

# Programme de gestion des émotions



Programme à l'intention des élèves du conseil scolaire  
francophone provincial de Terre-Neuve-et-

Labrador



Équipe de planification des services  
aux élèves

## Table des matières

<b>Section I : Mise en contexte.....</b>	<b>3</b>
<b>Les besoins identifiés.....</b>	<b>3</b>
<b>But du programme .....</b>	<b>3</b>
<b>Rôle du conseiller d'orientation.....</b>	<b>3</b>
<b>Rôle de l'enseignant.....</b>	<b>4</b>
<b>Outils d'accompagnement.....</b>	<b>4</b>
<b>Briser la glace .....</b>	<b>4</b>
<b>Section II : Les activités.....</b>	<b>6</b>
<b>L'estime de soi .....</b>	<b>6</b>
<b>Le bonheur .....</b>	<b>6</b>
<b>La colère .....</b>	<b>7</b>
<b>La tristesse.....</b>	<b>7</b>
<b>Les marionnettes .....</b>	<b>8</b>
<b>Les sceaux.....</b>	<b>9</b>
<b>L'intimidation .....</b>	<b>10</b>
<b>Discussion : .....</b>	<b>10</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>11</b>
<b>ANNEXE A – BANQUE D'ACTIVITÉS .....</b>	<b>12</b>

## Section I : Mise en contexte

### Les besoins identifiés

Les visites des écoles, par le conseiller d'orientation du CSFP, ont permis de relever chez l'élève des difficultés à s'exprimer lorsqu'il parle de ses émotions ou d'évènements qui lui auraient causé de l'anxiété ou du stress. Pour aider à pallier à cette carence, un programme de gestion des émotions est offert aux personnel enseignant des écoles. L'objectif principal de ce « *programme de gestion des émotions* » est de favoriser l'extériorisation des émotions et d'aider l'élève à identifier certains sentiments que nous pouvons ressentir en tant qu'être humain. Pour l'élève, la compétence de parler de ses émotions est apprise durant la période de la petite enfance, et ce, même s'il se trouve au centre d'une conversation qui lui est parfois difficile. Pour faciliter ces discussions, des activités pratiques, complémentaires à ce programme, accompagnent l'élève du primaire et de l'élémentaire afin qu'il puisse exprimer plus aisément ses émotions. Ces activités sont annexées à ce document (réf. Annexe A : banque d'activités). En ce sens, il est supporté que si l'élève apprend comment parler de ses émotions en bas âge, celui-ci sera capable ultérieurement d'exprimer ses difficultés et émotions à différents moments de sa vie, soit : à l'adolescence, lors de séances avec le conseiller d'orientation ou dans une situation où un adulte pourrait lui offrir de l'aide.

### But du programme

Le but visé de ce programme de gestion des émotions est :

- ✓ *d'offrir aux élèves la capacité et le vocabulaire nécessaire afin de nommer et de parler plus facilement d'émotions ressenties à différents moments.*

Cette capacité, qui est liée à une gestion saine des émotions, s'arrime au bien-être et à la santé mentale des élèves. Ce but visé peut être atteint de différentes façons soit, par des activités animées par un adulte ou par des discussions en classe.

### Rôle du conseiller d'orientation

Le conseiller d'orientation a pour tâche d'assurer à l'élève un développement holistique sain et équilibré. Il prend en considération le développement académique, social, et émotionnel de chacun. Par le biais d'activités animées par le conseiller d'orientation, l'élève apprendra, de façon détendue, à identifier et à parler ouvertement de ses émotions. En fait, le conseiller d'orientation offre ses services pour accompagner le titulaire de classe à animer les activités privilégiées pour les élèves ou à simplement guider l'élève lui-même à accomplir la tâche d'une activité désignée.

## Rôle de l'enseignant

Le titulaire de classe, selon les besoins des élèves en ce qui concerne son habileté à gérer des émotions, choisira des activités qu'il animerait à un moment jugé opportun. Connaissant ses élèves, l'enseignant identifiera une ou des activités selon l'état émotionnel d'un ou des élèves, et ce, en collaboration avec le conseiller d'orientation, s'il y a lieu. À ce moment, l'enseignant aura l'occasion de faire les activités avec ses élèves, tout en donnant un modèle à suivre et en faisant la démonstration de la bonne façon d'exprimer et de parler de ses émotions.

## Outils d'accompagnement

- ✓ Film : *Inside Out (Vice Versa)* – Disney/Pixar 2015 – Disponible sur Netflix (version française)
- ✓ Cahier d'activités : *Tous les enfants peuvent être les superhéros*, Stéphanie Azri (2015). Éditions Chenelière Éducation
- ✓ Des cahiers d'exercice (Suggestion : chaque élève devrait avoir son propre cahier)
- ✓ Feuille d'une tablette à chevalet
- ✓ Des marqueurs
- ✓ Des marionnettes

Cette trousse d'activités inclut une copie du « journal quotidien » que l'enseignant peut utiliser en débutant la journée ou avant le commencement d'une leçon tirée de cette trousse.

## Briser la glace

Ce qu'il vous faut :

- ✓ Papier / tableau blanc
- ✓ Marqueurs

But : faire un tour de classe en demandant aux élèves de nommer toutes les émotions qu'ils connaissent. Quelques émotions principales pourraient inclure :

- Le bonheur
- La tristesse
- La peur
- La colère
- Le dégoût
- La nervosité
- Etc.

Celle-ci n'est évidemment pas une liste complète, car les élèves peuvent en nommer davantage. Il est aussi suggéré de discuter à propos de la différence entre une *émotion* et une *réaction* (voir les explications ci-dessous) :

**Émotion** – État affectif intense, caractérisé par des troubles divers (pâleur, accélération du pouls, etc.) positifs ou négatifs.

**Réaction** – Comportement (d'une personne) adopté face à une action extérieure. Réponse à une action.

Écrivez sur le tableau, au fur et à mesure et à la manière d'une tempête d'idées, les mots liés aux émotions que les élèves nomment. Après un certain moment, vous pouvez discuter à propos des émotions qui ont été répertoriées. Abordez le sujet de cette façon :

- Comment identifies-tu une émotion?
- L'enseignant peut expliquer le type d'émotion lui-même, ou si un élève tend à vouloir l'exprimer spontanément, il est possible de l'encourager à le faire. Ce qui est important, c'est de ne jamais poser un geste ou de renchérir avec des commentaires négatifs envers l'autre, et ce, même si c'est un exemple sans lien apparent à une émotion. Agir de la sorte pourrait avoir un impact sur la personne. L'enseignant peut utiliser une chaise et imaginer que quelqu'un y est assis.
- Demandez aux enfants d'exprimer verbalement ce qu'ils font, s'ils sont heureux, s'ils sont tristes, etc.

L'enseignant peut choisir de mettre l'accent sur une émotion à chaque jour/cours et/ou semaine en animant des activités liées à cette émotion.

Choisissez une activité pertinente ou référez-vous aux activités suggérées à l'annexe A afin d'enseigner l'importance des émotions chez une personne. Le but, c'est d'être capable d'identifier, de nommer et de gérer ses émotions de manière positive.

Enfin, Lors de la période d'animation des activités sur les émotions, l'enseignant est invité à participer au même titre que les élèves, soit une participation active afin d'être un modèle pour l'élève. Notamment, en lui démontrant comment parler de ses émotions, cela donnera l'occasion de certifier que tout le monde, un jour ou l'autre, aura à vivre des émotions. Ici, il faut comprendre que chaque personne ne réagit pas de la même façon à une émotion.

## Section II : Les activités

### L'estime de soi

- 1) Invitez l'élève à écrire son prénom au centre d'une feuille de papier et, par la suite, à l'afficher quelque part dans la classe;
- 2) Ensuite, tous les élèves se promènent autour de la salle de classe afin d'écrire un message, un compliment ou une qualité propre au nom retrouvé sur la feuille. Les élèves peuvent aussi dessiner leur pensée.
- 3) Lorsque toutes les feuilles sont remplies de compliments, de qualités ou de mots positifs, l'élève propriétaire de cette feuille pourra la récupérer en temps et lieu.

### Le bonheur

- Commencez par une distribution de feuilles du journal quotidien. Ensuite, donnez aux élèves quelques minutes pour écrire quelque chose à propos d'émotions vécues à l'instant même. Cette feuille-journal peut être confidentielle ou peut être lue par l'enseignant suite à l'activité, et ce, selon une entente mutuelle entre l'enseignant et l'élève.
- Entamez une discussion avec cette question : Quels sont les traits de caractère qui indiquent qu'une personne est heureuse?
  - Souriante
  - Rire
  - Excité
  - Active
  - Et plus...
- L'enseignant créera alors des stations avec de grands morceaux de papier. Chaque papier sera titré comme suit:
  - Les choses qui me rendent heureux
  - Les situations qui me rendent heureux
  - Des actions qui me rendent heureux
- Divisez les élèves en sous-groupes (1 groupe par station);
- Chaque groupe se voit donner des crayons ou des marqueurs;
- Chacun des sous-groupes aura quelques minutes pour créer une liste d'émotions qui sont liées à chaque titre;
- Les équipes changent de stations après quelques minutes et, ce circuit continue jusqu'à ce que chaque équipe ait eu l'occasion d'écrire quelque chose sur chaque morceau de papier;
- À la fin, discutez des réponses offertes par les élèves. Ensuite, choisissez quelques réponses qui mèneront à approfondir une discussion;

- En complément, les élèves peuvent dessiner ce qu'ils les rendent heureux. Ils peuvent aussi parler, sur une base volontaire, de leurs dessins et des raisons qui les ont poussés à dessiner des choses qui les rendent heureux.

### La colère

- Parlez de l'importance de la colère (La colère étant une émotion comme les autres);
- Ensuite, parler de l'impact que la colère peut avoir dans nos vies (la frustration, les inconforts, parler d'évènements ou de choses qu'on n'aime moins ou pas, etc.);
- Une banque de questions est suggérée à la page 92 et 93 du livre : Tous les enfants peuvent être des superhéros (en annexe) pour aider à stimuler la discussion;
- Certaines activités trouvées aux pages 94 à 97 du livre : Tous les enfants peuvent être des superhéros peuvent aider à animer une discussion sur la colère qui peut être vécue chez les jeunes (en annexe);
- Parlez de la manière appropriée d'extérioriser sa colère, tels que :
  - Parler doucement
  - S'éloigner de la situation
  - Parler de ses émotions avec l'enseignant, avec un ami, etc.
  - Compter jusqu'à dix avant de réagir
- Parlez du fait qu'il faut pratiquer les façons acceptables de gérer sa colère. Il est possible de pratiquer le tout dans la salle de classe avec des rappels et des discussions à ce sujet.

### La tristesse

- Posez la question suivante : Comment et à quel moment parle-t-on de la tristesse?
  - Avec les parents
  - Avec un ami
  - Avec l'enseignant
- Discutez de l'importance pour une personne d'avoir à vivre, à certains moments, de la tristesse. Notamment, il importe, pour chaque individu, d'avoir les capacités de gérer la tristesse de bonnes façons. Voici une activité de partage en lien avec le sentiment de tristesse :
  - Demandez aux élèves de nommer comment ils réagissent lorsqu'ils sont tristes? Parlez-leur des bonnes habitudes à adopter, telles que :
    - Écouter la musique
    - S'adonner à des sports
    - Jouer à des jeux vidéo
    - Écrire à propos de ce qu'ils ressentent
    - Parler avec quelqu'un
    - Regarder la télévision

- Discutez à propos du rôle que joue la tristesse sur une personne (Par exemple, visionner le film : Inside Out)
  - o Ce rôle peut inclure : la façon de gérer le stress, une réaction intense à une situation émotive, et autres...
- Référez-vous à l'activité du : Tous les enfants peuvent être des superhéros, p.65 (voir photocopie à l'annexe A)

### Les marionnettes

1. Créez une liste d'émotions ou de sentiments actuellement enseignés et découpez-les. Divisez la classe en sous-groupes de deux ou de trois élèves;
2. Invitez les élèves à choisir une émotion ou un sentiment qu'ils aimeraient démontrer;
3. Donnez un peu de temps afin que les élèves planifient une courte mise-en-situation en utilisant les marionnettes pour raconter une histoire qui exprime et explique l'émotion choisie;
4. Discutez de cette mise-en-situation avec les élèves de la classe et demandez-leur d'identifier l'émotion qu'ils perçoivent. Posez les questions suivantes :
  - Comment savez-vous que c'est une émotion?
  - Quels mots ont-ils utilisés pour parler de l'émotion \_\_\_\_\_ ?
  - Qu'est-ce qu'ils ont fait pour montrer qu'ils sont \_\_\_\_\_ ?
  - Est-ce qu'il y a d'autres mots pour parler de la même émotion?

### Comment se sent David?

En vous référant aux cartes, tirées de l'annexe A : banque d'activités, enseignez aux élèves le vocabulaire lié aux émotions. Demandez aux élèves d'identifier les émotions représentées sur les cartes en se référant aux images comme indice. Les discussions à haute voix peuvent aussi être utilisées afin d'évaluer l'apprentissage du vocabulaire. Les élèves sont aussi invités à lire les cartes eux-mêmes, et ce, en sous-groupes ou en grand groupe-classe, selon les buts visés de l'enseignant.

Après quelques exemples, les élèves peuvent se lancer et créer leurs propres situations qui initieront leurs propres réponses.



## Les sceaux

Ce qu'il vous faut :

- ✓ Des sceaux (au moins 4)
- ✓ Des balles
- ✓ Des images de visages qui démontrent une émotion telle que 😊 ou 😞 (voir graphique page 9)
- ✓ Des phrases décrivant une émotion ou une situation

\*Vous pouvez utiliser des cerceaux pour remplacer les sceaux et des « Beanbags » pour remplacer les balles; évidemment si le local contient assez d'espace...

Démarches à suivre pour l'activité :

1. Mettre un visage lié à une émotion sur chaque seau avec du ruban adhésif;
2. Alignez les seaux les visages faisant face aux élèves;
3. Divisez les élèves en équipes et donnez une balle à chaque équipe;
4. Les élèves choisissent dans leur groupe qui va lancer la balle en premier (chaque élève devrait avoir la chance d'accomplir cette activité!);
5. Lisez une phrase ou une situation et demandez à une équipe de nommer l'émotion principale ressortie de la phrase;
6. Une fois fait, ils lancent la balle dans le seau pour gagner des points.



## L'intimidation

Ce qu'il vous faut:

- ✓ Des gros morceaux de papier
- ✓ Des marqueurs / les crayons de couleur
- ✓ Des crayons

Activité :

- ❖ Divisez les élèves en groupe. Chaque personne aura besoin d'un crayon de couleur;
- ❖ À main levée, les élèves sont invités à dessiner l'image d'une personne;
- ❖ Les élèves écrivent des insultes et des phrases méchantes autour de ce dessin;
- ❖ Froissez le dessin;
- ❖ Tentez de le défroisser, si possible comme il était au début de l'activité;
- ❖ Soulignez que; même si l'intimidateur s'excuse, l'autre personne ne sera plus jamais la même après cet événement;
- ❖ Discutez du pouvoir et les effets négatifs/positifs des mots. Considérez que ce n'est pas possible de retirer des mots offensants une fois qu'ils ont été dits.

## Discussion :

L'enseignant est invité à demander aux élèves de se souvenir de moments où ils ont éprouvé une émotion particulière et incitez-les à réfléchir à propos de ce qu'ils ont ressenti dans leur tête, dans leur cœur et dans leur corps. Il est possible de guider les plus jeunes ou les élèves « bloqués » en leur faisant des suggestions telles que : est-ce que tu as eu la gorge serrée? Ton cœur battait-il vite ? Est-ce que tu as transpiré ?

Enchaînez avec les réflexions suivantes :

- 1) Souviens-toi d'un moment où tu t'es senti(e) courageux(se)/fâché(e) ou énervé(e)/impatient(e) ou heureux (se).
- 2) À quel moment cela s'est-il passé? Que s'est-il passé? Quelle a été ton expérience exactement ? Et, comment t'es-tu senti(e) ?
- 3) Ces questions personnelles peuvent être suivies d'un partage et d'une discussion en affirmant : *qu'il y a beaucoup d'états émotionnels différents*. Nous passons souvent d'un état à un autre, parfois même très rapidement. Pouvez-vous identifier ce qui nous aide à changer facilement d'un état émotionnel à un autre? Ou mentionner ce qui nous maintient dans un état émotionnel quelconque?

## Conclusion

La gestion des émotions est un processus propre à chacun. Le rôle de l'enseignant est de mettre en place des stratégies personnalisées au groupe ou à un individu afin de faciliter l'expression et la gestion d'une ou des émotions. Ce programme n'est qu'une infime partie de dispositions pouvant être prise par l'enseignant pour que chaque élève puisse bénéficier d'occasion ou, à sa façon, il pourra apprendre à gérer ses émotions. Le tout dans le but d'accentuer le partage de besoin en utilisant des mots s'éloignant de paroles ou de gestes violents.

# ANNEXE A – BANQUE D’ACTIVITÉS