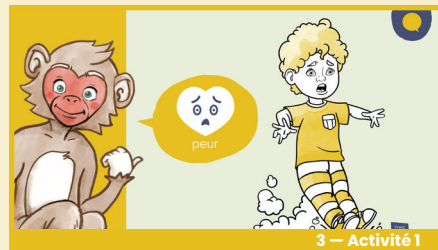
- Invitez les enfants à observer le corps de Fred.
- Demandez-leur : « *Comment croyez-vous que Fred se sent ?* »
- Amenez-les à nommer la peur, acceptez les autres synonymes : crainte, inquiétude ou angoisse.
- Demandez-leur d'identifier les indices qui les aident à comprendre qu'il a peur. Pour ce faire, attirez leur attention sur les réactions corporelles de Fred et la façon dont il exprime son émotion.

Exemples :

- Figier
- Yeux ronds
- Mains dans les airs



- Expliquez aux enfants que nous ressentons la peur lorsque nous avons des craintes ou quand nous sommes effrayés, alarmés ou paniqués. C'est souvent associé à des moments qui ne sont pas plaisants ou à des situations dans lesquelles nous ne nous sentons pas bien et qui peuvent être surprenantes.



- Demandez aux enfants de fermer les yeux quelques instants et de penser à une situation qui leur fait vivre de la peur.
- Invitez quelques enfants à partager avec le reste du groupe des exemples de situations susceptibles de faire vivre cette émotion (ex. : voir une araignée descendre du plafond, faire le saut [bouh!], tomber dans la cour d'école, etc.).

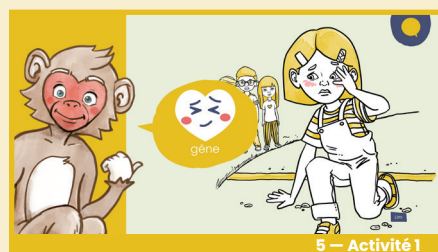
- Invitez les enfants à observer le corps de Lim.
- Demandez-leur : « *Comment croyez-vous que Lim se sent ?* »
- Amenez-les à nommer la gêne, acceptez les autres synonymes : timide ou embarrassé.
- Demandez-leur d'identifier les indices qui les aident à comprendre qu'elle est gênée. Pour ce faire, attirez leur attention sur les réactions corporelles de Lim et la façon dont elle exprime son émotion.



- Expliquez aux enfants que nous ressentons de la gêne lorsque nous nous sentons embarrassés ou timides. Cela peut aussi se produire quand nous vivons de la confusion ou de l'embarras. Parfois, la gêne peut survenir lorsque nous vivons quelque chose de plaisant, comme recevoir un compliment, mais que nous essayons de cacher notre émotion devant les autres.

Exemples :

- Baisser la tête
- Éviter le regard
- Se cacher le visage



- Demandez aux enfants de fermer les yeux quelques instants et de penser à une situation qui leur fait vivre de la gêne.
- Invitez quelques enfants à partager avec le reste du groupe des exemples de situations susceptibles de faire vivre cette émotion (ex. : avoir une tache sur son chandail, se tromper quand l'enseignante pose une question, etc.).

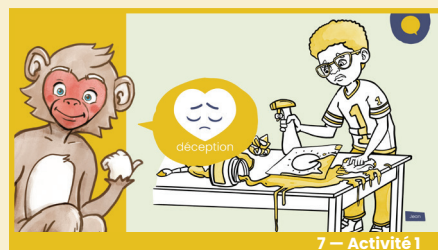
- Invitez les enfants à observer le corps de Jean.
- Demandez-leur : « *Comment croyez-vous que Jean se sent ?* »
- Amenez-les à nommer la déception, acceptez les autres synonymes : injuste ou insatisfait.
- Demandez-leur d'identifier les indices qui les aident à comprendre qu'il est déçu. Pour ce faire, attirez leur attention sur les réactions corporelles de Jean et la façon dont il exprime son émotion.

Exemples :

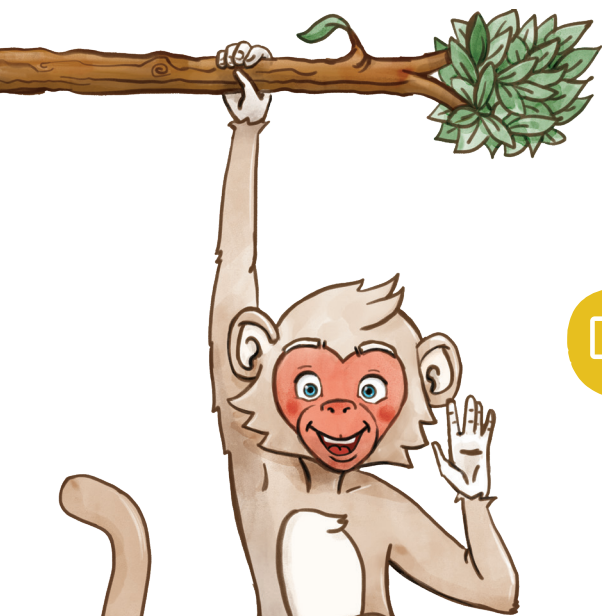
- Faire la moue
- Baisser la tête



- Expliquez aux enfants que la déception, c'est lorsque nous trouvons une situation plate ou injuste. C'est quand nous aurions souhaité que les choses se déroulent différemment.



- Demandez aux enfants de fermer les yeux quelques instants et de penser à une situation qui leur fait vivre de la déception.
- Invitez quelques enfants à partager avec le reste du groupe des exemples de situations susceptibles de faire vivre cette émotion (ex. : avoir un dîner qu'on n'aime pas, ne pas pouvoir avoir un crayon de sa couleur préférée, devoir partir quand on s'amuse beaucoup, etc.).



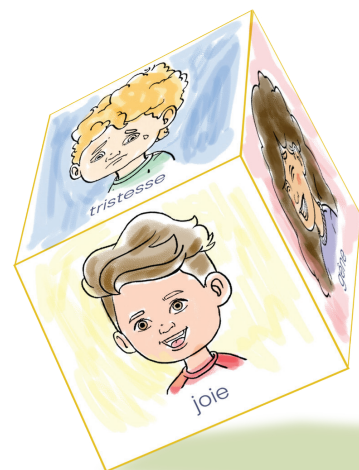
TRUCS D'ANIMATION



Si vous utilisez régulièrement certains livres traitant des émotions, vous pouvez les réutiliser dans le cadre de l'atelier, de façon à consolider la compréhension des enfants.

ACTIVITÉ 2 — LE DÉ DES ÉMOTIONS

- Cette activité se vit exclusivement en classe. Une seule diapositive de présentation sera affichée à l'écran.
- Le but de l'activité est de permettre aux enfants de reconnaître leurs différentes réactions associées aux émotions.
- Il est préférable d'animer ce jeu pendant que les enfants sont calmes, ainsi, ils pourront se concentrer sur les réactions à mimer.



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Invitez les enfants à former un grand cercle.
- Précisez-leur qu'ils doivent rester debout et sur place pendant l'activité.
- Expliquez-leur qu'ils devront, tous en même temps, mimer l'émotion qui apparaîtra à la surface du dé.
- Brassez le dé ou demandez à un enfant de le brasser. Quand le dé retombe au sol ou sur la table, nommez l'émotion et invitez les enfants à la mimer en même temps.
- Poursuivez l'activité autant de fois que vous désirez et selon le temps dont vous disposez.



?

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- À la fin de l'activité, faites prendre conscience aux enfants que les émotions provoquent des réactions qui nous permettent de les exprimer.
- **Félicitez-les !** Ils sont très bons maintenant pour mimer des émotions.
- Si vous le désirez, vous pouvez remettre une copie de l'annexe — **Le dé des émotions** à chaque enfant pour qu'il puisse le fabriquer et jouer à la maison.

S'engager

SYNTHÈSE

- Référez-vous à la section **Synthèse** de l'animation à l'écran.
- Faites résumer aux enfants les notions expérimentées en leur demandant de nommer ce qu'ils retiennent des deux ateliers — **Je connais mon cœur** et des 6 émotions présentées.

Points importants à faire nommer par les enfants :

- Il est normal de vivre toutes les émotions.
- Nous vivons nos émotions dans notre cœur et dans notre corps.
- Les émotions provoquent des réactions qui nous permettent de les exprimer.

CONSEIL DE MADAME PACIFIQUE

- Présentez le conseil de Madame Pacifique et la fiche d'activité – **Mes émotions en couleur (peur, gêne et déception)**. Cette activité peut être réalisée à l'école ou à la maison.

