

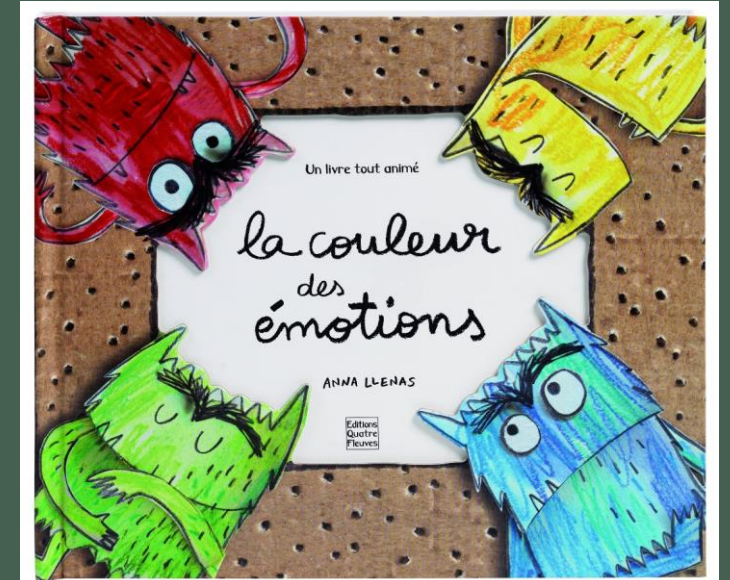


RÉSEAU: LA GESTION DES ÉMOTIONS

Alexandra Hontoy, CSTL

Jour 1 et 2

- Jour 1: Lecture à haute voix de l'album *La couleur des émotions*
 - Jour 2: Lecture répétée de l'album où l'on ressort les 4 émotions de base
-
- La joie
 - La colère
 - La tristesse
 - La peur



Jour 3: la joie



- 1- **Lecture à haute voix** de l'album *Je suis heureux* d'Angèle Delaunois et Philippe Béha
- 2- **Causerie** sur ce qui nous rend heureux en équipe de 4
- 3- **Écriture** à la manière de l'auteure dans le but d'en faire un livre collectif qui voyagera d'une maison à l'autre

Jour 3: la joie



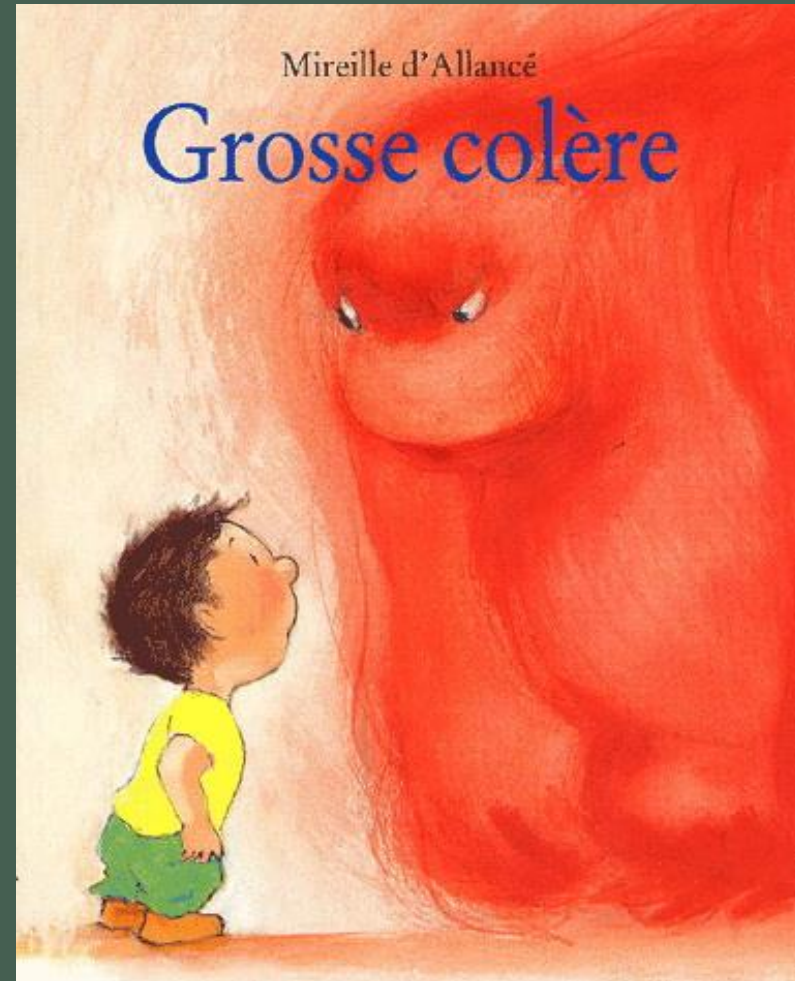
Livre Calaméo

Jour 4: la colère

1- **Lecture interactive** de l'album *Grosse Colère* de Mireille d'Allancé disponible ici:

http://vitrine.educationmonteregion.qc.ca/IMG/pdf/emotions_et_litterature_tsa-la_colereweb.pdf

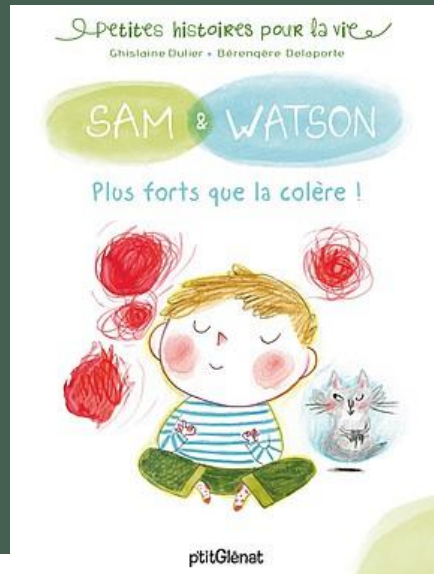
2- **Causerie** en équipe de 4 sur ce qui nous met en colère



Jour 5: la colère

AM: Métaphore du volcan de la colère

- **Arts plastiques:** Chaque élève peint un volcan grand format pour illustrer sa colère
- Présentation du bac des émotions



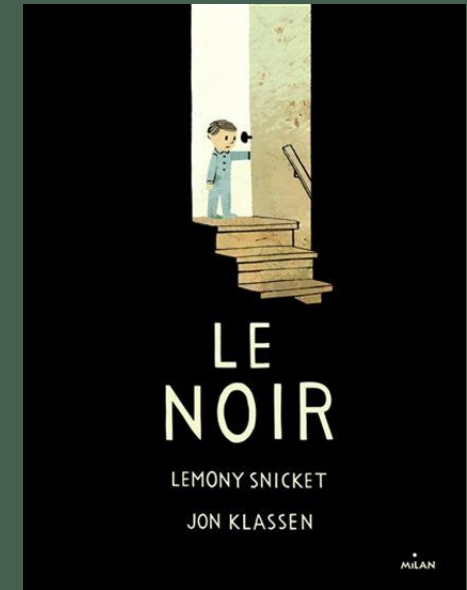
PM: **Lecture à voix haute** de l'album
*Sam et Watson plus forts que la
colère*

Visualisation lors de la détente à la
manière de Sam

Alexandra Hontoy, CSTL

Jour 6: la peur

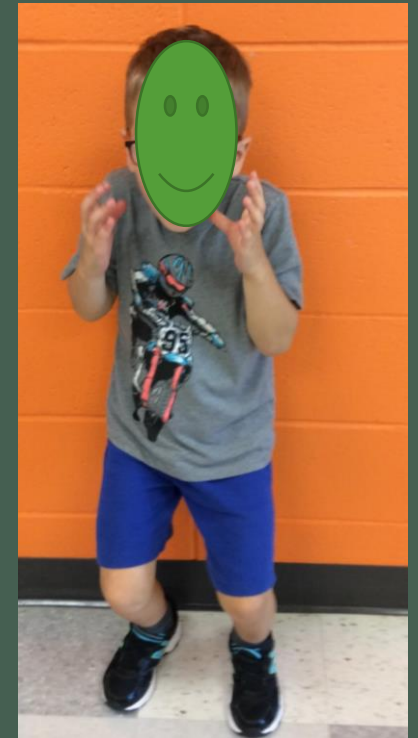
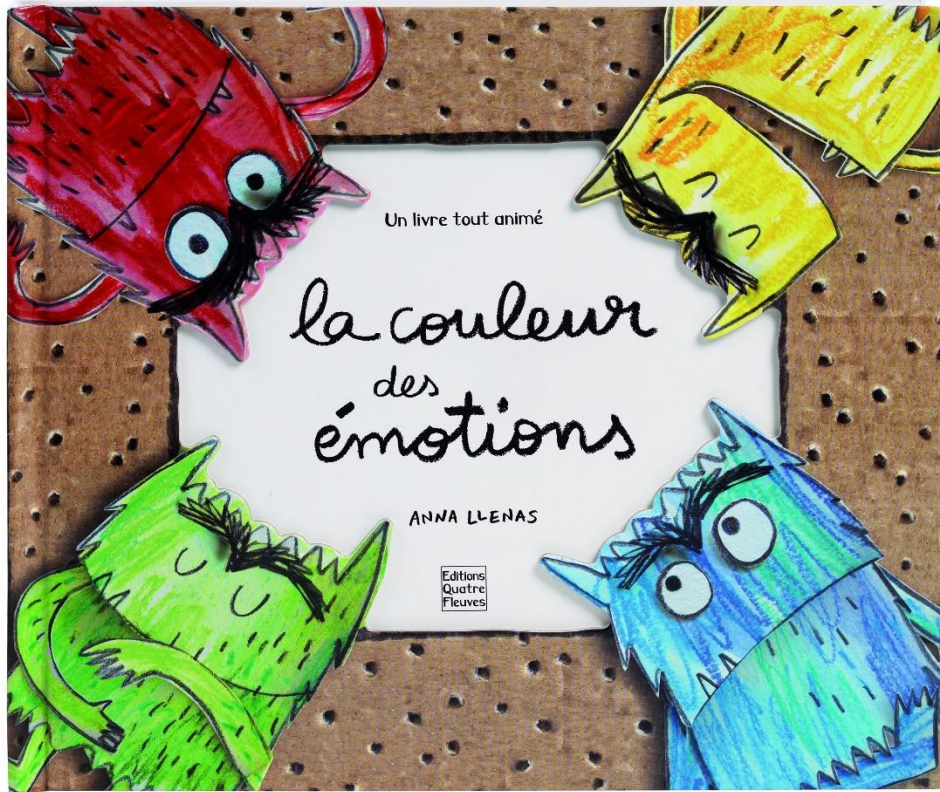
- 1- **Lecture dans le noir** avec une lampe de poche de l'album *Le Noir* de Lemony Snicket et Jon Klassen
- 2- **Sondage** des peurs de la classe



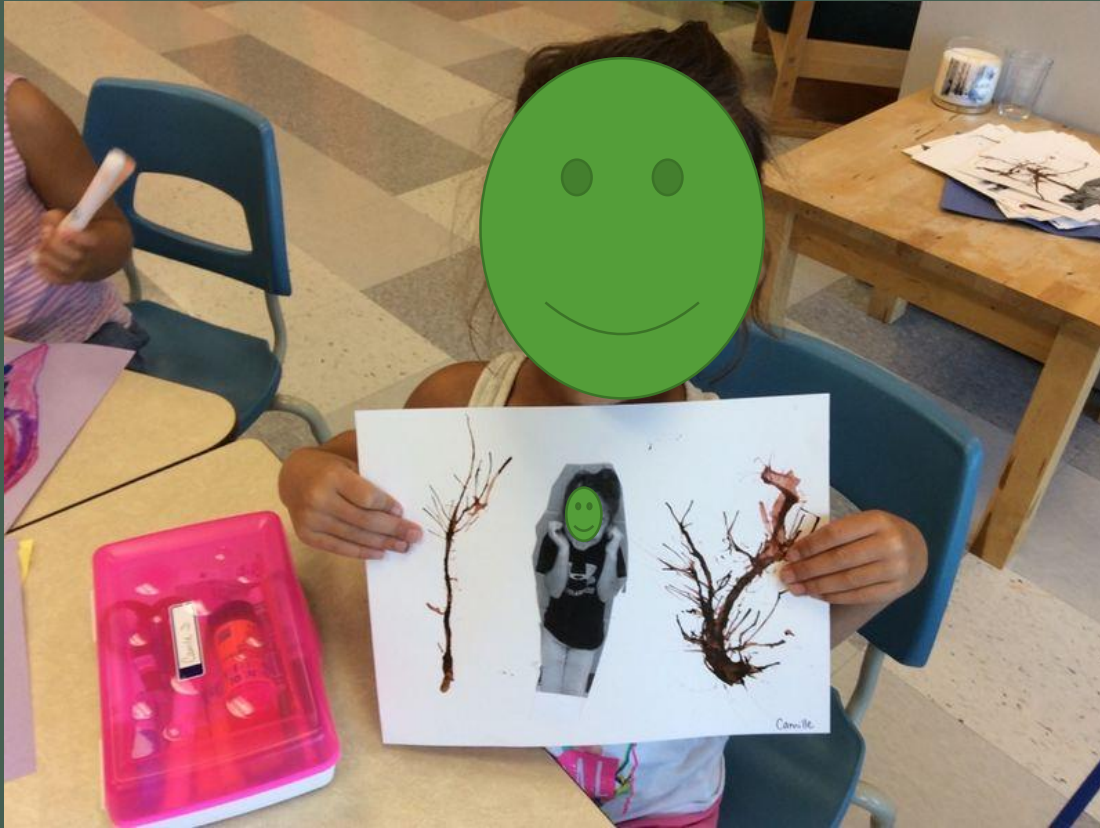
| Prénom : _____ | |
|---|--|
| Ce qui me fait peur | |
| Les monstres  | |
| Le noir  | |
| Les sorcières  | |
| Les voleurs  | |

Jour 7: la peur

Identification de la peur: les élèves se pratiquent à **imiter** la peur en dyade puis prise de photo lorsqu'ils sont prêts



Jour 7: la peur



Jour 8: la tristesse



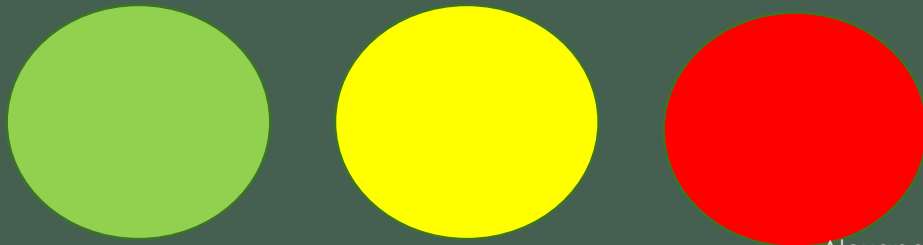
- **Lecture à voix haute** de l'album *Je veux qu'on m'aime*
- **Dictée à l'adulte** sur l'ordinateur: Je suis triste quand...
- Présentation du coin émotion où les élèves peuvent aller lorsqu'ils sont en trop plein d'émotions et où plusieurs outils sont à leur disposition: huilier, toutous, balle de stress, lézard lourd, etc.

Jour 8: la tristesse



Jour 9: Intensité des émotions

- Droit de ressentir les émotions: vert-jaune-rouge
 - Cela signifie que toutes les émotions peuvent être vécues en classe. L'important est de vivre son émotion «dans le vert». Lorsqu'on est «dans le jaune» ou «dans le rouge», c'est qu'on vit notre émotion trop intensément. C'est alors qu'on perturbe le déroulement, les autres et même soi-même.
- Modélisation de toutes les émotions pour chaque intensité
- Pratique guidée en dyade + intégrer cette pratique lors de la routine du matin

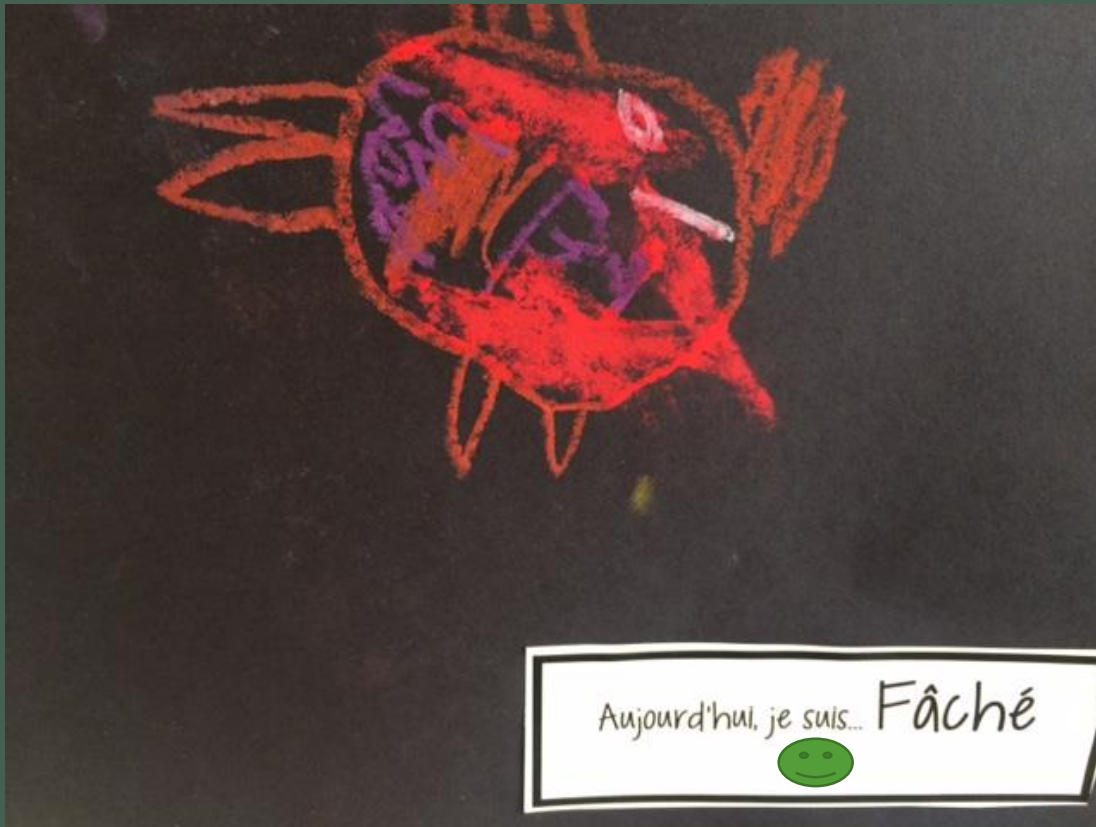
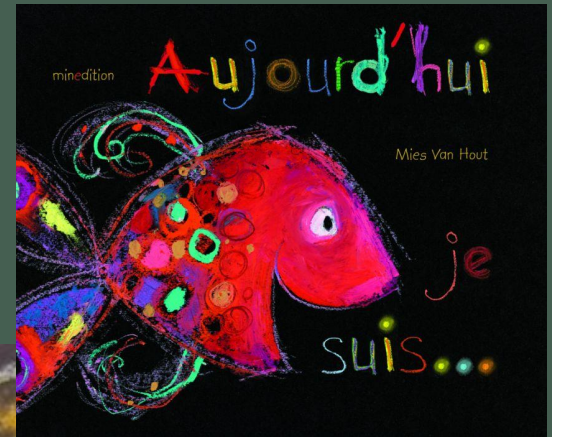


Jour 9: Aujourd'hui, je suis...

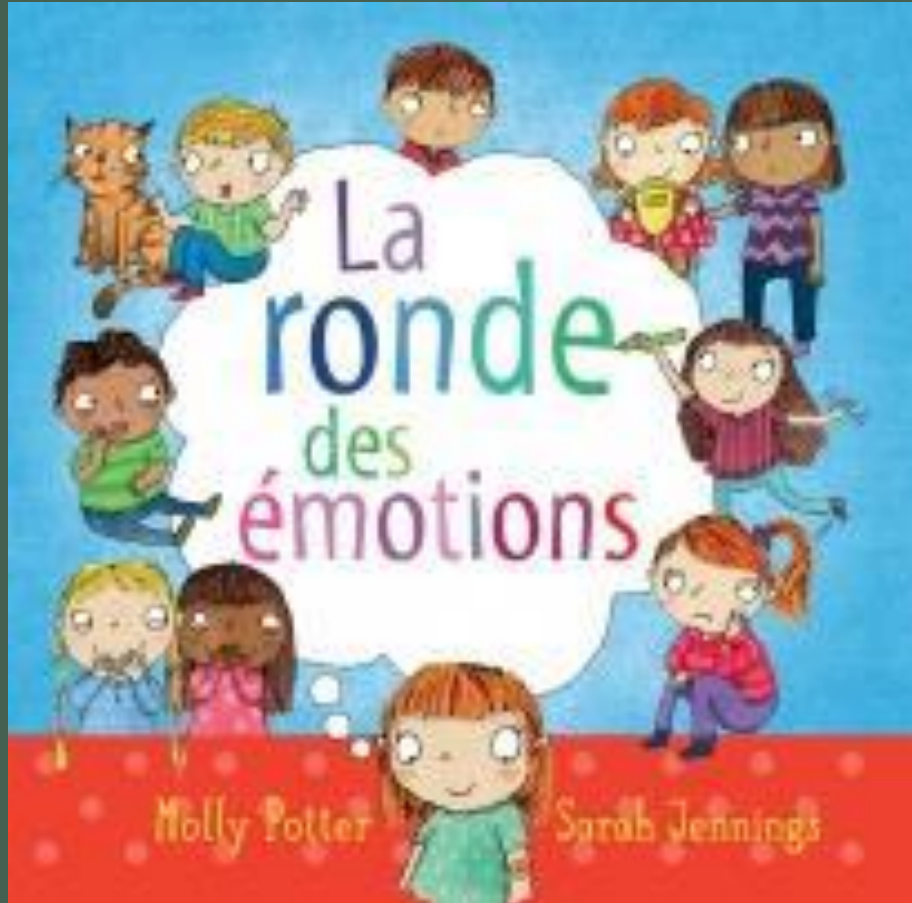


- **Lecture à voix haute** de l'album *Aujourd'hui je suis* de Mies Van Hout
- En carte conceptuelle, ressortir les nouveaux mots en lien avec les émotions (ex: furieux) et associer les émotions de base associées à ces nouveaux mots (ex: furieux= en colère).
- Arts plastiques à la manière de Mies Van Hout où les élèves réalisent un poisson en pastel gras selon l'émotion qu'ils veulent représenter.

Jour 9: Aujourd'hui, je suis...

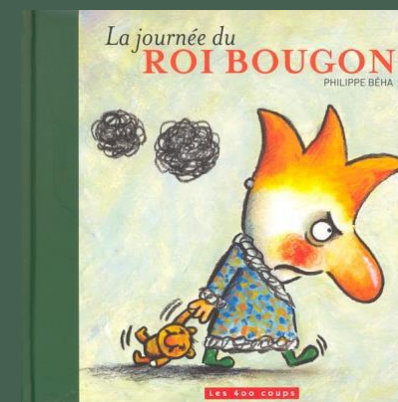
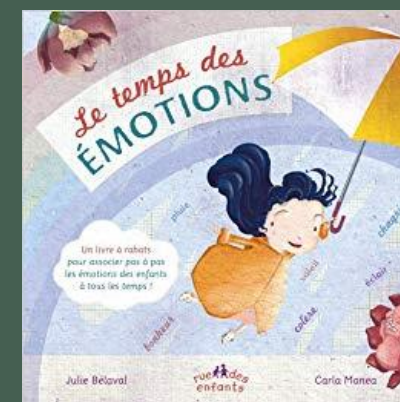
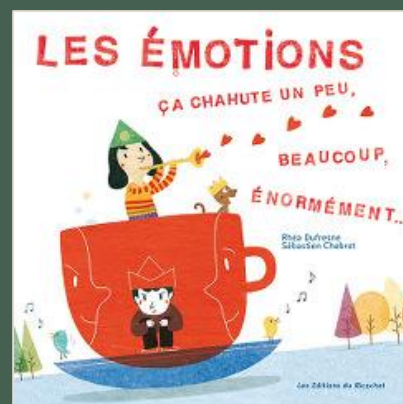
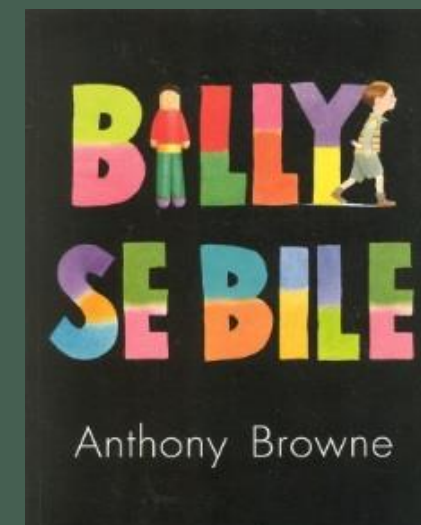
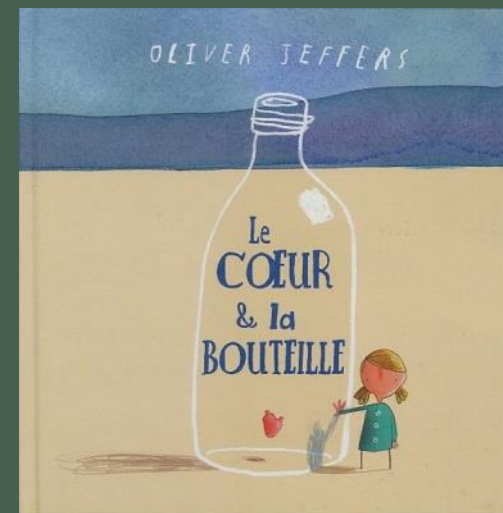
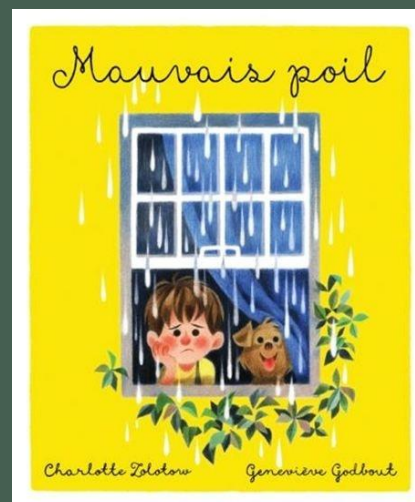


Jour 10: Gestion des émotions



- Retour sur les stratégies/moyens appris au cours des derniers jours
 - ❖ Bac des émotions
 - ❖ Coin émotion
 - ❖ Visualisation
 - ❖ Longues respirations (fleur/chandelle)
- Lecture-feuilleton de l'album *La ronde des émotions* de Molly Potter et Sarah Jennings qui donnent d'autres façons de gérer ses émotions

D'autres albums qui abordent le thème des émotions



Alexandra Hontoy, CSTL