

Plan d'animation

OBJECTIFS

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

- de comprendre ce qu'est une émotion ;
- d'enrichir son vocabulaire lié aux émotions ;
- de distinguer les différentes émotions ;
- de reconnaître la normalité des émotions ;
- de prendre conscience qu'une même émotion peut générer des réactions différentes d'une personne à une autre ;
- de prendre conscience qu'une même situation peut générer des émotions différentes d'une personne à une autre ;
- de respecter les différences individuelles quant au vécu et à l'expression des émotions.



MATÉRIEL

- Affiche – *Reconnaître ses émotions*
- Annexe 1 – *L'histoire d'Ali*
- Annexe 2 – *Mises en situation : mes émotions, mes réactions*
- Annexe 3 – *Feuille d'exercice : mes émotions, mes réactions*
- Fiche d'activité – *Quelle serait mon émotion ?*

À PRÉPARER

- Prendre connaissance de l'animation à l'écran.
- Imprimer l'affiche, les annexes et la fiche d'activité.

LÉGENDE :



Discussion avec les élèves



Notions d'approfondissement



Activité à faire



Chanson de Madame Pacifique



À SAVOIR AVANT DE COMMENCER L'ANIMATION

- Dans le plan, lorsqu'une image se référant à l'animation à l'écran est présentée, maintenez celle-ci à l'écran et suivez les indications associées.
- Les exemples de réponses qui peuvent être proposés par les élèves dans le plan ne sont pas exhaustifs. Acceptez toutes les autres réponses qui vous semblent pertinentes dans le cadre des discussions.

TRUC D'ANIMATION

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

Voici l'ordre proposé :

Atelier 1 – **Je connais mon cœur**

Atelier 2 – **J'écoute mon corps**

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 élèves pour l'animation de l'atelier.

La chanson peut susciter encore un grand intérêt chez les élèves de première année. Toutefois, l'intérêt pourrait être moindre chez les élèves de deuxième année. À vous de décider s'il est pertinent de la faire jouer.

INTRODUCTION

ACTIVITÉ 1 – L'HISTOIRE D'ALI

- Cette activité se vit exclusivement en classe. Une seule diapositive de présentation sera affichée à l'écran.
- Le but de cette activité est d'introduire l'atelier à partir de l'histoire d'Ali.
- Dans cette activité, nous souhaitons explorer les réactions reliées aux émotions vécues, à partir de l'histoire d'Ali.

Déroulement de l'activité

- Invitez les élèves à se mettre debout.
- Utilisez l'annexe 1 – **L'histoire d'Ali** pour animer l'histoire active.
- Faites les gestes représentant les actions et mimez les émotions. Demandez aux élèves de le faire avec vous.

TRUC D'ANIMATION



L'histoire est conçue pour amener les élèves à expérimenter différents états émotionnels. Il se peut donc qu'ils s'agitent, mais nous vous encourageons à leur laisser cet espace pour ressentir les émotions induites. En plus d'être aligné avec les objectifs poursuivis par cet atelier, cela favorisera leur plaisir et leur engagement dans l'activité. Rassurez-vous, l'histoire se termine par une période de retour au calme.



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- Après avoir raconté l'histoire, effectuez un bref retour. Expliquez aux élèves que durant les mimes, vous avez observé que pour une même émotion, leurs réactions étaient différentes. Vous pouvez donner quelques exemples de ce que vous avez observé.
- Indiquez-leur que nous avons tous des façons différentes de réagir face à une émotion, et qu'elles sont correctes dans la mesure où elles sont respectueuses pour soi-même et pour les autres. Par exemple, crier dans la classe lorsqu'on est content n'est pas respectueux pour les autres.
- Questionnez les élèves :
 - D'après vous, qu'est-ce qu'une émotion ?
- Laissez-leur expliquer ce qu'est une émotion dans leurs mots, tout en les dirigeant vers les réponses suivantes :
 - Réflexe spontané face à une situation
 - Signal envoyé par le corps au cerveau
 - C'est ce qu'on ressent dans notre cœur et notre corps
 - Aide à savoir et comprendre quoi faire lors d'une situation
- Expliquez aux élèves qu'une émotion survient à la suite d'une situation ou d'un élément déclencheur. Cette émotion nous aide à comprendre si la situation nous convient ou non. L'émotion peut être agréable (ex. : la joie) ou désagréable (ex. : la tristesse). Quoi qu'il en soit, il est toujours important d'accueillir cette émotion car elle nous permet de comprendre ce qui nous habite, ce dont nous pourrions avoir besoin et comment y répondre. Par exemple, si je ressens de la tristesse, j'en comprends que j'ai peut-être besoin d'un câlin pour me reconforter.
- Expliquez aux élèves que tous les humains vivent des émotions et que c'est tout à fait normal.

Expérimenter

ACTIVITÉ 2 – MES ÉMOTIONS

- Pour l'activité 2, référez-vous à la section **Activité 2** de l'animation à l'écran.
- Le but de l'activité est de permettre aux élèves de bien comprendre les huit émotions qui seront explorées tout au long de cette thématique.

- Explorez avec les élèves les émotions qu'ils connaissent déjà.
- Faites une tempête d'idée.
- Au besoin, référez indirectement aux émotions que vous observez chez les élèves de votre groupe au quotidien.



- Présentez Monsieur Toutcœur aux élèves. Expliquez qu'il s'appelle ainsi, parce que tout comme les élèves, il ressent plein d'émotions dans son cœur et dans son corps.
- À l'écran, appuyez sur une première émotion de votre choix parmi celles qui sont encadrées. Cela vous permettra de l'explorer. Vous trouverez ensuite l'ensemble des émotions dans le bas de l'écran. Vous pourrez les explorer une à une, dans l'ordre que vous souhaitez, en cliquant dessus. Pour favoriser l'interactivité, nous vous proposons de faire participer les élèves dans le choix de l'ordre dans lequel les émotions sont sélectionnées.



- Complétez, au fur et à mesure, avec le contenu suivant :

- La **joie** est souvent associée au plaisir, au bonheur ou au bien-être. Elle stimule les rires et le partage.
- Nous ressentons de la **tristesse** quand nous avons de la peine ou du chagrin. Cela se produit par exemple :



- lorsque nous échouons ;
- que nous n'obtenons pas ce que nous voulions ;
- ou lorsque nous nous sentons seul.



- La **colère** peut indiquer une injustice ou un besoin de respect. Elle sert à faire respecter ses limites, faire changer ou réparer une situation.

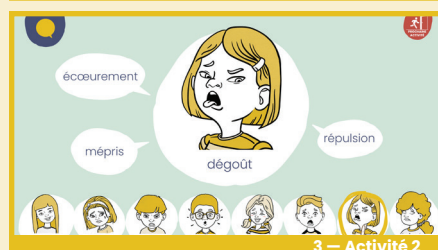
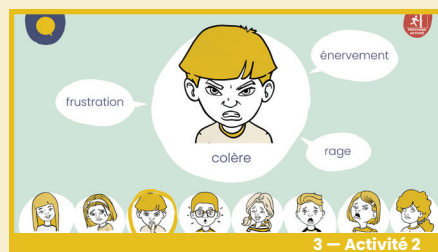
- La **peur** est souvent associée à des moments qui ne sont pas plaisants ou à des situations dans lesquelles nous ne nous sentons pas bien et qui peuvent être surprenantes.

- La **gêne** peut 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.

- La **déception** c'est lorsque nous trouvons une situation insatisfaisante. C'est quand nous aurions souhaité que les choses se déroulent différemment.

- La **surprise** c'est quand nous sommes déstabilisés ou que nous faisons face à quelque chose d'inattendu, d'extraordinaire ou d'étrange.

- Le **dégoût** survient quand nous devons nous retirer d'un évènement ou nous éloigner de quelque chose.



ACTIVITÉ 3 – MES ÉMOTIONS, MES RÉACTIONS

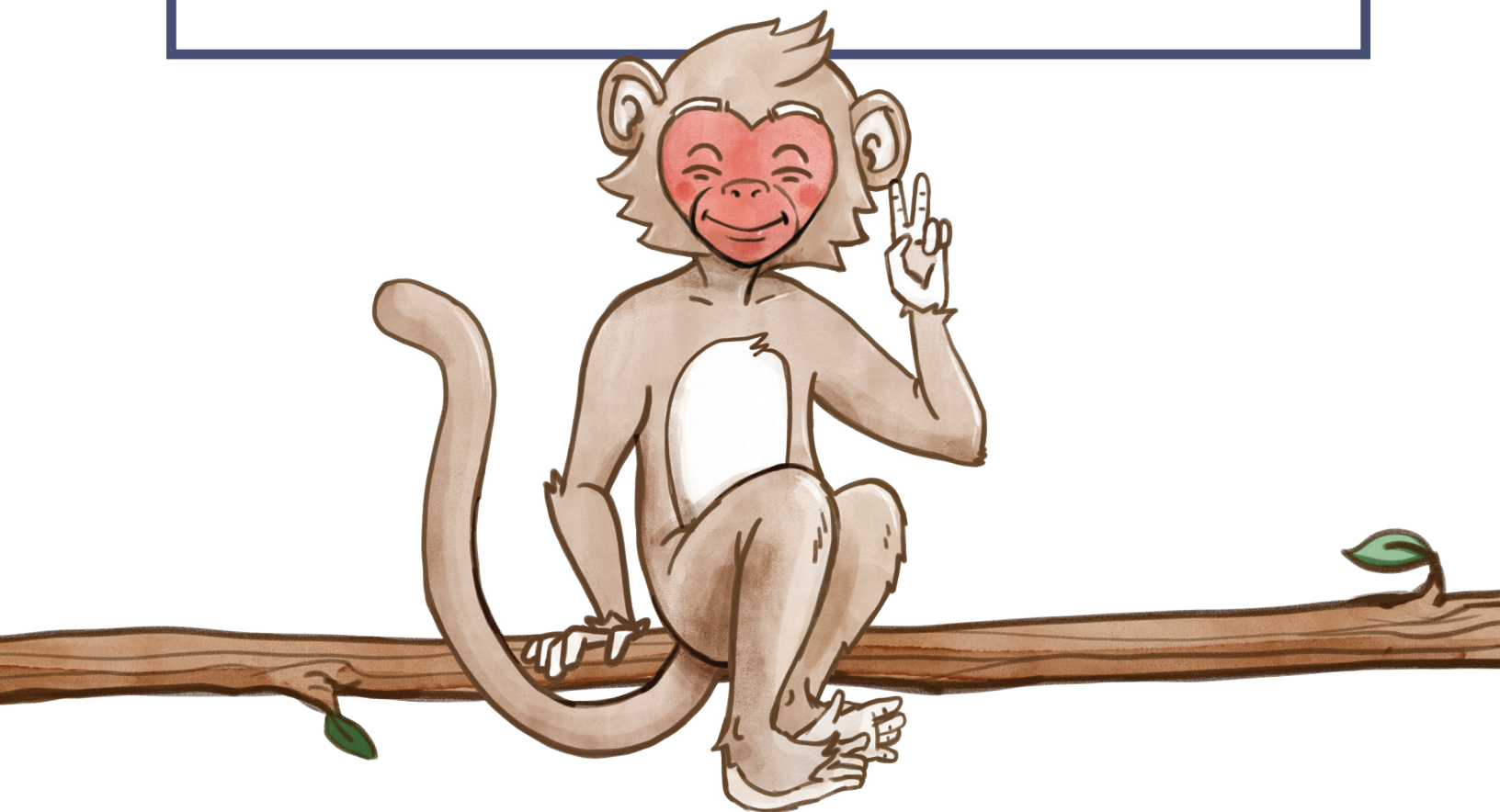
- Cette activité se vit exclusivement en classe. Une seule diapositive de présentation sera affichée à l'écran.
- Le but de cette activité est d'amener les élèves à prendre conscience que des personnes peuvent vivre des émotions différentes par rapport à une même situation, et des réactions différentes par rapport à une même émotion.
- Pour cette activité, nous vous proposons de projeter l'affiche – **Reconnaître ses émotions**, afin de l'utiliser comme rappel visuel. Cela aidera les élèves dans leurs réflexions et dans l'identification de leurs potentielles émotions.
- Nous souhaitons dans un premier temps, proposer un temps d'introspection, puis dans un second temps, diriger une discussion avec l'ensemble des élèves du groupe. Le but est de favoriser un climat d'échange où ils se sentent à l'aise de parler de leurs émotions et de leurs réactions.
- Dans cette activité, nous discutons premièrement de l'émotion individuelle qui pourrait être ressentie, pour ensuite guider les élèves dans la reconnaissance de leurs réactions.

Déroulement de l'activité

- Distribuez une feuille d'exercice (Annexe 3 - **Feuille d'exercice : mes émotions, mes réactions**) à chaque élève.
- Lisez les mises en situation (Annexe 2 - **Mises en situation : mes émotions, mes réactions**) en grand groupe ainsi que les questions associées à chaque mise en situation.
- Invitez les élèves à encercler sur la feuille d'exercice l'émotion qu'ils pourraient ressentir dans la situation et à écrire ensuite leurs réactions possibles liées à cette émotion.
- Vous pouvez demander aux élèves volontaires de nommer leur émotion et leur réaction à voix haute.
- Questionnez ensuite le reste de la classe en demandant à ceux qui ont encerclé la même émotion de lever la main.
- Demandez à ceux qui ont encerclé une autre émotion de lever la main. Vous pouvez passer par toutes les émotions afin de montrer que chacun peut vivre une émotion différente pour une même situation.
- Reprenez le même procédé pour chaque mise en situation.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- À la fin de l'activité, insistez sur le fait que chacun ressent ses propres émotions et que les réactions qui en découlent sont également propres à chacun.
- Ajoutez que ces réactions doivent être appropriées pour soi et pour les autres.
- Rappelez aux élèves qu'ils sont tous différents, donc qu'il est normal de vivre des émotions et des réactions différentes. Reprenez des exemples observés au cours de l'exercice.
- Sensibilisez-les sur l'importance de se respecter dans leurs différences.



TRUC D'ANIMATION

Si vous jugez que ce serait pertinent, vous pouvez ajouter des exemples de situations récurrentes dans votre classe qui sont parfois difficiles à résoudre ou à expliquer. Par contre, assurez-vous de ne pas viser indirectement un élève dans ces exemples.

S'engager

SYNTHÈSE

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

Points importants à faire nommer par les élèves :

- Il est normal de vivre toutes sortes d'émotions.
- Nous vivons nos émotions dans notre cœur et dans notre corps.
- Il est important de bien identifier nos émotions et de porter attention à nos réactions pour mieux se comprendre.
- Ce n'est pas parce que je vis une émotion face à une situation que mon ami vivra la même chose face à cette même situation.
- Mon ami peut avoir une réaction différente de la mienne, face à une même émotion.
- Toutes les émotions sont correctes et méritent d'être vécues. Ce sont les réactions qui doivent être appropriées et non violentes. Dans le prochain atelier, nous verrons comment décoder les sensations physiques qui se manifestent en nous et qui peuvent nous aider à éviter les débordements dans nos réactions.



DÉFI DE MONSIEUR TOUTCŒUR

- Présentez le défi de Monsieur Toutcœur et la fiche d'activité – **Quelle serait mon émotion?** Cette fiche peut être faite à l'école ou à la maison.

