

Plan d'animation

OBJECTIFS

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

- de distinguer les différentes émotions;
- de reconnaître la normalité des émotions;
- d'identifier différentes sensations physiques pouvant être ressenties en lien avec des émotions;
- de reconnaître ses différentes sensations physiques ressenties dans son corps en lien avec ses émotions.

MATÉRIEL

- Affiche – *Reconnaître ses émotions*
- Annexe – *Mises en situation : mes émotions, mes sensations physiques*
- Fiche d'activité – *Ce que je ressens dans mon corps*

À PRÉPARER

- Prendre connaissance de l'animation à l'écran.
- Imprimer l'affiche, l'annexe 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.

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

Pour commencer l'atelier, référez-vous à la section **Introduction** de l'animation à l'écran.

- Expliquez que lorsqu'on vit une émotion, on ressent des sensations physiques dans notre corps. Ces sensations nous permettent de comprendre ce que nous vivons. Par exemple, le cœur qui bat vite peut évoquer de l'excitation ou de la peur.

Il est important d'être à l'écoute de ces sensations afin de mieux comprendre ce que nous vivons et ainsi s'arrêter à temps pour contrôler nos réactions.

- Faites un lien avec les apprentissages effectués dans l'atelier 1 de la thématique **conscience de soi (Je connais mon cœur)**. Chaque fois que nous vivons une émotion (joie, tristesse, colère, peur, gêne, déception, dégoût ou surprise), des sensations physiques sont ressenties.
- Expliquez aux élèves 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.



- Présentez les exemples de sensations physiques.
- Demandez aux élèves de nommer d'autres sensations physiques qu'ils connaissent.



TRUC D'ANIMATION

Si les élèves sont confus entre sensations physiques et réactions, aidez-les à les différencier :

- **Réactions** : ce qu'on fait, ce qu'on dit, comment on réagit;
- **Sensations** : ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Expérimenter

ACTIVITÉ — MES ÉMOTIONS, MES SENSATIONS PHYSIQUES

- Cette activité se vit exclusivement en classe. Une seule diapositive de présentation sera affichée à l'écran.
- 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.
- Avec cette activité, nous souhaitons diriger une discussion avec l'ensemble des élèves du groupe. Nous souhaitons favoriser un climat d'échange où ils se sentent à l'aise de parler de leurs émotions et de leurs sensations physiques.
- Nous souhaitons aussi leur faire prendre conscience que des personnes peuvent vivre des émotions différentes par rapport à une même situation, et des sensations physiques différentes par rapport à une même émotion.
- Dans cette activité, nous discutons premièrement de l'émotion qui pourrait être ressentie par chacun, pour ensuite guider les élèves dans la reconnaissance de leurs sensations physiques.

Déroulement de l'activité

- Lisez les mises en situation (Annexe — **Mises en situation : mes émotions, mes sensations physiques**) en grand groupe ainsi que les questions associées à chaque mise en situation :
 - Réfléchir à l'émotion qu'ils pourraient ressentir dans cette situation;
 - Puis, réfléchir à des sensations physiques liées à cette émotion.
- Demandez-leur de fermer les yeux lorsque vous leur lirez les mises en situation afin que cet exercice de pleine conscience facilite le ressenti des émotions et des sensations physiques.
- Vous pouvez demander aux élèves volontaires de nommer leur émotion et leur sensation physique à voix haute.
- Reprenez le même procédé pour chaque mise en situation.

TRUCS ANIMATION

- Ajoutez des détails pour rendre la situation réelle. Proposez un échange à main levée.
- 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.
- Faites réaliser aux élèves que le fait d'avoir les yeux fermés permet parfois de mieux se connecter avec son ressenti. En effet, il peut être aidant de se couper de son environnement pour mieux décoder ses signaux intérieurs.



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- À la fin de l'activité, vérifiez auprès des élèves ce qu'ils ont observé dans leur corps.
- Insistez sur le fait que chacun ressent ses émotions par des sensations physiques différentes.
- Rappelez aux élèves qu'ils sont tous différents, donc qu'il est normal de vivre des émotions et des sensations physiques différentes. Reprenez des exemples observés au cours de l'exercice.
- Sensibilisez-les sur l'importance de se respecter dans leurs différences.



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 important d'être attentif à ce qui se passe dans notre corps pour bien comprendre nos émotions et apprendre à mieux nous connaître.
- C'est normal de ne pas toujours reconnaître nos sensations physiques. C'est pour cela qu'il faut les identifier le plus souvent possible.
- Ce n'est pas parce que nous vivons une émotion d'une certaine façon qu'une autre personne la vivra de la même manière. Il en est de même pour les sensations physiques.
- Faites une synthèse groupée avec l'atelier 1 **Conscience de soi : Je connais mon cœur** en expliquant que lorsqu'une situation survient, cela peut déclencher une émotion dans notre cœur, on ressent des sensations dans notre corps puis cela entraîne des réactions que l'on souhaite appropriées. Savoir reconnaître nos émotions et sensations physiques nous permet de mieux gérer nos réactions.



DÉFI DE MONSIEUR TOUTCŒUR

- Présentez le défi de Monsieur Toutcœur et la fiche d'activité – **Ce que je ressens dans mon corps**. Cette fiche peut être faite à l'école ou à la maison.

