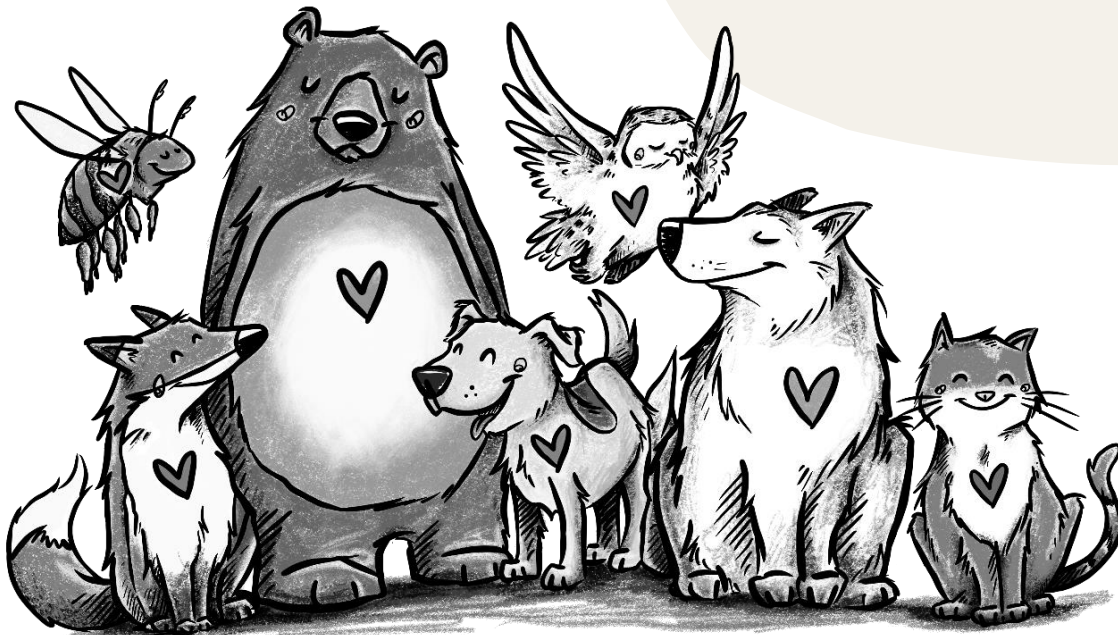




RESSSENTIR

Niveau préscolaire

PRÊTS?



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



RESSENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE!



Bonjour à vous, déchiffreur d'**émotions**!

Je me nomme Sobaka et je suis un chien de Russie très proche de mes **sentiments** et de ce que je **ressens**.

Pour arriver à comprendre comment je me sens, il m'a fallu **être à l'écoute** non seulement des mots, mais aussi des **signaux** qui peuvent nous en dire long sur l'état **émotionnel** d'une personne. En tant qu'animal, je suis moi aussi capable d'exprimer mes émotions. Selon mon comportement tu peux remarquer comment je me sens. Quand tu me vois venir vers toi avec la queue qui bat, tu n'as pas peur de moi : tu sais que ce comportement veut dire que je suis content. Ce que tu observes comme comportement ça s'appelle le langage non verbal. Savais-tu que ça s'observe chez les humains aussi? Il est donc très important de **connaître** et **reconnaître** nos émotions et celles des autres, car elles nous transmettent un **message**. Quand mon maître ne va pas bien, je le ressens. Un peu comme toi quand tu fais appel à ton **intelligence émotionnelle**.

Pour comprendre le **message** derrière les émotions, il existe une méthode en quatre étapes :

- **Observer** sans juger ce qui se passe en soi, dans son corps, son cœur et sa tête.
- **Accueillir** l'émotion en essayant de la nommer. Lui laisser de la place, parfois la faire patienter plutôt que de lui fermer la porte au nez. Et tendre l'oreille : il peut y en avoir plusieurs!
- **Identifier** le ou les besoins liés à l'émotion ressentie pour saisir ce qui se passe et découvrir ce que nous pouvons faire.
- **Choisir** de répondre au besoin en écoutant ce qui est important pour soi et en prenant conscience qu'il est possible d'agir.

La trousse que tu as entre les mains te permettra d'aider les enfants à développer leurs **compétences émotionnelles** et à accéder à une plus grande **confiance en eux**.

Au plaisir de travailler avec toi et n'oublie pas que **ressentir c'est recevoir un message!**

Sobaka

P.S. J'ai laissé une photo de moi à la fin de la trousse afin que les enfants de ton groupe ou de ta classe me colorent.

MOI

LA PLUME DU COURAGE



Initier les enfants à la gestion du stress



- Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux
- Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress
- Reconnaître ses émotions, gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs



30 minutes



- [La légende de Léopold et la plume du courage](#)
- Une plume par enfant

 VOIR ANNEXE 1



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que la plume symbolise le courage et la force chez les autochtones? Le courage c'est le fait d'agir malgré les difficultés, ne pas avoir peur et foncer. En soufflant sur la plume, on pratique une technique de respiration qui nous permet d'aller chercher une dose de courage importante. Ça nous permet de faire taire les papillons qu'on a parfois dans le ventre. C'est réconfortant et rassurant. L'effet anti-stress de la respiration a un effet positif sur la réduction du stress et engendre un bien-être psychologique.

CONSIGNES

1. Installez les enfants confortablement pour leur lire [La légende de Léopold et la plume du courage](#).
2. À la suite du récit, expliquez aux enfants que vous avez une plume du courage pour chacun d'entre eux.
3. Remettez à chaque enfant une plume. Expliquez-leur que lorsqu'ils ressentiront un inconfort dans leur petit ventre ou qu'ils sentiront leur petit cœur se resserrer, ils n'auront qu'à souffler doucement et lentement sur leur plume pour activer leur pouvoir magique, comme dans la légende.
4. Invitez les enfants à souffler sur la plume jusqu'à ce que les sensations désagréables soient de moins en moins présentes.
5. Expliquez aux enfants que c'est normal de vivre du stress et que d'utiliser la plume va leur permettre de mieux l'apprivoiser.
6. N'hésitez pas à utiliser, vous aussi, la plume magique au quotidien pour montrer l'exemple aux enfants.

MOI

CONTRER LES SABLES MOUVANTS



Initier les enfants à la méditation et à la technique de l'ancrage



- Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress
- Reconnaître ses émotions, gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs
- Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles
- Comprendre l'importance de certaines habitudes de vie pour sa santé, son bien-être et ses apprentissages



15 à 30 minutes



- Matelas de sol pour chacun des enfants
- [Trouver son ancrage](#)
- [Exercices de méditation](#)

 VOIR ANNEXES 2 & 3



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que le stress est un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation? Une quantité raisonnable de stress peut être utile et permet de s'adapter ou d'avoir de la motivation pour apprendre et évoluer. Cependant, trop de stress peut nous freiner et nous empêcher d'agir. Si tu sens que tu es plus irritable, que tu as des sautes d'humeur, que tu as de la difficulté à te concentrer ou que tu ne comprends pas tes réactions ni ce que tu ressens, la technique de l'ancrage et la méditation pourront t'aider à affronter les sables mouvants de la vie.

CONSIGNES

1. Installez les enfants comme lors de la période de repos en leur expliquant que vous allez leur apprendre deux techniques qui les aideront à se protéger des sables mouvants (épreuves) de la vie et à revenir au calme.
2. À l'aide de [Trouver son ancrage](#), expliquez aux enfants ce qu'est un ancrage et à quoi ça sert.
3. Faites-leur faire l'exercice de [Trouver son ancrage](#) pour leur permettre d'expérimenter la recherche d'un ancrage.
4. Montrez-leur ensuite comment pratiquer les [Exercices de méditation](#).
5. Répétez en alternance l'une des techniques lors des périodes de repos.



Note à l'animateur

Il est préférable de ne pas pratiquer l'un des exercices suggérés à toutes les périodes de repos, car se laisser le temps de ne rien faire est essentiel à notre bien-être, à notre productivité et à notre efficacité. Pour aller plus loin, n'hésitez pas à aller chercher des méditations guidées sur le web.

MON GROUPE, MA CLASSE

MA BOUSSOLE INTERNE



Reconnaître et nommer les émotions



45 minutes



- Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux
- Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress
- Reconnaître ses émotions, gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs



- [C'est quoi une émotion](#)
- [Pictogrammes des émotions](#)
- [Définitions des émotions](#)
- Velcro autocollant
- Ciseaux
- Cartons rigides
- Enveloppes pour ranger les pictogrammes

 VOIR ANNEXES 4 à 6

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont fabriquer des « cartes émotions » à l'aide des pictogrammes. Les cartes les aideront à exprimer aux autres enfants du groupe comment ils se sentent.
2. Demandez aux enfants ce qu'est une émotion.
3. Donnez des explications aux enfants en vous inspirant de l'annexe [C'est quoi une émotion](#).
4. Remettez à chaque enfant les feuilles avec les [Pictogrammes des émotions](#).
5. Montrez et expliquez la signification des différents pictogrammes à l'aide des [Définitions des émotions](#).
6. Demandez aux enfants de découper les différents visages et de les coller sur un carton rigide de la couleur de leur choix.
7. Aidez-les à placer du velcro au verso des « cartes émotions ».
8. Placez aussi un velcro contraire sur le devant de leur bureau, sur lequel les enfants pourront y apposer la « carte émotion » correspondant à ce qu'ils vivent. Chaque matin, les enfants devront mettre une « carte émotion » devant leur bureau pour aviser les autres de comment ils se sentent. Les autres pourront ainsi agir de manière à reconnaître et respecter cette émotion. Dites-leur aussi que l'émotion pourra changer au cours de la journée donc la « carte émotion » aussi.

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que 90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions? Pour notre bien-être il est important d'apprendre à les reconnaître, les apprivoiser et à vivre avec elles. Elles sont notre boussole interne. Elles nous permettent de nous adapter face aux contraintes et aux changements de notre environnement. Elles nous donnent des informations sur la situation vécue, nos besoins et nos valeurs face à cette situation. Elles nous permettent d'expliquer certaines de nos réactions.

MON GROUPE, MA CLASSE

LE SON DES ÉMOTIONS



Comprendre que nos émotions sont liées à nos sens



Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress



De 30 à 45 minutes



- [Cherche et trouve « Le son des émotions »](#)
- [Banque de sons « Le son des émotions »](#)

 VOIR ANNEXE 7

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Clochette de vélo | 6. Feux d'artifice |
| 2. Bébé qui pleure | 7. Sirène de pompier |
| 3. Klaxon de voiture | 8. Chien |
| 4. Tondeuse à gazon | 9. Enfants qui jouent |
| 5. Oiseaux | 10. Travaux |

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que tes cinq sens peuvent affecter tes émotions et tes humeurs? L'odorat, l'ouïe et le toucher, par exemple, peuvent provoquer des réactions physiques comme la chair de poule, nous faire sourire, pleurer et même nous apaiser. Parfois, la réaction émotionnelle peut même être engendrée par le simple fait de se remémorer un événement ou une situation.

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants que vous allez tous essayer de vous souvenir d'événements en lien avec certains sons.
2. Placez les enfants en groupe de quatre.
3. Remettez une copie de l'image [Cherche et trouve « Le son des émotions »](#), que vous pouvez faire agrandir, à chaque groupe d'enfants.
4. Dites-leur qu'ils devront trouver sur l'image la représentation du son que vous allez leur faire entendre.
5. Faites jouer le premier son de la [banque de sons « Le son des émotions »](#), que vous retrouverez sur la chaîne YouTube SMQ - Chaudière-Appalaches dans la liste de lecture *La bande des 7*, et attendez qu'un des groupes trouve le son sur l'image.
6. Vérifiez que le groupe a trouvé le bon emplacement du son sur l'image. Si c'est le bon son, informez les autres de l'emplacement sur l'image et de quel son il s'agit. Si ce n'est pas le bon son, faites réécouter le son jusqu'à ce qu'un des groupes d'enfants le trouve.
7. Demandez aux enfants, une fois le son identifié, de raconter au groupe un souvenir relié au son entendu. Laissez-les raconter leur histoire.
8. Si le son ne rappelle aucun souvenir aux enfants, donnez-leur des pistes de réflexion. Par exemple, après avoir coupé le gazon nous pouvons sentir une odeur particulière, le bruit de la tondeuse peut générer de la peur, etc.
9. Reprenez chacune des étapes jusqu'à ce que vous ayez épuisé la banque de sons de la liste de lecture.

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

CINÉ-CAUSERIE



Ouvrir la discussion sur les émotions



1 h 35 pour la durée du film
30 minutes pour la causerie



- Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux
- Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress
- Reconnaître ses émotions, gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs



Film « Sens dessus dessous »



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que reconnaître les émotions chez quelqu'un c'est déjà l'aider? Il ne faut pas hésiter à poser des questions, comme un détective le ferait, pour bien comprendre ce que l'autre vit. Plus on se s'exercera à reconnaître nos émotions, plus cela deviendra facile de reconnaître celles des autres et de leur apporter notre aide. C'est ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle.

CONSIGNES

1. Demandez aux enfants de s'asseoir confortablement, car ils vont regarder un film.
2. Précisez-leur d'être attentifs, car vous allez parler du film en groupe à la fin de la présentation.



Note à l'animateur

Pour rendre le tout plus agréable, vous pouvez servir une collation spéciale!

QUESTIONS DE RÉFLEXIONS

1. Quelles sont les cinq émotions représentées dans le film?
2. Quel événement est venu bouleverser la vie de Riley?
3. Qui sont les deux émotions qui se sont perdues ensemble?
4. Est-ce qu'un moment du film t'a fait ressentir de la joie? Si oui, lequel?
5. Est-ce qu'un moment du film t'a fait ressentir de la tristesse? Si oui, lequel?
6. Selon toi, quelle est la morale du film?
7. Crois-tu que Joie avait raison de toujours empêcher Tristesse de toucher aux souvenirs de Riley?

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

MES ÉMOTIONS DANS TOUS LEURS ÉTATS

Une exposition au cœur de l'humain



Représenter et reconnaître les traits non verbaux d'une émotion



- 1 h pour faire leur œuvre
- Prévoir un moment pour visiter l'exposition



- Connaissance de soi
- Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress



- Tout le matériel recyclable pouvant servir à créer un personnage
- Crayons-feutres
- Colle
- Ciseaux

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que les émotions nourrissent l'action? Si nous prenons conscience du message envoyé à travers les émotions ressenties, nous comprenons qu'il nous aide à saisir ce qui se passe et ce que nous pouvons faire. Les émotions nous permettent de donner du sens à ce que nous faisons et de prendre les bonnes décisions. La créativité se nourrit, elle aussi, des émotions. Elles apportent quantité et qualité d'idées.

CONSIGNES

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont devenir, l'espace d'un moment, des artistes participant à une grande exposition à laquelle tous seront invités à participer.
2. Dites-leur que le but de l'exposition est de faire découvrir aux autres enfants qui fréquentent l'établissement la gamme des émotions et notre façon de les percevoir.
3. Expliquez-leur qu'ils devront inventer un personnage à partir du matériel recyclé disponible et que ce personnage devra représenter une émotion, agréable ou désagréable (ex. : excitation, peur, joie, etc.).
4. Dans un grand local commun, organisez un vernissage des « œuvres émotives » de tous les enfants en regroupant les œuvres selon l'émotion représentée.



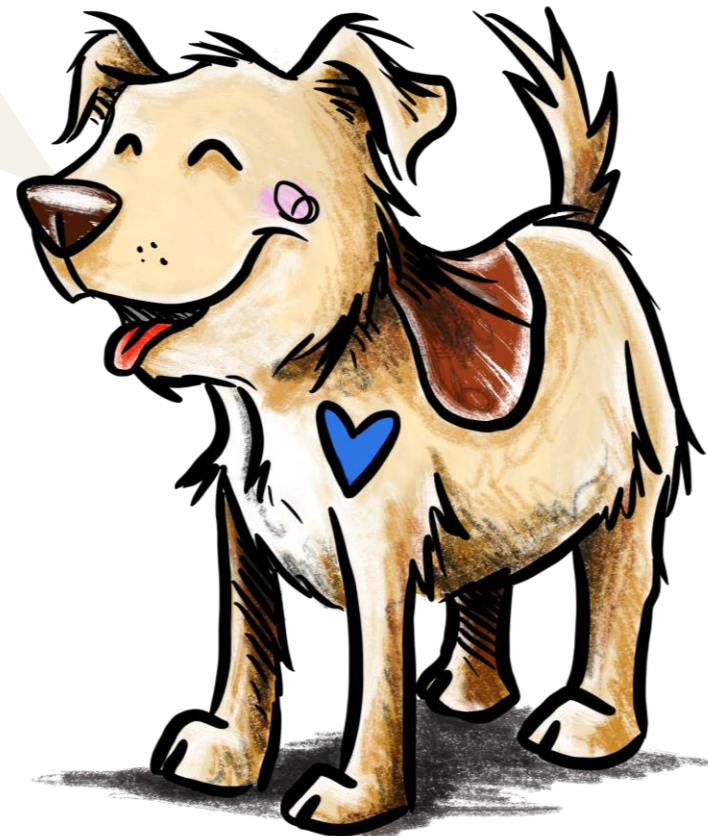
Note à l'animateur

Vous pouvez faire votre vernissage en soirée et inviter les parents.

ANNEXES

Pour vous outiller davantage,
visitez notre site.

santementaleca.com



ANNEXE 1

LA LÉGENDE DE LÉOPOLD ET LA PLUME DU COURAGE

Il était une fois, un petit garçon d'environ ton âge nommé Léopold. Il vivait dans un village éloigné au cœur des montagnes au nord du Québec.

Léopold était fasciné par les pays où il faisait chaud, car chez lui il faisait toujours froid. Il espérait pouvoir en visiter quelques-uns au cours de sa vie. Pour l'instant, son existence se résumait à aider sa famille en coupant du bois pour chauffer la maison et aller à la pêche pour ramener de quoi manger.

L'avantage de vivre dans le nord du Québec, c'est qu'il y avait une multitude de poissons accessibles : dorés, brochets, truites et autres. Léopold avait son lieu préféré pour pêcher, le lac Barou, qui se trouvait à quelques minutes de sa maison. Il était magnifique et les arbres qui l'entouraient lui faisaient penser à un cocon. Lorsqu'il visitait cet endroit, Léopold avait l'impression d'être entouré d'une grosse doudou, même par temps froid.

Cette journée de mai avait commencé comme les autres. Léopold avait pris son sac, ses effets de pêche, son casque et sa veste de flottaison et s'était dirigé vers son kayak. Il avait quelques minutes de portage à faire avant de pouvoir mettre son embarcation à l'eau.

Au bout de quelques mètres, Léopold entendit des gazouillis particuliers. Probablement un oiseau qu'il n'avait encore jamais vu. Léopold adorait les oiseaux. Poussé par la curiosité, il déposa son barda et se mit à chercher l'oiseau autour de lui. Mené par les gazouillis, il trouva au pied d'un arbre l'oiseau qui avait une patte cassée et semblait incapable de voler. Léopold le prit tout doucement dans ses mains malgré les cris de peur de l'animal. Il le plaça confortablement au fond de son sac en le rassurant avec des paroles murmurées doucement.

Il le ramena chez lui pour le soigner. Au fil des semaines, il apprit que l'oiseau était un martinet et qu'il se nommait Casey. Léopold prit si bien soin de Casey que l'oiseau put reprendre son envol par un beau matin de juin.

Avant de partir, il remercia Léopold en lui donnant une de ses plumes et en lui expliquant ceci : « Léopold, je te remets cette plume symbolisant ton courage. Tu n'as pas eu peur de moi et tu as pris de ton temps pour me guérir. Nous sommes devenus amis et je te veux le plus grand bien. Quand tu ressentiras de la peur, que tu aies des papillons dans ton ventre ou de la difficulté à agir, souffle sur cette plume, elle te rappellera notre rencontre et te donnera du courage. »

ANNEXE 1

LA LÉGENDE DE LÉOPOLD ET LA PLUME DU COURAGE (SUITE)

Léopold remercia son nouvel ami et le laissa partir. Il ne savait pas s'il allait revoir Casey un jour, mais il était certain qu'il penserait très souvent à cette rencontre magique.

Léopold reprit le cours de sa vie, l'école, le bois, la pêche. Au début, quand il passait près de l'arbre où il avait trouvé Casey, il avait une pensée pour son ami. Il se demandait ce qu'il devenait. Puis, plus les années passaient, moins il y pensait sauf lorsqu'il avait besoin de courage. Il avait toujours la plume de Casey avec lui et soufflait sur elle dès que nécessaire. Il en a eu besoin quand sa mère est décédée, lors de sa première chasse au chevreuil, lors de ses examens de fin d'année, au moment de parler devant un groupe à son travail, quand il a rencontré la jeune fille qui allait devenir sa femme et lors de la naissance de ses enfants. La plume était toujours là pour lui prouver qu'il avait en lui tout ce dont il avait besoin pour réussir.

Un jour, l'occasion d'aller dans les pays chauds s'est enfin présentée à Léopold. Il a plongé à pieds joints sur l'occasion qui se présentait à lui. Avant de quitter son village et son père, il eut une longue discussion avec lui. Léopold n'arrêtait pas de parler de Casey le martinet et de dire à quel point ce fut une chance de rencontrer cet

oiseau qui lui a apporté tout ce qu'il désirait dans la vie grâce à une toute petite plume.

Le père de Léopold fut surpris de constater que son fils croyait que tout son bonheur lui venait d'une plume magique. Il prit la parole et lui demanda : « tu crois vraiment que ce martinet rencontré il y a vingt ans est responsable de ce qui t'arrive mon fils? » « Oui, je lui avais confié que je voulais voir les pays chauds et maintenant j'y suis presque. » « Sais-tu ce que veut dire ton nom, mon fils? » « Non. » « Il veut dire peuple courageux. Le courage est en toi depuis ta naissance et tu l'as utilisé pour te faire une vie fantastique. La plume de Casey t'a permis d'acquérir un super pouvoir. Elle t'a aidé, à travers les années, à te recentrer pour te permettre de retrouver le courage quand il te faisait défaut et à faire fuir les papillons qui s'énervaient dans ton ventre. Par ailleurs, sais-tu ce que veut dire le nom Casey? » « Non. » « Et bien, tu seras surpris d'apprendre que ça veut dire courageux et honorable. Vos destinées étaient liées! Tu avais besoin du support qu'il t'a apporté par sa plume et il avait besoin de ton courage pour survivre. Tu peux conserver cette plume en souvenir de cette rencontre qui a changé ta vie, mais je crois que tu as en toi toutes les ressources nécessaires pour réussir ta vie. Bon voyage, mon fils, et reviens-moi vite! »

Histoire créée par **Brigitte Dufour**

Pour Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches

Activité « La plume du courage » de la page 2

ANNEXE 2

TROUVER SON ANCRAGE

Un ancrage, c'est vivre pleinement sa réalité. C'est prendre conscience de son corps et de ses émotions lors d'un moment de pur bonheur et tenter de retrouver volontairement cet état lors de moments plus difficiles (sables mouvants). On parle ici des sensations ressenties lorsqu'on entend une chanson qui nous rappelle un bon moment, une odeur qui nous fait penser à notre grand-mère ou encore un saveur qui nous reconforte. Tous ces exemples peuvent devenir des ancrages. S'ancrer, c'est se reconnecter à soi, au présent et au monde qui nous entoure. C'est une façon de garder les pieds sur terre.

À quoi ça sert? Les ancrages nous aident à être positifs, à avoir plus d'énergie, augmentent notre confiance et notre estime de soi, nous aident à accepter les changements et à aller de l'avant. Ils nous permettent une meilleure gestion des émotions et réduisent le stress et l'anxiété. À l'image d'un bateau qui risque d'être emporté par les vagues lorsque la mer s'agite et de l'ancre qui permet de le stabiliser, l'ancrage permet à l'esprit de se calmer lorsque nous vivons des émotions ou des pensées négatives qui peuvent semer la tempête.

COMMENT TROUVER SON ANCRAGE

1. Il faut savoir quel ressenti on veut revivre (ex. : relaxation, motivation, bien-être, calme ou autres).
2. Par la suite, il faut s'installer dans un endroit calme, sans distraction extérieure, dans une position confortable (assise ou couchée), les yeux fermés. Le but, dans un premier temps, est de s'ancrer dans l'instant présent.
3. Une fois bien installé dans l'instant présent, on passe en revue tous les points d'appui de notre corps (ce qui touche au plancher) en débutant par la tête et en finissant par les pieds.
4. Dans un deuxième temps, on imagine qu'on les relâche. On peut alors chercher un souvenir qui nous permet de revivre le ressenti identifié au point un. Ce peut être aussi simple qu'une chanson, un paysage, une couleur ou encore un moment précis de notre vie.
5. Une fois le souvenir identifié, on s'efforce de le rendre le plus présent possible à notre esprit.
6. Puis on prend une profonde inspiration par le nez pour se remplir de cette sensation agréable, on bloque notre respiration deux à trois secondes, on place une main sur notre poitrine, puis on expire doucement par la bouche pour laisser la sensation agréable se diffuser dans tout notre corps.
7. On reprend les points cinq et six autant de fois que l'on juge nécessaires pour atteindre le ressenti voulu. Plus le souvenir et les émotions qui y sont associés seront clairs et précis, plus l'ancrage sera efficace (odeurs, sons, images, sensations physiques).

Au fil du temps et avec de la pratique, vous rendrez votre souvenir de plus en plus précis et facile à faire monter à votre esprit au moment approprié.

Activité « Contre les sables mouvants » de la page 3

ANNEXE 3

EXERCICES DE MÉDITATION

MÉDITATION DE L'ARC-EN-CIEL

Demandez aux enfants de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux. Débutez lentement la lecture du texte ci-dessous avec une voix douce. Vous pouvez aussi mettre de la musique de fond instrumentale pour vous accompagner.

Inspire profondément par le nez... expire par la bouche et sens ton corps se détendre. (Répète cet exercice de respiration trois fois.)

Laisse ta respiration trouver son propre rythme.

Imagine que tu es entouré de lumière rouge.

Imagine que tu inspires la lumière rouge et qu'elle te remplit d'énergie.

Maintenant, imagine-toi entouré de lumière orange.

Imagine que tu inspires la lumière orange et qu'elle te remplit de force.

Imagine que tu es entouré de lumière jaune.

Imagine que tu inspires la lumière jaune et qu'elle te remplit de bonheur.

Maintenant, imagine-toi entouré de lumière verte.

Imagine que tu inspires la lumière verte et qu'elle te remplit d'amitié.

Imagine que tu es entouré de lumière bleue.

Imagine que tu inspires la lumière bleue et qu'elle te remplit de paix.

Maintenant, imagine que tu es entouré de lumière bleue foncée.

Imagine que tu inspires la lumière bleue foncée et qu'elle te remplit de douceur.

Imagine que tu es entouré de lumière mauve.

Imagine que tu inspires la lumière mauve et qu'elle te remplit d'amour.

Finalement, imagine qu'un arc-en-ciel éclatant transporte toute cette énergie, cette force, ce bonheur, cette amitié, cette paix, cette douceur et cet amour à ta maison, ta rue, ta ville et à tous les gens que tu aimes.

Laisse maintenant l'arc-en-ciel disparaître.

Respire lentement et détends-toi.

Bouge tranquillement tes orteils, tes doigts, et ouvre les yeux.

MÉDITATION DE L'ARBRE

Demandez aux enfants de se lever debout, les pieds légèrement écartés. Débutez lentement la lecture du texte ci-dessous avec une voix douce. Vous pouvez aussi mettre de la musique de fond instrumentale pour vous accompagner. Tout au long de l'exercice, rappelez aux enfants de respirer.

Tu es debout, les pieds écartés à la largeur de ton bassin.

Ferme les yeux.

Imagine que tu es un arbre, solide, majestueux...

Des racines partent de ton bras gauche et de ta main gauche et se dirigent vers le sol.

Elles entrent dans le sol en tourbillonnant...

Elles s'enfoncent très profondément dans le sol...

Puis, des racines sortent de ton bras droit et de ta main droite et se dirigent vers le sol.

Elles entrent dans le sol en tourbillonnant...

Elles s'enfoncent très profondément dans le sol...

C'est au tour de tes pieds de s'enraciner.

Des racines partent de tes pieds.

Elles entrent dans le sol en tourbillonnant...

Elles s'enfoncent très profondément dans le sol...

À présent, tu es ancré au sol.

Rien ne peut te déraciner.

Tu te sens fort, solide, rien ne peut t'ébranler.

Ni le vent ni mes mains qui tentent de te faire bouger ou de te soulever.

Maintenant que tu es solide, concentre-toi sur ta respiration.

Quand tu te sens prêt à revenir à la réalité, ouvre les yeux tranquillement et bouge tes bras et tes jambes pour te dégourdir.

ANNEXE 4

C'EST QUOI UNE ÉMOTION

Est-ce qu'il t'arrive parfois de te sentir fâché ou en colère? Est-ce qu'il t'arrive d'avoir peur? Est-ce qu'il t'arrive de rire au point d'en pleurer? Si oui, je tiens à te dire que tu es tout à fait normal! Avec le temps, tu apprendras à reconnaître, à comprendre et à réagir face à ces émotions.

Nos émotions ne sont ni blanches, ni noires, ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont parfois agréables ou douces, parfois souffrantes. Mais elles sont toutes valables. Nous pouvons en ressentir une ou plusieurs à la fois. Leur nuance et leur intensité varient. C'est la situation qui déclenche l'émotion, ou la perception que nous avons de cette situation, qui est positive ou négative. Par exemple, la colère peut être vue comme positive lorsqu'elle nous aide à franchir un obstacle, la joie comme négative lorsqu'une personne se réjouit du malheur d'une autre.

Si nous prenons conscience du message envoyé à travers les émotions ressenties, nous comprenons qu'il nous aide à saisir ce qui se passe et ce que nous pouvons faire. Repousser l'émotion sans entendre le message et sans répondre au besoin, c'est comme retirer la pile du détecteur de fumée sans éteindre le feu!

Pouvez-vous nommer les six émotions de base?

1. Joie
2. Peur
3. Dégoût
4. Tristesse
5. Surprise
6. Colère

Dans une journée, tu peux vivre plusieurs émotions. L'important c'est de prendre le temps de les accueillir et de leur faire de la place.

Certaines émotions sont plus faciles à reconnaître que d'autres de par leurs manifestations physiques. Par exemple, je me sens triste, j'ai une boule dans la gorge ou je sais que je suis en colère, mes sourcils sont froncés. As-tu d'autres exemples de manifestation d'une émotion?

Tes interactions avec les autres te permettront d'apprivoiser ces émotions et de développer une certaine compétence émotionnelle. La compétence émotionnelle, c'est reconnaître ses émotions et les messages qui leur sont associés. C'est aussi comprendre les émotions des autres. La compétence émotionnelle contribue à développer la coopération et l'empathie chez les jeunes tout en favorisant la création de liens. Même si « ressentir » ne nécessite pas l'expression verbale de ses émotions, acquérir un vocabulaire émotionnel est essentiel pour les comprendre, les nommer et les accueillir. Ça demande de la pratique. Il faut être patient et se donner du temps.

ÉMOTION OU SENTIMENT?

Voici quelques notions pour différencier une émotion d'un sentiment.

ÉMOTION

État passager et intense qui se manifeste aussi bien dans le corps que dans l'esprit, en réaction à un élément extérieur détecté par nos cinq sens ou à une pensée. Par exemple, la joie, la peur, la colère sont des émotions.

SENTIMENT

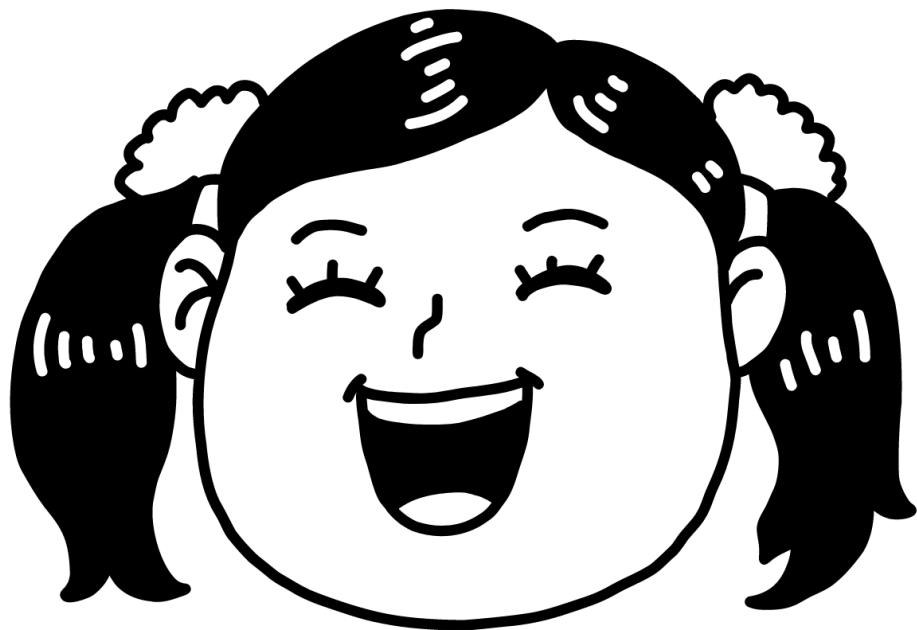
État affectif plus durable et qui évolue dans le temps. Par exemple, l'amour, la confiance, le bonheur, la haine, etc.

Pour résumer le tout, on peut dire que les sentiments nous font vivre toutes sortes d'émotions.

Activité « Ma boussole interne » de la page 4

ANNEXE 5

PICTOGRAMMES DES ÉMOTIONS



Joie



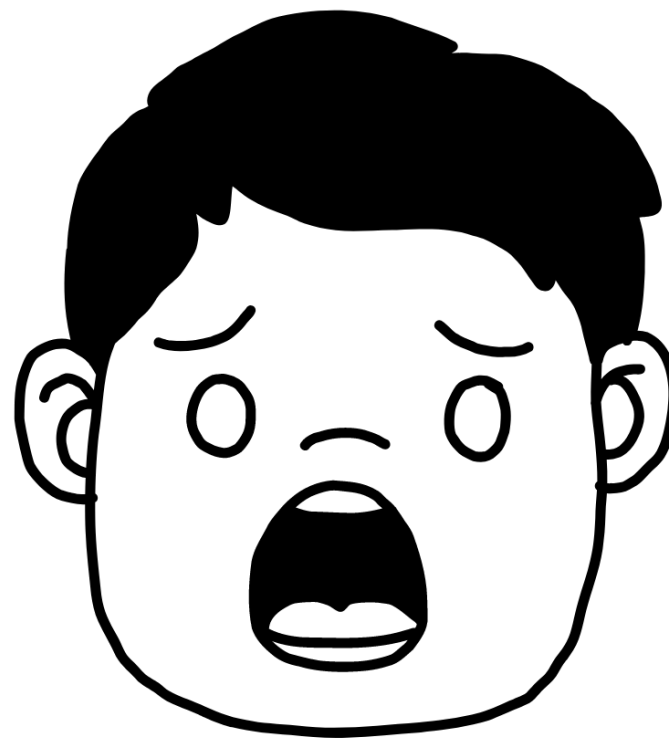
Tristesse

ANNEXE 5

PICTOGRAMMES DES ÉMOTIONS (SUITE)



Colère



Peur

ANNEXE 5

PICTOGRAMMES DES ÉMOTIONS (SUITE)



Surprise



Dégoût

ANNEXE 5

PICTOGRAMMES DES ÉMOTIONS (SUITE)



Timide



Fatigue

ANNEXE 5

PICTOGRAMMES DES ÉMOTIONS (SUITE)



Inquiétude



Calme

ANNEXE 6

DÉFINITIONS DES ÉMOTIONS

Joie	Émotion vive, agréable, sentiment de plénitude.
Tristesse	État affectif douloureux, pénible et durable; envahissement de la conscience par une souffrance morale, un malaise qui empêche d'éprouver de la gaieté.
Colère	Violente réaction de mécontentement, d'irritation et d'agressivité.
Peur	État de crainte violente qui accompagne la prise de conscience d'une menace ou d'un danger réel ou imaginaire.
Surprise	Fait d'être surpris, saisi par quelque chose d'inattendu; émotion qui en découle.
Dégoût	Aversion, répugnance ressentie pour quelqu'un, quelque chose.
Fatigue	Diminution des forces de l'organisme, généralement provoquée par un travail excessif ou trop prolongé, ou liée à un état fonctionnel défectueux.
Timidité	Qui manque d'aisance et d'assurance dans ses relations avec autrui.
Inquiet	État de préoccupation, de trouble ou de tourment lié à l'incertitude, à une crainte, à une appréhension.
Calme	État de tranquillité, de quiétude, de sérénité.

Ces définitions sont tirées du dictionnaire Usito

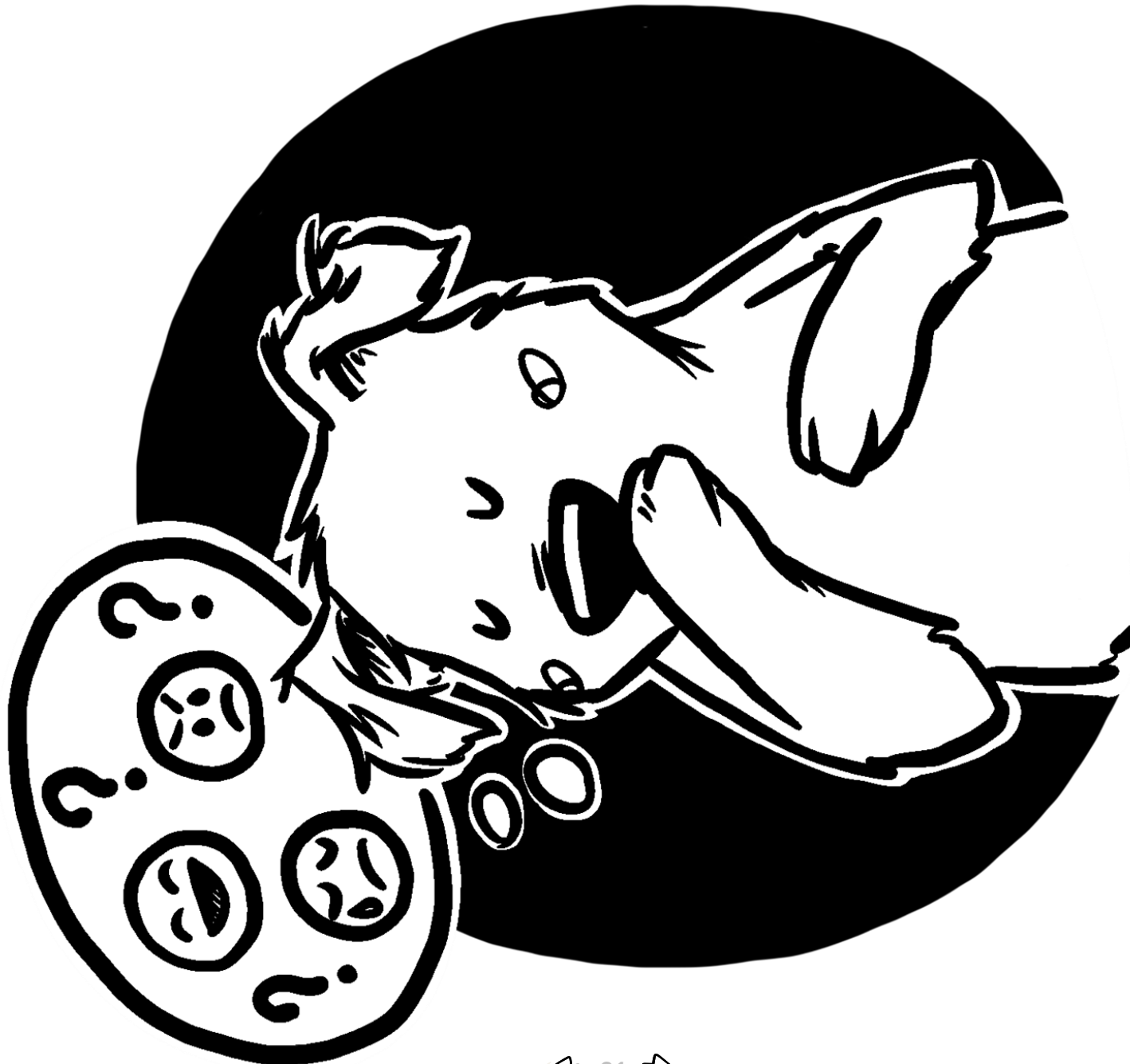
ANNEXE 7

CHERCHE ET TROUVE « LE SON DES ÉMOTIONS »



Activité « Le son des émotions » de la page 5

DESSINE-MOI



LEXIQUE

COMPÉTENCES (DÉTAILS)

Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles

- Importance d'exprimer ses émotions : partager ce qu'on ressent, exprimer ce qu'on vit.
- Recherche d'information pour mieux comprendre et agir, recherche de réconfort auprès d'amis ou de proches.
- Recours à d'autres moyens qui nous conviennent sans nuire aux autres.

Comprendre l'importance de certaines habitudes de vie pour sa santé, son bien-être et ses apprentissages

- Caractéristiques d'un sommeil réparateur (durée et qualité), ses bienfaits et les facteurs qui l'influencent.
- Bienfaits de pratiquer des activités physiques et de détente.

Connaissance de soi

Ce concept n'est pas une compétence au sens propre, mais il est très important pour le développement de l'enfant. En effet, il permet à l'enfant de mieux se connaître sur tous les plans de sa vie. Ces savoirs sont précurseurs de prises de décisions éclairées en ce qui concerne sa réussite et son adaptation.

Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres

- Prendre conscience que c'est important de respecter son groupe et qu'il ne faut pas intimider les autres amis.
- Que les autres amis peuvent faire des choix en fonction de leurs valeurs et qu'ils peuvent être différents des nôtres.

Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux

Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress (ex. : excitation, inquiétude, troubles de sommeil, mains moites, sueur, mal de ventre, perte ou augmentation de l'appétit) **et explorer divers moyens de les gérer** (ex. : exercices de détente, activité agréable comme la lecture, discussion avec quelqu'un).

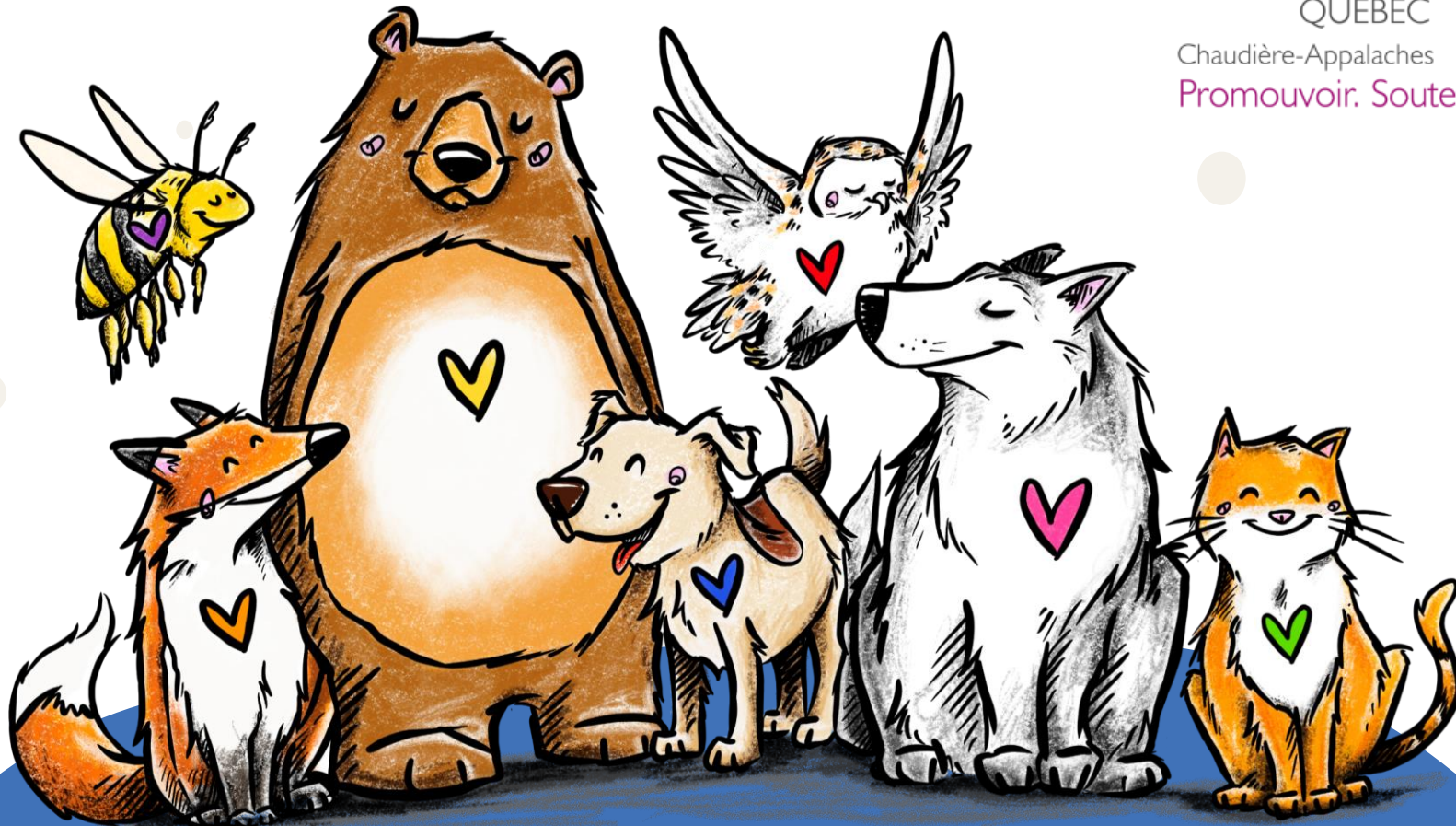
Reconnaître ses émotions (*joie, colère, peur, tristesse*); **gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs** (ex. : *exprimer sa colère par des mots, prendre de grandes respirations*).

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



MERCI!

Pour toutes questions ou informations supplémentaires,
veuillez communiquer avec nous!

** Il est possible de reproduire de façon intégrale le matériel SMQ - *Chaudière-Appalaches* à condition que la source soit clairement citée. De plus, ce contenu doit être utilisé à des fins éducatives et aucun bénéfice monétaire ne doit en être retiré. **



5935, rue Saint-Georges, bureau 110
Lévis (Québec) G6V 4K8



418 835-5920
info@santementaleca.com



www.santementaleca.com