

Gestion des émotions et du stress

Adoption de comportements prosociaux

Connaissance de soi

1, 2, 3: Exprime l'émotion!



Auteur.trice

Créée par
Alexandra
Pelletier,
conseillère
pédagogique
responsable
du projet Mon
service de
garde
physiquement
actif, CSSDM.



Date de

publication

4 octobre 2021



 Préscolaire

 Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent, Santé mentale, Tabac, Violence

 1 animation de 30 min

Savoir à développer

- 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).

Lien avec le PFEQ

Éducation préscolaire Compétences de nature transversale Affirmer sa personnalité.

Lien avec la plateforme éducative du SdG

Développement affectif : Développement d'habiletés qui permettent d'exprimer ses sentiments, d'être en contact avec ses émotions et de développer les concepts de soi et de l'estime de soi.

Résumé



DURÉE

1 animation de 30 min

Jeu actif, inspiré de 1,2,3, soleil, effectué dans la cour d'école ou au gymnase. Les enfants seront amenés à pratiquer et à identifier diverses émotions dans une course.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

• LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une affiche des émotions (si l'école n'en utilise pas déjà une, il est possible d'utiliser l'[annexe 1](#); pour d'autres affiches accessibles à moindre coûts, consulter [ce site](#)).

• NOTE INFORMATIVE

Si une affiche des émotions est déjà présente et utilisée dans l'école, privilégier celle-ci.

Si cette activité est réalisée auprès des élèves à besoins particuliers, favoriser les pictogrammes de visages et non d'animaux puisque ceux-ci sont plus difficiles à saisir sans abstraction de la pensée.

Il est préférable d'effectuer cette activité dans la cour d'école ou au gymnase, pour avoir un espace en longueur suffisant (15 à 20 mètres en moyenne) pour nommer plusieurs émotions.

LA PRÉPARATION

• L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES

Prévoir une introduction de l'activité auprès des enfants telle que : "Aujourd'hui nous allons faire un jeu auquel vous avez probablement déjà joué : « 1, 2, 3, Soleil! ». La différence est que nous allons effectuer ce jeu, mais plutôt que ce soit « 1, 2, 3, Soleil! », nous allons l'appeler "1, 2, 3 : Exprime l'émotion!".

• L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

Demander aux enfants s'ils peuvent nommer une ou des émotions.

Présenter aux enfants l'affiche des émotions qui sera utilisée pour le jeu.

• LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

Expliquer que l'animateur fera face au mur et dos aux enfants.

Pour débiter, les enfants sont placés derrière l'animateur à environ 15 à 20 mètres.

L'animateur va dire "1,2,3" suivi d'une émotion au hasard que les enfants devront mimer en position statue.

Pendant que l'animateur est tourné face au mur, les enfants avancent et tentent de se rapprocher le plus possible de celui-ci. Le premier joueur qui réussira à toucher le mur sans se faire voir par l'animateur gagne la partie.

Lorsque l'animateur se retourne face aux enfants, il pourra voir si l'émotion nommer correspond à celle qu'il voit de la part des enfants.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

Faire un ou des exemples pour s'assurer que le jeu est bien compris. Ex.: "1,2,3, content", "1,2,3 fâché", etc.

Lorsque les enfants ont intégré le jeu, il est possible d'utiliser une variante du déroulement du jeu.

Variantes du déroulement du jeu :

- Intégrer au fur et à mesure des émotions supplémentaires.
- Un enfant pourrait prendre la place de l'animateur.
- La poursuite : consiste à tenter de revenir en courant à la ligne de départ lorsque le joueur touche le mur sans se faire voir. Si l'animateur ne parvient pas à rattraper le joueur à temps, c'est alors le joueur qui deviendra à son tour l'animateur du jeu. Si dans le cas contraire, le joueur se fait toucher par l'animateur du jeu avant d'arriver à la ligne d'arrivée, il doit revenir à la ligne de départ du jeu.
- Tempête d'émotions : l'animateur du jeu dit : « Tempête d'émotions ». Les joueurs doivent alors éviter de se faire toucher par l'animateur. Si celui-ci réussit à toucher un joueur, celui-ci retourne immédiatement à la ligne de départ du jeu.

INTÉGRATION ET TRANSITION

● RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE

Proposant aux enfants un moment de retour au calme en se couchant ou en s'asseyant confortablement sur une chaise.

Les inviter à prendre quelques respirations profondes et à fermer leurs yeux.

Nommer aux enfants le savoir qui fut développer au cours de l'activité : Reconnaître ses émotions.

Faire un retour en renommant les émotions qui ont été proposées durant le jeu et leur souligner l'importance d'être capable de les identifier.

En terminant, demander aux enfants, une dernière fois, de mimer avec leur visage, toujours les yeux fermés, l'émotion qui correspond à leur appréciation de l'activité.

L'animateur pourra refléter aux enfants ce qu'il observe comme émotions au sein du groupe.

S'assurer que l'affiche des émotions est installée dans le local à la vue de tous.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Au service de garde (SdG)

S'assurer de partager une copie de l'affiche des émotions à l'éducateur.trice du SdG pour utilisation et affichage dans le local s'il y a lieu.

Au service de garde et en classe

Tous les intervenants auprès du groupe d'enfants peuvent intégrer une routine où on propose aux enfants de dire et mimer comment ils se sentent à certains moments de la journée (par exemple: à l'arrivée à l'école, après une récréation, après une fin de semaine, après le dîner, en fin de journée, etc.).

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Mentionner aux parents qu'un jeu pour aider leur enfant à reconnaître ses émotions a été réalisé. Partager aux parents [l'affiche des émotions](#) et les inviter à l'utiliser dans différents contextes de la vie quotidienne.

Encourager le parent à se positionner comme adulte de confiance pouvant aider son enfant à reconnaître ses émotions.

Partager le Guide des pour les parents [Soutenir l'apprentissage socioémotionnel](#) à la maison, en particulier la section concernant les bienfaits de l'apprentissage socioémotionnel sur le développement global des enfants.