



2<sup>e</sup> année : Leçon 2

## Identifier les sentiments et demander de l'aide

**Textes suggérés :** Ta voix compte – Peter Reynolds  
Comment être gentil... – Rana DiOrio

**Durée :** Leçon – 1 bloc d'apprentissage  
Activité d'approfondissement – 1 bloc d'apprentissage

### ATTENTES :

**A1.** Mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage du domaine Vie saine pour son année d'études.

**D1.** Utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

### CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

**A1.2** mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.

**A1.3** mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.

**D2.5** expliquer pourquoi il est important de comprendre ses sentiments et de pouvoir les nommer afin d'être capable de savoir quand demander de l'aide.

### RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- J'examine comment je réagis à différents sentiments et je choisis des stratégies pour m'aider à gérer les sentiments difficiles. [A1.2]
- Je définis différents sentiments tels que la colère, la gêne, l'inquiétude, l'excitation, la surprise, la tristesse. [D2.5]
- Je détermine comment je me sentirais dans une variété de scénarios, puis je discute de ces sentiments. [A1.2, A1.3, D2.5]
- Je démontre ma capacité d'écoute et d'appréciation des opinions et des sentiments des autres. [A1.2, A1.3, D2.5]



---

## CRITÈRES D'ÉVALUATION :

---

Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :

« Comment sauras-tu que tu as atteint les résultats d'apprentissage? Décris ce que tu devras faire pour montrer ce que tu as appris. »

### Exemples de critère d'évaluation

- Je décris différents sentiments.
- Je décris différentes stratégies qui me permettent de gérer des sentiments variés.
- Je détermine des stratégies qui m'aideront à gérer mes sentiments.

---

## MATÉRIEL ET RESSOURCES :

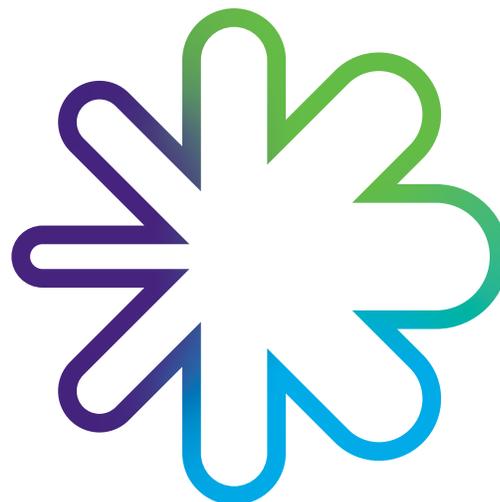
---

### Leçon

- ❑ Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- ❑ Marqueurs
- ❑ Cartes-éclair des émotions (ci-joint)
- ❑ Cartes de mise en situation à découper (ci-joint)

### Activité d'approfondissement

- ❑ La roue de mes sentiments (ci-joint), à imprimer sur du papier cartonné si possible
  - ❑ Cercle supérieur
  - ❑ Cercle du milieu
  - ❑ Stratégies
  - ❑ Cercle des stratégies
- ❑ Ciseaux
- ❑ Attaches parisiennes



---

## CONSIDÉRATIONS :

---

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (HSE) doivent se faire par l'intermédiaire des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, surtout en matière d'iniquité, de préjugés, de discrimination et de harcèlement.
- Faites preuve de sensibilité et soyez attentif lorsque les élèves s'expriment. Il se peut que les situations présentées dans cette leçon rappellent à un élève une situation dans laquelle il ou elle a été exclue à cause du racisme ou d'autres facteurs.
- Soyez prêt à orienter les élèves vers des mesures de soutien additionnelles, au besoin.



# Contenus d'apprentissage en matière d'apprentissage interdisciplinaire

REMARQUE : Les contenus d'apprentissage des programmes-cadres en français sont traités dans l'activité d'approfondissement. Si vous ne la faites pas, veuillez ignorer ces contenus d'apprentissage.

Éducation physique et santé	Français	Éducation artistique
<p><b>Habiletés d'apprentissage socioémotionnel – Contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine A</b></p> <p><b>A1.2</b> mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.</p> <p><b>A1.3</b> mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir.</p>	<p><b>Lecture – Contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Prélecture</b> définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la motivent.</p> <p><b>Lecture</b> démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée.</p> <p><b>Réaction à la lecture</b> exprimer et justifier son appréciation du texte.</p>	<p><b>Art dramatique – Contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>A1.4</b> mimer des séquences d'actions illustrant des situations de la vie quotidienne en variant l'émotion qui motive l'action et en utilisant divers accessoires.</p>
<p><b>Vie saine – Contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine D</b></p> <p><b>D2.5</b> expliquer pourquoi il est important de comprendre ses sentiments et de pouvoir les nommer (p. ex., contente, décontracté, calme, mal à l'aise, triste, fâchée, frustré, apeuré, inquiet) afin d'être capable de savoir quand demander de l'aide.</p>		



# Leçon

## Activité de mise en situation – 5 minutes

Regardez ces six visages (**utilisez des cartes-éclair, vous avez seulement besoin de celles qui expriment la colère, la gêne, l'inquiétude, l'excitation, la surprise et la tristesse**). Pensez à l'ajout d'une carte éclair vierge pour que les élèves puissent y inscrire une émotion de leur choix, si aucune des six émotions nommées ne leur conviennent pas.

Selon toi, quel sentiment est visible sur chacun de ces visages? (Ils sont en colère, gênés, inquiets, excités, surpris et tristes.)

As-tu déjà ressenti l'un de ces sentiments auparavant? Quand?

Aujourd'hui, je vais vous lire quelques histoires courtes et vous allez réfléchir à ce que vous ressentiriez si vous étiez dans chaque histoire.

## Activité d'apprentissage – 25 minutes

Lisez chaque situation et demandez à un bénévole de faire correspondre le scénario à l'émotion sur le tableau, n'hésitez pas à discuter en classe de la raison pour laquelle il appartient à cette émotion. (Ci-joint : les cartes de mise en situation)

- Situation 1 C'est l'heure de la récréation! Tu veux aller jouer sur les balançoires, mais quand tu arrives sur le terrain de jeu, toutes les balançoires sont prises. Comment te sens-tu?
- Situation 2 C'est la fin de la journée d'école. Les parents ont déjà récupéré tous les autres élèves de la classe, mais ton parent/aidant naturel n'est pas encore arrivé. Comment te sens-tu?
- Situation 3 Tu as des amis chez toi et vous jouez à un jeu de société. Soudain, ton chien court dans le salon et écrase votre jeu. Les pièces du jeu s'envolent et tu perds ta place sur le plateau de jeu. Comment te sens-tu?
- Situation 4 Tu es le prochain dans la file d'attente pour recevoir une photo dédicacée avec ton personnage préféré, ta célébrité préférée ou ton athlète préféré. Comment te sens-tu?
- Situation 5 Tu fais la queue pour aller sur des montagnes russes qui vont très vite et très haut. Comment te sens-tu?
- Situation 6 Tes parents/aidants naturels vont sortir au restaurant et une gardienne va venir te surveiller pendant leur absence. Comment te sens-tu?
- Situation 7 Tu as peint un très joli tableau en classe d'art et l'enseignante le montre à tout le monde. Comment te sens-tu?
- Situation 8 Ta meilleure amie t'a invité à jouer chez elle samedi. Mais ce matin-là, la mère de ton amie t'appelle pour te dire que ton amie est malade et que tu ne peux plus y aller. Comment te sens-tu?



**Suggestion au personnel enseignant :**

*(Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p.150)*

« Nous avons parlé de choses que tu pourrais faire pour te calmer en cas de situation difficile ou inquiétante. » Quelles sont les choses que tu pourrais faire? [ASE 1.2]

**Suggestion au personnel enseignant :**

*(Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p.150)*

« Tu peux parfois t'aider toi-même. Tu pourrais parfois avoir besoin d'obtenir de l'aide. Tu voudrais parfois aider une amie ou un ami qui est inquiet ou contrarié. Qu'est-ce que tu peux faire pour obtenir de l'aide si toi-même ou ton amie ou ami en a besoin? » [ASE 1.2, 1.5]

**Exemple de réponse de l'élève :**

« Je peux parler avec un adulte en qui j'ai confiance. Ça peut être un parent ou quelqu'un à l'école ou encore quelqu'un d'autre de ma famille. »

**Suggestion au personnel enseignant :**

« Pourquoi peut-il être important de demander de l'aide à un adulte de confiance? » [ASE 1.2]

« Qui pourrait être considéré comme un adulte de confiance ou comme une grande personne? »

**Exemple de réponse de l'élève :**

« Parfois je ne sais pas quoi faire pour me sentir mieux. »

« Parfois je ne suis pas certaine de quoi faire et ça m'aide de parler à mon enseignant. »

« Parfois, il est difficile de dire si quelqu'un est en difficulté et, pour cette raison, la meilleure solution est d'obtenir l'aide d'un adulte. »

**Activité :**

Groupez les élèves en dyades ou formez des petits groupes. Les élèves peuvent alors imaginer une situation dans laquelle la classe devra deviner le sentiment qui est dépeint dans la situation. La situation devrait avoir une réponse, par exemple, quelqu'un qui reçoit de l'aide, quelqu'un qui se promène, fait de l'exercice, écoute de la musique, etc.

Donnez aux élèves environ 5 à 10 minutes pour préparer la saynète.

## Activité de consolidation – 10 minutes

Présentez les saynètes.

Discutez avec les élèves des saynètes qu'ils et elles ont vus. Parlez des sentiments vus et des différentes façons dont nous pouvons gérer nos émotions. Assurez-vous de valider tous les sentiments que les élèves partagent. [ASE 1.2, 1.3]

En guise de conclusion, discutez de l'importance d'obtenir l'aide d'un adulte de confiance.



## Activité d'approfondissement – 40 minutes

1. **Choisissez** un texte qui satisfera le mieux les besoins des élèves.
2. **Lisez** le texte.
3. **Présentez** l'activité aux élèves. Les consignes précisées ci-dessous pourront être utilisées pour toutes les activités.

### ACTIVITÉ : La roue de mes sentiments

Les élèves créeront et concevront leur propre roue des sentiments. Présentez les différentes stratégies avec le groupe avant qu'ils et elles commencent l'activité. Il y en a six à choisir.

Invitez les élèves à :

1. Décorer le cercle supérieur pour les représenter : les choses qu'ils aiment, les choses auxquelles ils croient, les choses qui les rendent heureux ou heureuses.
2. Choisir les stratégies qui les aideront le plus (en mettant une petite marque à côté de celles qu'ils aiment).
3. Colorier les sentiments et les cercles des stratégies.
4. Découper les cercles et les stratégies.
5. Coller les stratégies sur la grande roue dans les sections.
6. Fixer la roue avec une attache parisienne.
7. Demandez-leur de vous montrer leur roue et pourquoi ils ont choisi ces stratégies.

Un modèle en blanc est fourni pour vous permettre d'ajouter des stratégies afin que les élèves puissent personnaliser la roue en fonction de ce qui convient aux besoins de l'élève.



## Aperçu des livres suggérés :

### TA VOIX COMPTE

Dans cet album évocateur, l'auteur renommé Peter H. Reynolds explore les multiples façons dont chacun d'entre nous peut se servir de sa voix pour inspirer, guérir et transformer les gens qui nous entourent chaque jour : à travers nos mots, nos actions et autres. Idéal pour les jeunes militants pacifistes, cet album rappelle aux lecteurs que leur message n'a pas besoin d'être parfait... il doit simplement venir du cœur.

*Le monde a besoin de ta voix.*

*Si tu as une idée brillante... n'hésite pas! Ta voix compte!*

### COMMENT ÊTRE GENTIL...

Avec un seul sourire, une petite fille parvient à susciter une vague de bonnes actions dans sa communauté. Un album superbe pour aborder l'impact des petits gestes sur les autres ainsi que les différentes façons de faire preuve de bonté.

## Étapes pour la lecture des livres

### TA VOIX COMPTE

#### Prélecture :

(couverture) Que signifie « Ta voix compte »?

Dans ce récit, nous allons lire une histoire sur la façon dont chacun d'entre nous peut faire une différence.

#### Lecture :

Les enseignants sont encouragés à s'arrêter à différents points de ce texte. Voici des moments forts où les élèves peuvent s'arrêter et réfléchir :

Que signifie le texte « Le monde a besoin de ta voix »? Que signifie le mot « voix » dans cette phrase?

Comment ta voix peut-elle venir du cœur? Comment peux-tu dire quelque chose avec : des mots, des actions, ta créativité?

Que signifie l'injustice? Pourquoi devrais-tu le faire savoir gentiment lorsque tu es témoin d'une injustice? Pourquoi devrais-tu protester pacifiquement plutôt qu'agressivement ou avec force?

Comment pourrais-tu inspirer les autres à faire de même?

Que signifie la citation de la dernière page de l'histoire? Que pourrais-tu faire aujourd'hui pour te faire entendre?



### **Réaction à la lecture :**

Qu'as-tu déjà fait pour que ta voix compte? Est-ce que ceci a aidé quelqu'un?

Selon toi, pourquoi l'auteur a-t-il voulu écrire cette histoire?

As-tu déjà été en colère, et au lieu de dire quelque chose à quelqu'un, tu étais juste en colère et fâché contre lui? Est-ce que le fait de lui parler et de lui dire ce que tu ressens t'aiderait à te sentir mieux?

Peux-tu penser à quelqu'un qui a dit quelque chose et qui a fait en sorte que sa voix compte?

Qu'est-ce que tu peux dire pour que quelqu'un se sente mieux dans sa peau?

Quels liens peux-tu établir avec cette histoire?

Demandez aux élèves de réaliser l'activité relative à la roue.

### **COMMENT ÊTRE GENTIL...**

#### **Prélecture :**

Que signifie être gentil? Cette histoire nous permettra de trouver des exemples de gentillesse. Quels mots ont le même sens que gentil?

#### **Lecture :**

N'hésitez pas à vous arrêter à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

#### **Réaction à la lecture :**

Quels sont des exemples de gentillesse?

Peux-tu penser à un moment où quelqu'un a été gentil avec toi?

Comment t'es-tu senti lorsque quelqu'un a été gentil avec toi?

Quels liens peux-tu établir avec cette histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?



# Cartes de mise en situation

## Situation 1

C'est l'heure de la récréation! Tu veux aller jouer sur les balançoires, mais quand tu arrives sur le terrain de jeu, toutes les balançoires sont prises.

Comment te sens-tu?

## Situation 2

C'est la fin de la journée d'école. Les parents ont déjà récupéré tous les autres élèves de la classe, mais ton parent/aidant naturel n'est pas encore arrivé.

Comment te sens-tu?

## Situation 3

Tu as des amis chez toi et vous jouez à un jeu de société. Soudain, ton chien court dans le salon et écrase votre jeu. Les pièces du jeu s'envolent et tu perds ta place sur le plateau de jeu.

Comment te sens-tu?

## Situation 4

Tu es le prochain dans la file d'attente pour recevoir une photo dédicacée avec ton personnage préféré, ta célébrité préférée ou ton athlète préféré.

Comment te sens-tu?

## Situation 5

Tu fais la queue pour aller sur des montagnes russes qui vont très vite et très haut.

Comment te sens-tu?

## Situation 6

Tes parents/aidants naturels vont sortir au restaurant et une gardienne va venir te surveiller pendant leur absence.

Comment te sens-tu?

## Situation 7

Tu as peint un très joli tableau en classe d'art et l'enseignante le montre à tout le monde.

Comment te sens-tu?

## Situation 8

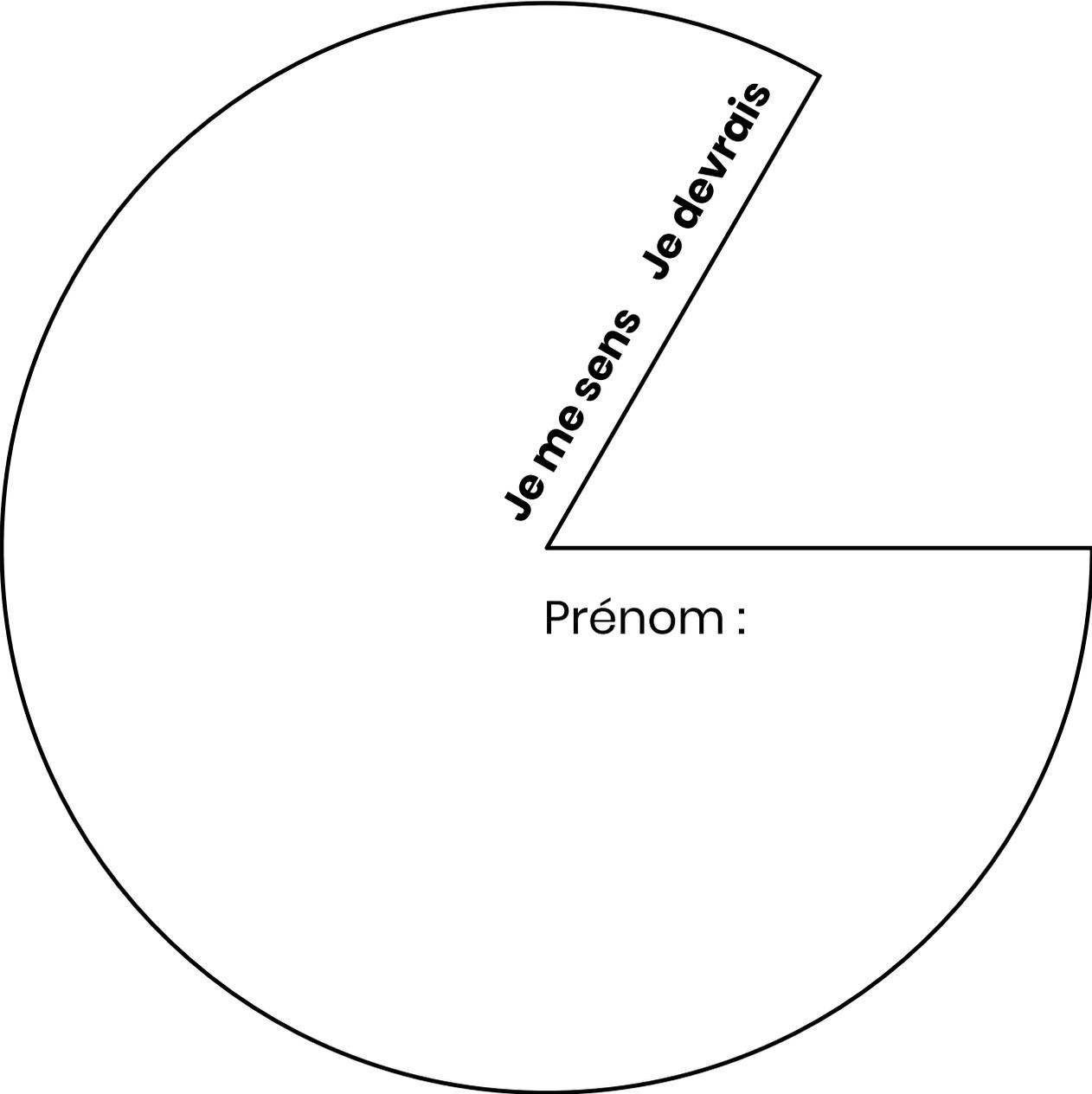
Ta meilleure amie t'a invité à jouer chez elle samedi. Mais ce matin-là, la mère de ton amie t'appelle pour te dire que ton amie est malade et que tu ne peux plus y aller.

Comment te sens-tu?

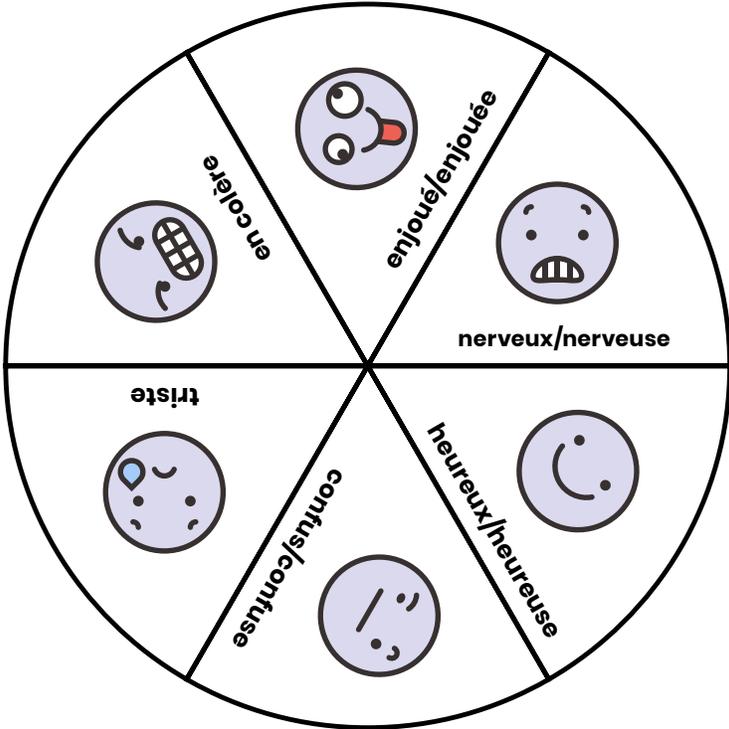
Les cartes de mise en situation sont adaptées de ces normes américaines : National Health Education Standards [<https://www.cdc.gov/healthyschools/sher/standards/>]



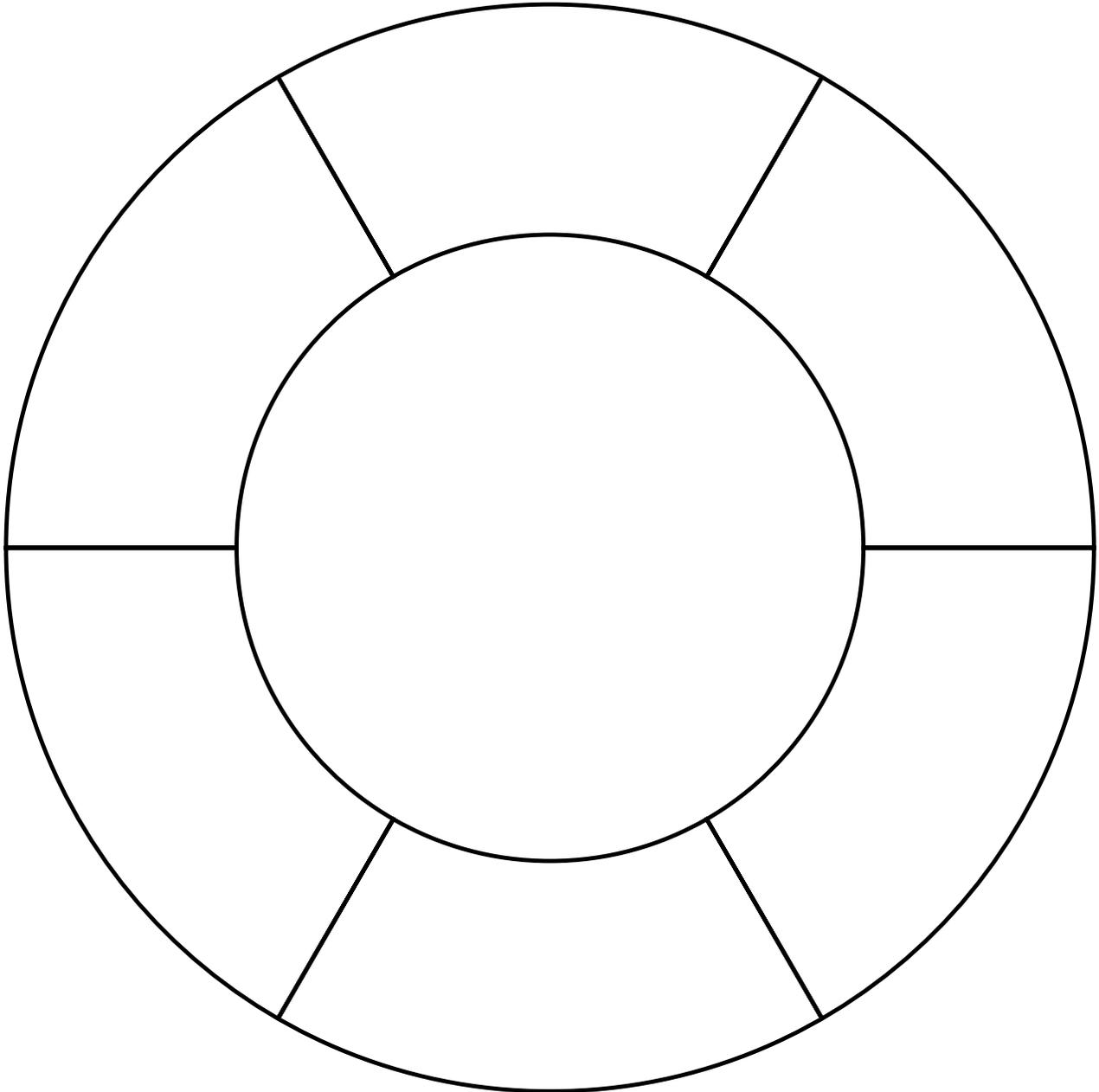
# Cercle supérieur



# Cercle du milieu



# Cercle des stratégies



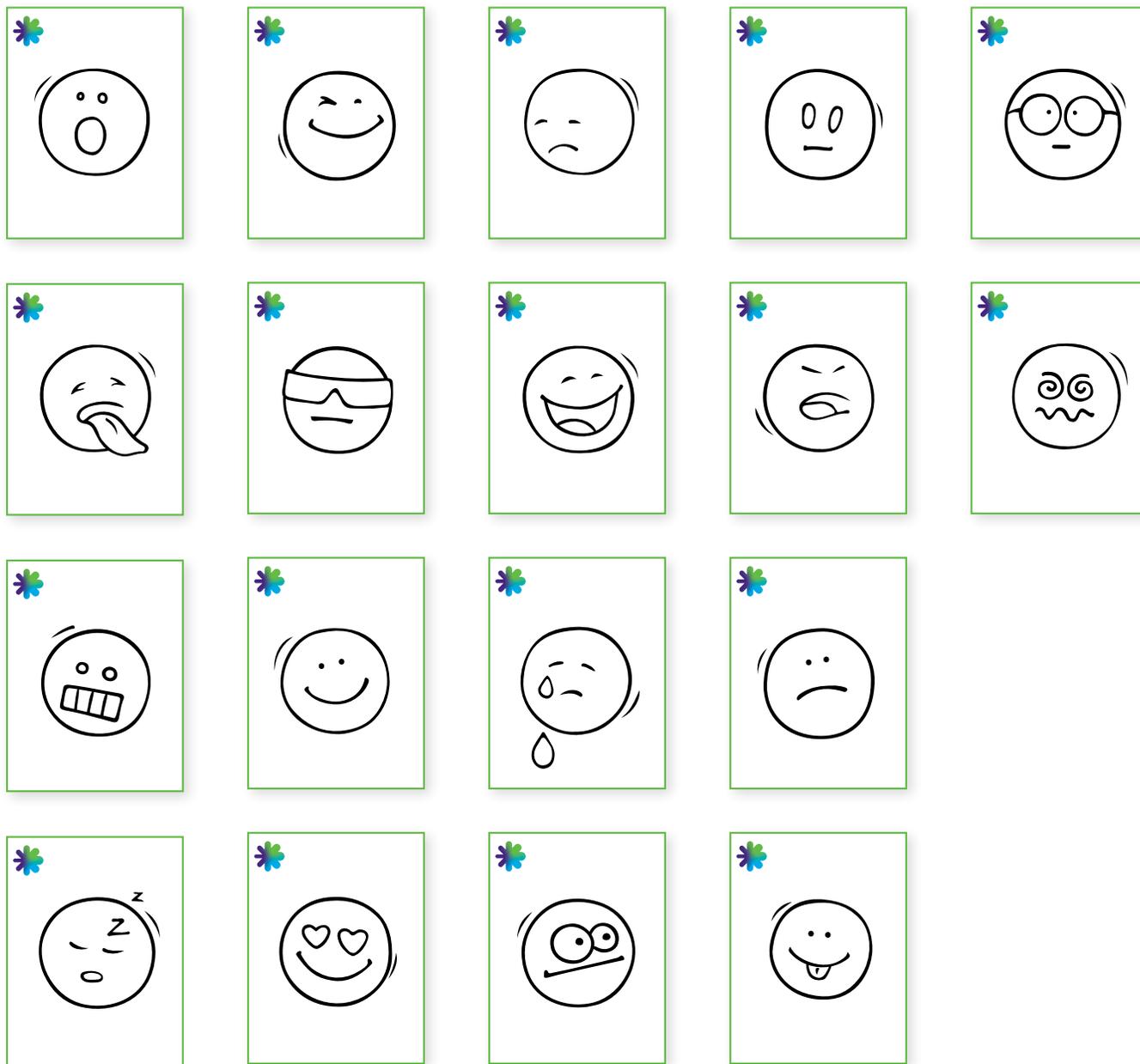
faire une pause	penser à quelque chose d'agréable	lire un livre	aller marcher
construire quelque chose	me parler de façon positive	faire un casse-tête	boire de l'eau
			parler à un adulte



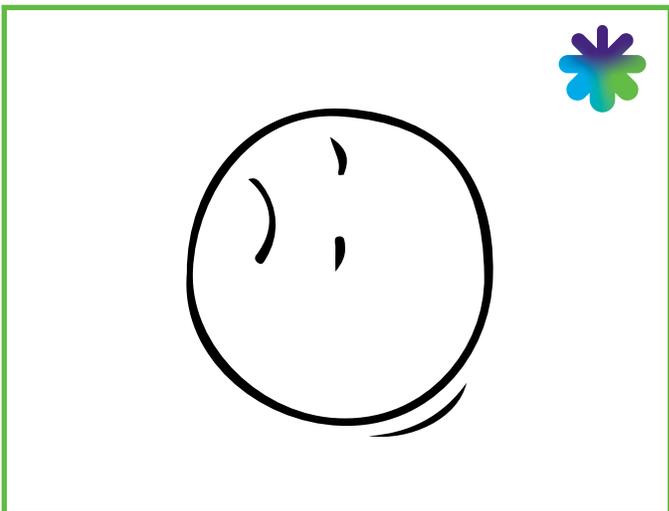
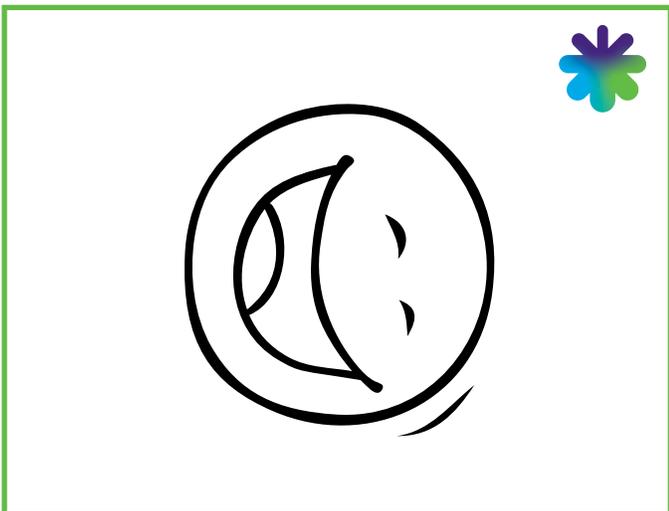
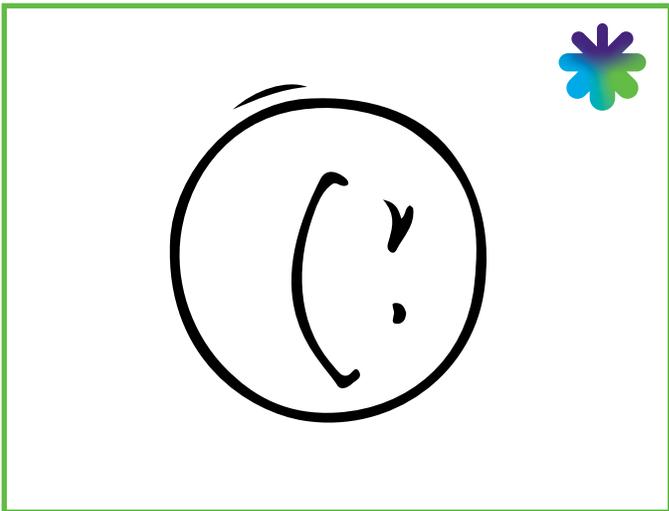
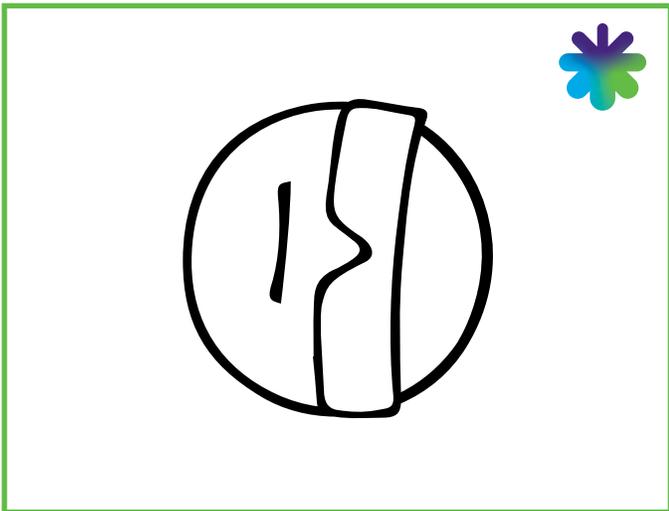
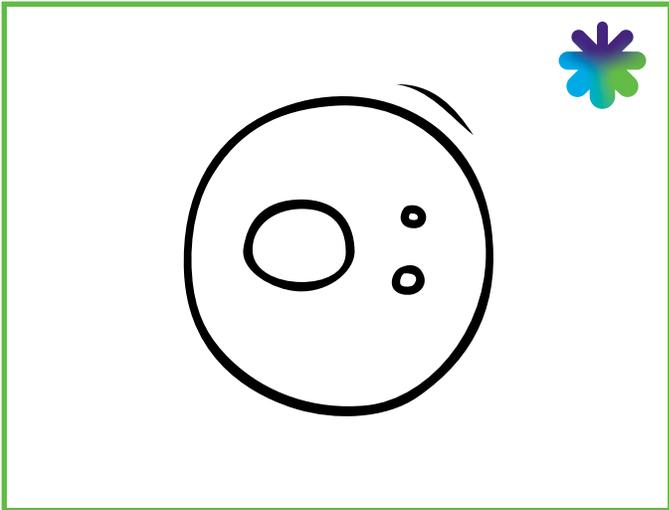
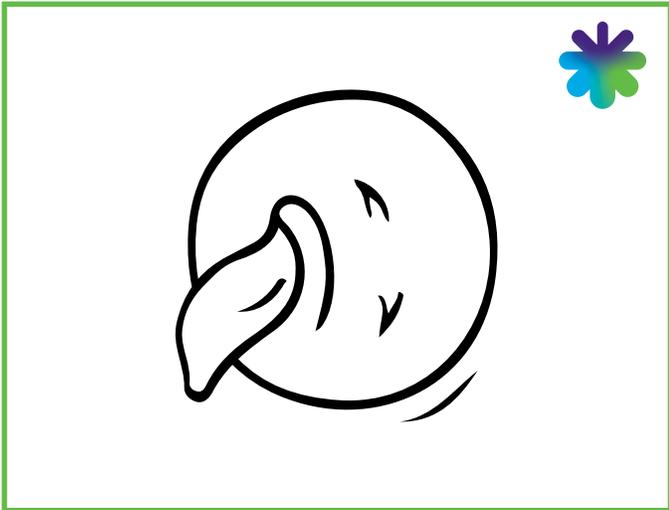
# Cartes-éclair des émotions

Les cartes-éclair des émotions ont été créées dans le cadre de la Leçon 2 de la 2<sup>e</sup> année – Réactions du corps et du cerveau, mais il y a plusieurs façons de vous en servir. Voici quelques activités suggérées qui conviennent à plusieurs années d'études :

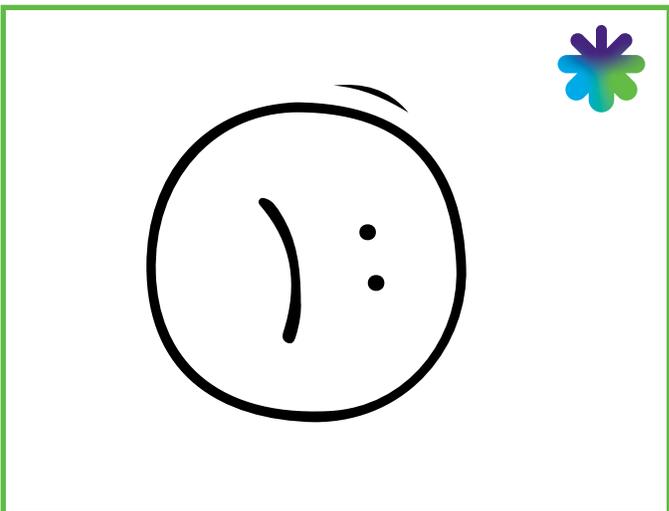
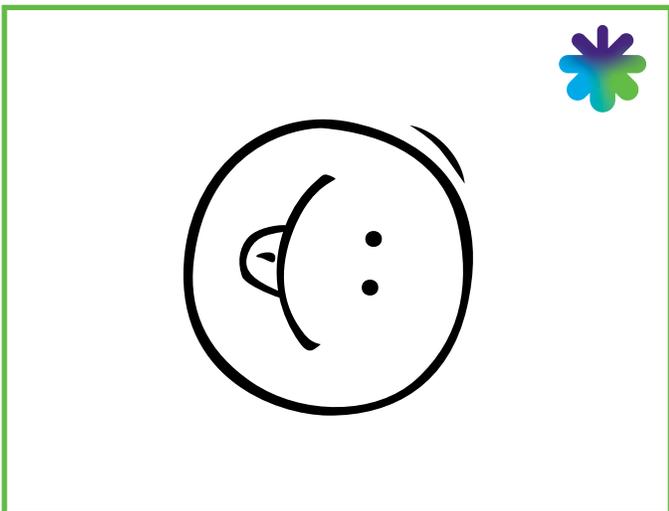
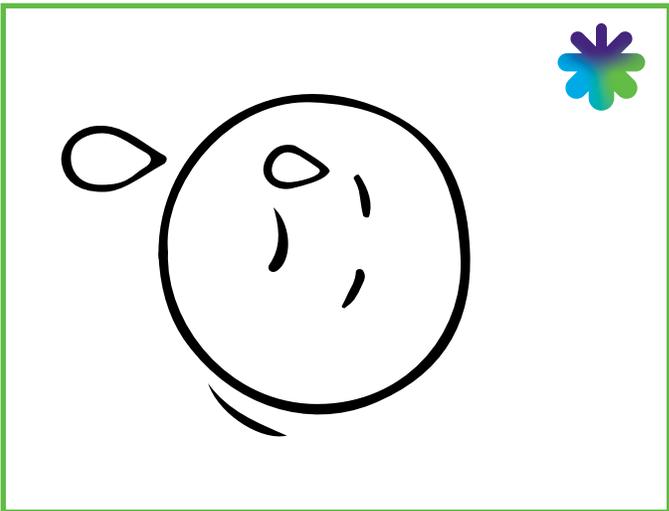
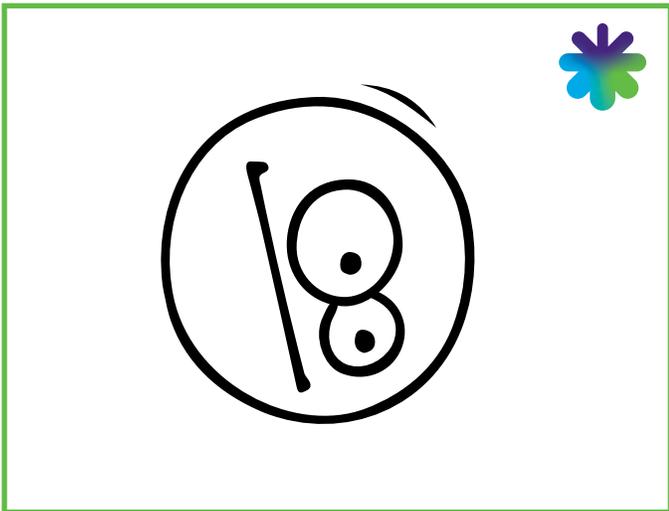
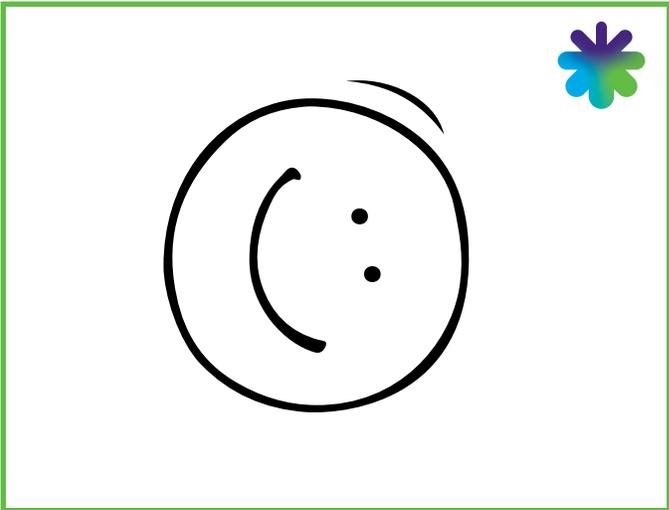
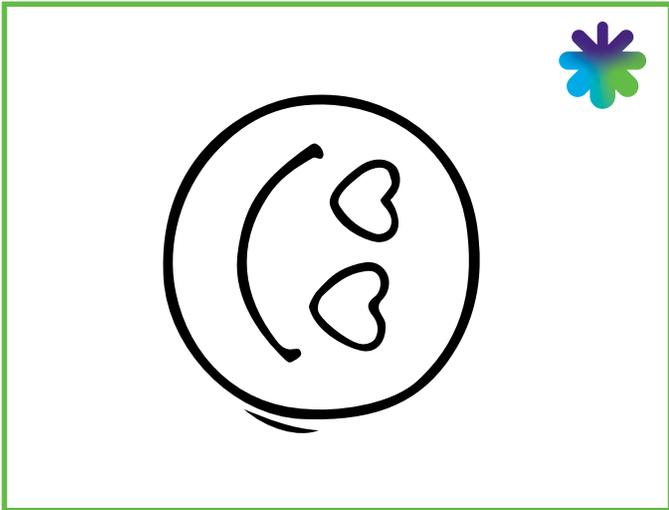
- Créez un jeu d'appariement. Lorsque les élèves trouvent une paire, ils nomment l'émotion.
- Utilisez-les pour aider les élèves à faire des rapprochements avec leur vécu. Ils sélectionnent l'émotji qui correspond le mieux à leur émotion à ce moment.
- Co-créez des étiquettes pour chacune des cartes-éclair. Décidez (en classe, en petits groupes ou individuellement) des émotions que chacun des émojis représente. Utilisez les cartes vierges fournies pour que les élèves créent leur propre émotji.
- Utilisez-les dans le cadre d'un jeu de rôle. Présentez aux élèves un « message imaginaire » et demandez-leur quel émotji serait le plus approprié à inclure.



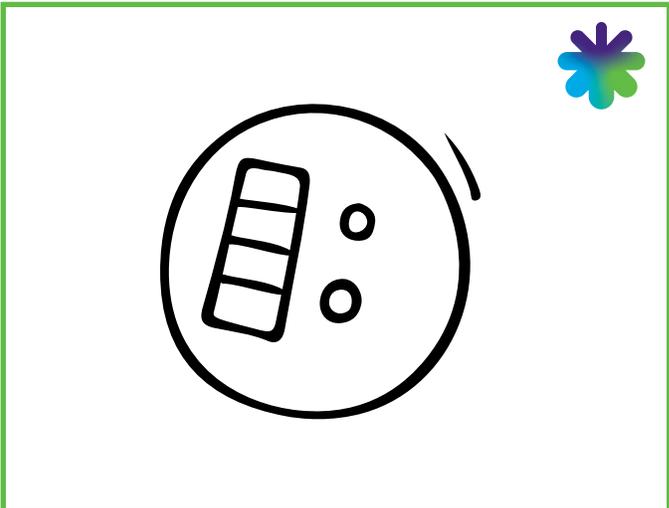
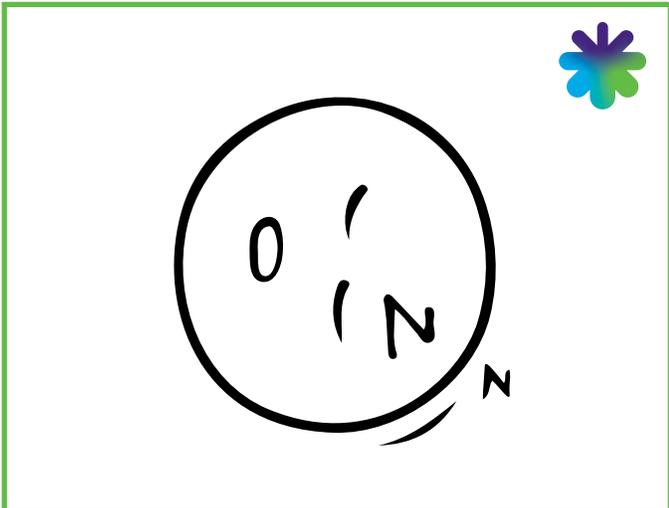
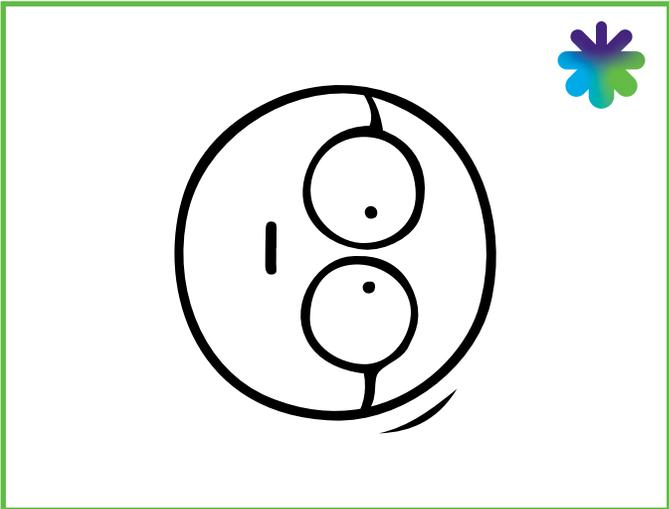
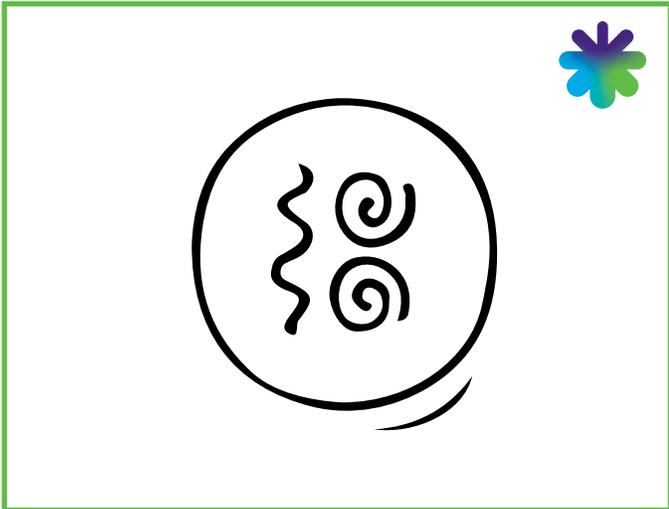
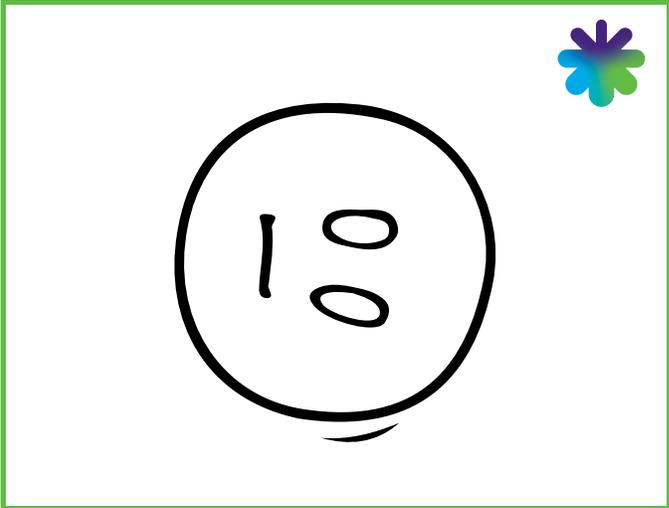
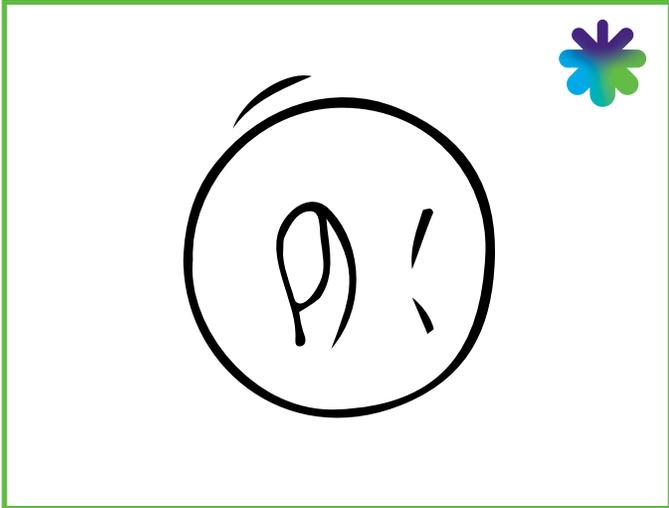
# Cartes-éclaircs des émotions



# Cartes-éclair des émotions



# Cartes-éclair des émotions



# Cartes-éclair des émotions

