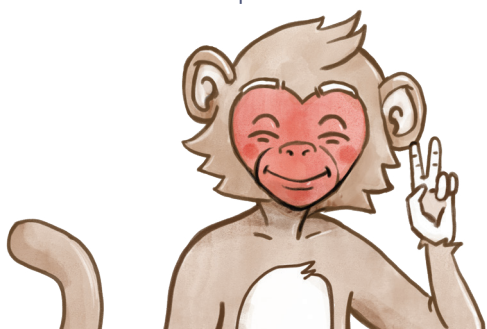


Plan d'animation

OBJECTIFS

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

- de prendre conscience que son corps lui envoie des signaux provoquant des sensations physiques quand il vit des émotions;
- de comprendre que ces sensations physiques sont des indices sur les émotions vécues;
- d'identifier les différentes sensations physiques ressenties dans son corps;
- de reconnaître les différentes sensations physiques ressenties dans son corps.



MATÉRIEL

- Annexe — *Liste des sensations physiques*
 - + Glaçons
 - + Différentes musiques
 - Chanson triste
 - Chanson rythmée
 - + Accessoire pour effectuer un bruit fort (cloche, objet qui tombe au sol ou musique)
- Fiche d'activité — *Mes sensations physiques*

À PRÉPARER

- Préparer des glaçons et l'accessoire.
- S'assurer que les différentes musiques sont prêtes à jouer.
- Prendre connaissance de l'animation à l'écran.
- Imprimer l'annexe et la fiche d'activité.

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.

- Expliquez que les émotions sont des messages. Le cerveau envoie à notre corps des signaux qui provoquent des sensations physiques. Ces sensations nous permettent de comprendre ce que nous vivons.
- Faites un lien avec les apprentissages effectués dans les ateliers 1 et 2 de la thématique **conscience de soi** (Je connais mon cœur). Chaque fois que nous vivons une émotion (joie, tristesse, colère, peur, gêne ou déception), des sensations physiques sont ressenties.



- Expliquez aux enfants que parfois c'est difficile de décoder nos sensations physiques. Il est donc important d'être attentif à ce qui se passe dans notre corps. Le fait de reconnaître ce qui se passe dans notre corps pourra nous aider à nous arrêter lorsque nous vivons une émotion. Ce moment d'arrêt nous permettra de réfléchir avant de réagir.

- Présentez les exemples de sensations physiques.



- Demandez aux enfants de nommer d'autres sensations physiques qu'ils connaissent.



Expérimenter

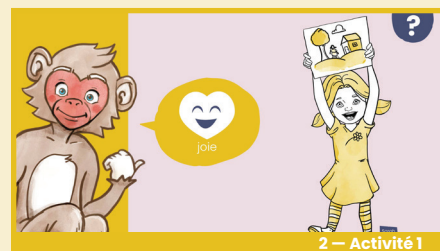
ACTIVITÉ 1 – LA DÉCOUVERTE DES SENSATIONS PHYSIQUES

- Pour l'activité 1, référez-vous à la section **Activité 1** de l'animation à l'écran.
- Expliquez aux enfants qu'avec Monsieur Toutcoeur, ils découvriront les sensations physiques qui peuvent être provoquées par les émotions de joie, de tristesse, de colère et de peur avec des petites situations à l'écran.

- Rappelez aux enfants que Sarah ressentait de la joie parce qu'elle avait fait un beau dessin.
- Demandez-leur : « *Quand vous êtes heureux comme Sarah, quelles sensations physiques ressentez-vous dans votre corps ?* »

Exemples :

- Joues roses

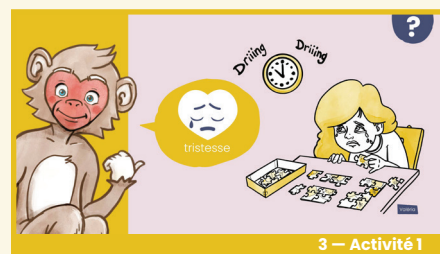


- Bouffée d'énergie
- Cœur qui bat vite
- Sensation de chaleur
- Sourire
- Yeux pétillants
- Sentiment de légèreté

- Rappelez aux enfants que Valéria ressentait de la tristesse parce qu'elle n'avait pas terminé son casse-tête.
- Demandez-leur : « Quand vous êtes triste comme Valéria, quelles sensations physiques ressentez-vous dans votre corps? »

Exemples :

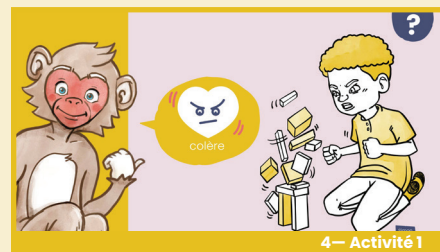
- Boule dans la gorge
- Sensation de chaleur
- Larmes
- Lourdeur
- Manque ou baisse d'énergie
- Respiration difficile
- Cœur serré



- Rappelez aux enfants que Simon ressentait de la colère parce que sa tour était tombée.
- Demandez-leur : « Quand vous êtes en colère comme Simon, quelles sensations physiques ressentez-vous dans votre corps? »

Exemples :

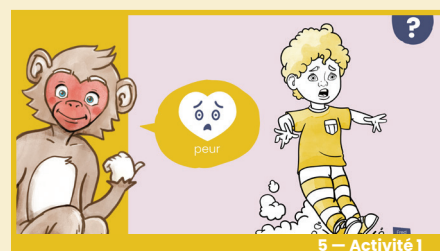
- Corps tendu
- Nœud dans le ventre
- Cœur qui bat vite
- Sensation de chaleur
- Transpiration
- Respiration rapide
- Joues rouges
- Agitation



- Rappelez aux enfants que Fred ressentait de la peur parce qu'il était arrivé face à face avec un ami.
- Demandez-leur : « *Quand vous avez peur comme Fred, quelles sensations physiques ressentez-vous dans votre corps ?* »

Exemples :

- Corps tendu
- Cœur qui bat vite
- Nœud dans le ventre
- Sensation de froid
- Frissons
- Visage qui pâlit
- Transpiration
- Mains moites
- Tremblements
- Agitation
- Souffle coupé
- Étourdissements
- Nausées



ACTIVITÉ 2 – MES SENSATIONS PHYSIQUES

- Cette activité se vit exclusivement en classe. Une seule diapositive de présentation sera affichée à l'écran.
- Le but de l'activité est d'amener les enfants à ressentir des sensations physiques qui pourront éventuellement être reliées à différentes émotions.
- Utilisez l'annexe – **Liste des sensations physiques** et choisissez celles que vous désirez faire.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Expliquez aux enfants qu'ils s'exerceront à ressentir différentes sensations physiques en faisant des activités.
- Le fait de se pratiquer les aidera à bien décoder ces sensations quand ils vivront une émotion.
- Clarifiez qu'ils doivent se concentrer sur eux-mêmes.

- Demandez aux enfants de faire l'activité et de nommer les sensations physiques ressenties.
- Faites un lien entre les sensations physiques et les émotions auxquelles elles peuvent être associées.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ



- À la fin de l'activité, vérifiez auprès des enfants ce qu'ils ont observé.
- Expliquez aux enfants que notre corps nous communique des messages en nous faisant ressentir des émotions. Insistez sur l'importance de prendre conscience de ce qui se passe dans notre corps et d'être attentif à nos sensations physiques lorsque nous vivons des émotions. Plus ils seront attentifs, meilleurs ils deviendront pour reconnaître ces émotions et les gérer adéquatement.
- Concluez en expliquant que nos émotions viennent nous parler de toute sorte de façons dans notre corps et elles sont toutes les bienvenues, elles sont toutes présentes pour de bonnes raisons.

TRUCS D'ANIMATION



Il est important de laisser les enfants explorer les sensations physiques proposées, comme ils intègrent mieux l'information quand ils ne sont pas en surcharge émotionnelle. Donc, si les enfants sont en mesure de ressentir les sensations lorsqu'ils sont plutôt neutres au niveau émotionnel, il leur sera ensuite plus facile de les associer avec leurs émotions.



POINT DE VIGILANCE

Il est possible qu'il y ait de l'excitation lors de cette activité. C'est tout à fait normal et nous vous proposons de maintenir l'animation. Si cela devient trop intense et que le but pédagogique ne peut être atteint, vous pouvez diviser l'animation de cette activité en plusieurs parties. Il est même possible, par exemple, de tester une sensation physique par jour.



S'engager

SYNTHÈSE

- Référez-vous à la section **Synthèse** de l'animation à l'écran.
- Faites résumer aux enfants les notions expérimentées durant l'atelier en demandant à quelques-uns de nommer ce qu'ils retiennent.

Points importants à faire nommer par les enfants :

- Notre corps provoque diverses sensations physiques pour nous faire comprendre que nous vivons une émotion.
- Reconnaître nos sensations nous permet de pouvoir nous arrêter avant qu'il ne soit trop tard.

CONSEIL DE MADAME PACIFIQUE

- Présentez le conseil de Madame Pacifique et la fiche d'activité – **Mes sensations physiques**. Cette activité peut être réalisée à l'école ou à la maison.

