



3^e année : Leçon 2

Émotions stressantes

Textes suggérés : Les hauts et les bas d'Amanda – Ashley Spires
Rouge comme une tomate – Saxton Freeman et Joost Elfer

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 d'apprentissage socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes du domaine Vie saine pour son année d'études.

D3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé, son bien-être et sur la santé et le bien-être des autres.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.

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.

D 3.4 déterminer des facteurs externes, y compris des facteurs environnementaux, susceptibles de susciter des émotions, notamment des émotions inconfortables comme l'inquiétude (p. ex. transitions, comme le début d'une nouvelle année scolaire, déménagement, séparation familiale; excès de chaleur, de froid ou de bruit; changement imprévu dans la vie quotidienne; perte grave, telle que le décès d'un membre de la famille ou d'un animal domestique) et des façons de gérer ces émotions.



RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- Je définis ce que sont les émotions fortes et ce que je peux faire pour les surmonter.
[A1.1, A1.2, D3.4]
- Je sais ce que sont les émotions fortes et comment y faire face en utilisant des stratégies.
[A1.1, A1.2, D3.4]

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 critères d'évaluation

- Je détermine ce que sont les émotions « fortes ».
- J'identifie des moyens pour m'aider à surmonter les émotions « fortes ».
- Je sais quand quelqu'un a des émotions « fortes ».

MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Leçon

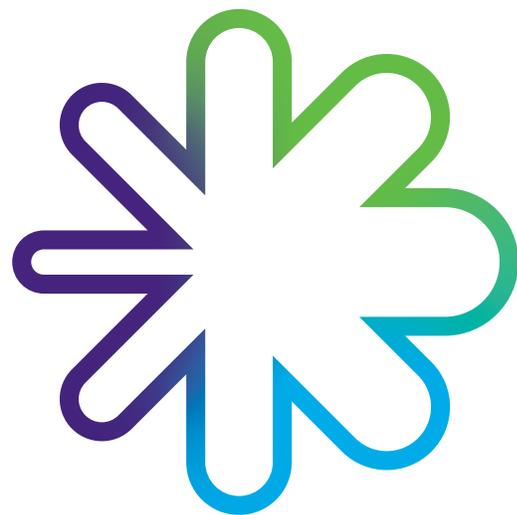
- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- Affiche « L'humeur-o-mètre » (ci-joint)
- Organisateur d'annonces à distribuer (ci-joint)

Activité d'approfondissement

- Activité « Quand j'ai des émotions FORTES, je PEUX... » (ci-joint)
- Marqueurs/crayons de couleur

CONSIDÉRATIONS :

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles 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.



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
<p>Habiletés d'apprentissage socioémotionnel – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine A</p> <p>A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre et à prendre en compte celles des autres.</p> <p>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.</p>	<p>Lecture – contenus d'apprentissage</p> <p>Prélecture</p> <ul style="list-style-type: none"> définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la motivent. faire des prédictions à partir d'éléments d'organisation du texte en activant ses connaissances pour les lier au texte ou au sujet. <p>Lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>Vie saine – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine D</p> <p>D3.4 – Déterminer des facteurs externes, y compris des facteurs environnementaux, susceptibles de susciter des émotions, notamment des émotions inconfortables comme l'inquiétude (p. ex. transitions, comme le début d'une nouvelle année scolaire, déménagement, séparation familiale; excès de chaleur, de froid ou de bruit; changement imprévu dans la vie quotidienne; perte grave, telle que le décès d'un membre de la famille ou d'un animal domestique) et des façons de gérer ces émotions.</p>	<p>Réaction à la lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> exprimer et justifier son appréciation du texte.



Leçon

Activité de mise en situation – 5 minutes

Rassemblez les élèves et dites-leur qu'aujourd'hui nous allons parler des émotions.

Dites-leur qu'ils vont examiner comment on se sent quand on ressent des émotions, mais pas n'importe quelles émotions : des émotions fortes qui les mettent mal à l'aise.

Montrez-leur l'affiche de l'humeur-o-mètre. Demandez-leur ce qu'ils remarquent à propos des émotions.

Discutez avec eux de la façon dont les « émotions fortes » ont tendance à nous faire réagir ou à ne pas réagir comme nous le voudrions parfois. Reconnaissez également que les élèves peuvent ressentir des émotions fortes en réaction à des choses injustes dans leur vie ou dans le monde. Par exemple, les iniquités raciales, la brutalité policière, le manque d'accès à l'eau potable dans certaines communautés canadiennes. Il est tout à fait légitime de ressentir des émotions fortes en réponse à ces problèmes.

Par exemple, quand je suis fâché ou en colère, je dis parfois des choses que je ne pense pas. Un autre exemple est quand j'étais à la plage avec mon neveu et une vague l'a frappé très fort; il s'est fâché et tout d'un coup, il a dit qu'il détestait l'eau et qu'il détestait la plage. Je sais qu'il ne le pensait pas, il était vraiment fâché. Je l'ai laissé se calmer un peu et environ dix minutes plus tard, il est retourné dans l'eau et ne voulait plus partir le temps venu. (Vous pouvez utiliser vos propres exemples.)

Activité d'apprentissage – 25 minutes

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 176*)
« Pouvez-vous nommer des événements de la vie de tous les jours qui vous font vivre des émotions intenses? » [ASE 1.1]

Exemples de réponses de l'élève :

- « La rentrée au mois de septembre. »
- « Quand je dois rester à distance de mes amis ou quand je dois porter un masque. »
- « Quand quelqu'un ne veut pas jouer avec moi. »
- « Lorsque je me dispute avec mon ami. »

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 176*)
« Pouvez-vous nommer des émotions que vous ressentez dans ces situations? Qu'est-ce que vous pouvez faire pour mieux vivre ces émotions? » [ASE 1.1, 1.2]

Réponse possible d'un ou d'une élève :

- « Excité! Mais aussi apeuré, triste, seul, frustré, fâché. »
- « Des fois, je passe un peu de temps seule. »
- « Des fois, je parle à un enseignant ou à une autre personne. Ou j'attends un peu, puis j'essaie d'en parler à mon ami ».

Parlez aux élèves des différentes façons de gérer leurs émotions.



Pour une liste complète des stratégies, visitez : <https://smho-smsso.ca/emhc/accueil/>
Choisissez celles qui conviennent le mieux à votre classe et à vos élèves.

Activité :

En petits groupes ou en dyades, rédigez une annonce d'intérêt public qui peut être diffusée sur un système de sonorisation ou dans votre classe le matin pour aider les élèves à gérer des émotions intenses. [ASE 1.1, 1.2]

Rappelez aux élèves ce que doit contenir une annonce : une introduction (« Bonjour... »), la présentation du sujet et l'information qu'ils veulent communiquer – voir l'organisateur d'annonces (ci-joint). Vous pouvez montrer un exemple à vos élèves.

Consignes aux élèves :

- Commencez par écrire cinq conseils sur le recto de l'organisateur. Les conseils doivent être rédigés de manière à être faciles à mémoriser.
- Puis incorporez au moins trois de vos conseils dans votre annonce du matin.
- Vous pouvez commencer à rédiger l'annonce sous l'introduction fournie ou barrer cette dernière et rédiger votre propre introduction. Faites-en la répétition avec votre groupe pour vous assurer qu'elle peut être lue en 90 secondes ou moins.

Activité de consolidation – 10 Minutes

Demandez aux élèves de présenter leur annonce à la classe ou encore vous pouvez les lire pendant les annonces quotidiennes de votre école. Pendant qu'ils les présentent, dressez une liste de tous les conseils que les élèves ont proposés pour gérer les émotions fortes.



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 directives ci-jointes pourront être utilisées pour toutes les activités.

ACTIVITÉ :

Demandez aux élèves de créer une affiche en utilisant le document « Quand j'ai des émotions FORTES, je PEUX... » (Sentez-vous libre d'imprimer la page fournie en format 11 x 14 et de la distribuer aux élèves, ou demandez-leur de la réaliser sur l'ordinateur.)

Cette activité pourrait être réalisée de différentes manières. Réfléchissez à la façon dont les élèves pourraient choisir leur propre moyen d'exprimer leurs pensées.

Aperçu des livres suggérés :

LES HAUTS ET LES BAS D'AMANDA

Amanda et ses amis sont des aventuriers intrépides. Ils font des courses d'avions, construisent de grands forts et domptent des animaux sauvages. Lorsque ses amis suggèrent de transformer un arbre en bateau de pirates, Amanda est incapable de monter à bord (et de grimper dans l'arbre). Elle propose alors d'autres activités pour éviter d'avoir à grimper, mais hélas, sa tactique ne fonctionne pas. Ses amis insistent pour qu'elle les rejoigne. Ils semblent tellement s'amuser! Saura-t-elle surmonter sa peur? Elle va essayer...

Un récit drôle et touchant sur le courage et la détermination.

ROUGE COMME UNE TOMATE

Quelle tête fais-tu lorsque tu es heureux? Fatigué? Fâché? Ou que tu t'es fait gronder?

Toutes les moues et expressions enfantines, des plus drôles aux plus tendres, sous la forme de fruits et légumes hilarants!

Voici un livre décalé et humoristique, aux illustrations incroyablement expressives et poétiques, pour expliquer au jeune enfant ce que sont les émotions et l'aider à traduire son ressenti.



Étapes pour la lecture des livres

LES HAUTS ET LES BAS D'AMANDA

Prélecture :

Peux-tu nommer des choses que tu fais très bien?
Comment te sens-tu quand tu excelles dans quelque chose?
Est-ce qu'il y a des choses que tu as peur d'essayer?
Comment te sens-tu quand tu as de la difficulté à faire une tâche ou une activité?

Ce livre raconte l'histoire d'une fillette qui s'appelle Amanda; elle adore les aventures et aime jouer avec ses amis. Cependant, elle se rend vite compte que faire face à un nouveau défi peut être difficile ou apeurant. Pendant que je lis, observe son langage corporel et ses expressions faciales et comment ses émotions changent au fil du texte.

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 :

Pensez à voix haute : « Amanda adore les aventures, mais cette aventure se passe en HAUT. Et elle préfère les aventures qui se passent en BAS. » Je regarde le visage d'Amanda – front plissé, dos courbé, mains derrière le dos, regard mélancolique vers l'arbre. J'en déduis qu'elle se sent un peu nerveuse ou inquiète, et peut-être même anxieuse. J'ai aussi remarqué que l'auteure a mis les mots « HAUT » et « BAS » en lettres majuscules, ce qui me fait penser qu'Amanda a peut-être peur des hauteurs.

Pensez à voix haute : « J'ai mal au ventre. Je dois m'asseoir. » On dirait qu'Amanda essaie d'éviter cette situation en trouvant toutes sortes d'excuses pour ne pas grimper dans l'arbre. Parle à un partenaire d'une situation où tu te sentais nerveux à propos de quelque chose. As-tu fait quelque chose pour essayer de t'en sortir?

Pensez à voix haute : « Pourquoi est-ce si génial de monter aux arbres? » Je remarque que les expressions faciales d'Amanda ont changé sur cette page. Demandez-leur : « Comment penses-tu qu'elle se sent? » Qu'est-ce qui te fait dire ça? Comment penses-tu que ses amis se sentent? Qu'est-ce qui te fait dire ça? (Discutez des expressions faciales, du langage corporel, etc.)

Pensez à voix haute : « L'ennui, c'est que les hélicoptères ne courent pas les rues. » Amanda a changé sa façon de penser. Au lieu de trouver des raisons pour ne pas grimper l'arbre, elle pense à des stratégies pour résoudre son problème. Je pense qu'Amanda se rend compte, cependant, qu'aucune de ces stratégies n'est vraiment réaliste. Parle à un partenaire de ce qu'Amanda va faire selon toi. Discutez avec toute la classe des prédictions des élèves.



Réaction à la lecture :

Comment les émotions d'Amanda changent-elles au fil de l'histoire? Comment le sais-tu?

Penses-tu que les amis d'Amanda sont de bons amis? Qu'est-ce qui te fait dire ça?

Selon toi, qu'est-ce que l'auteure essaie de nous dire dans cette histoire? Quel est son message? Qu'est-ce qui te fait dire ça?

Messages possibles : le pouvoir du « pas encore », avoir peur et affronter ses peurs, l'empathie, la compassion.

Demandez aux élèves de réaliser l'activité relative à l'affiche.

ROUGE COMME UNE TOMATE

Prélecture :

Que raconte la page de couverture de ce livre sur l'histoire?

Que va-t-il arriver dans cette histoire, selon toi?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause 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 :

Quel est le message de l'auteur dans ce texte?

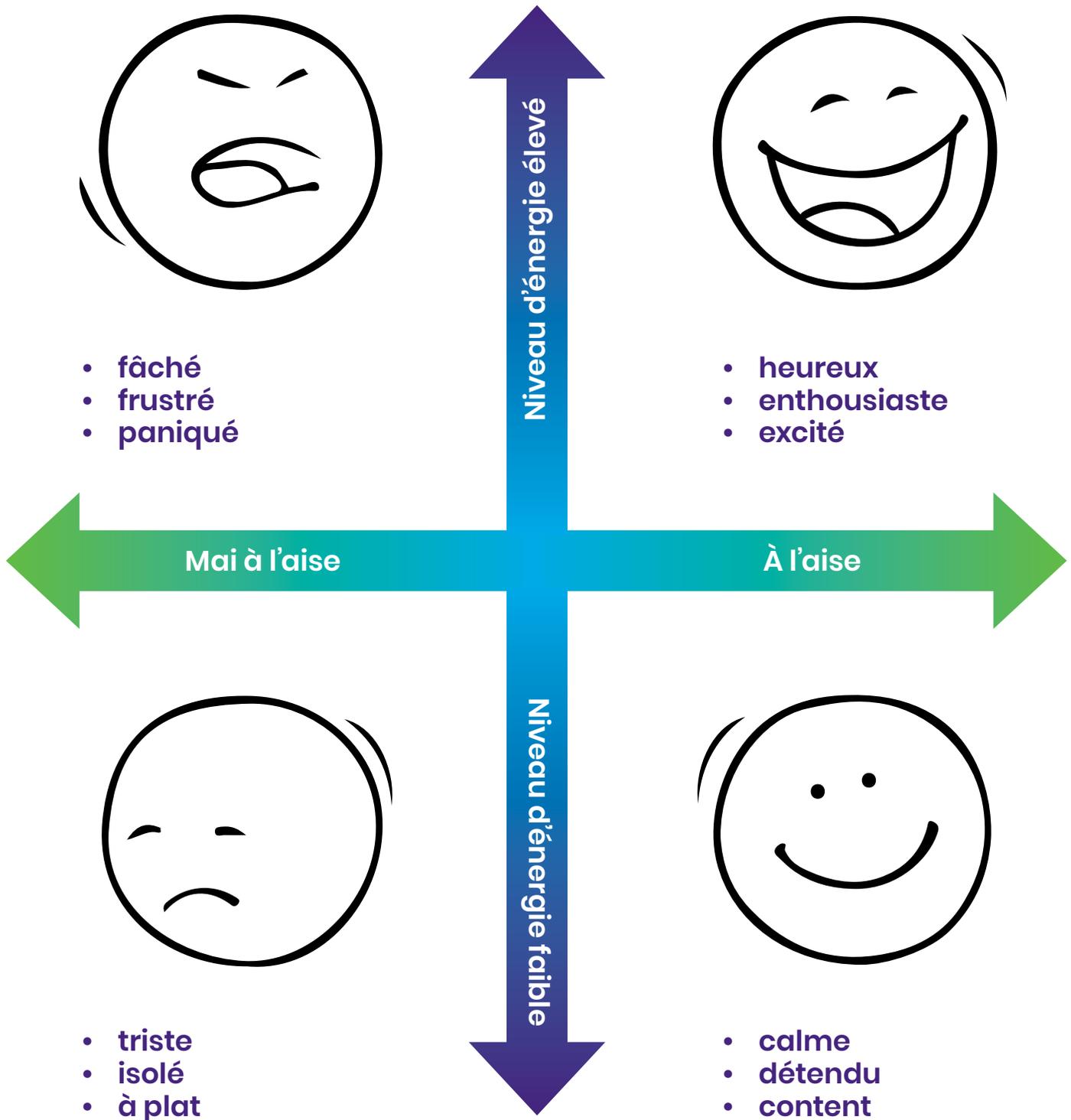
Quels rapprochements as-tu faits avec l'histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Quel est le lien entre cette histoire et un mode de vie sain?

Demandez aux élèves de réaliser l'activité relative à l'affiche.



L'humeur-o-mètre



Organisateur d'annonces

5 conseils pour surmonter les émotions fortes :

Annnonce :

« Bonjour aux élèves de _____ (nom de l'école)!
Est-ce qu'il t'arrive de ressentir des émotions fortes, comme l'inquiétude ou la frustration, qui t'empêchent de bien travailler à la maison ou à l'école? Si c'est le cas, tu peux essayer quelques-uns de ces conseils! »



Quand j'ai des émotions FORTES, je PEUX...

Écris une émotion dans le cœur. Dans les autres pièces du casse-tête, écris une stratégie d'adaptation que tu pourrais utiliser pour mieux gérer cette émotion, puis illustre-la. Réfléchis bien aux stratégies d'adaptation qui fonctionnent le mieux pour toi.

Émotions possibles : frustré/frustrée, furieux/furieuse, terrifié/terrifiée, apeuré/apeurée, triste, perturbé/perturbée, inquiet/inquiète, etc.

Stratégies d'adaptation possibles : respirations profondes, aller dehors, activité physique, dessin, pause de cinq minutes, jouets anti-stress, prendre de l'action contre l'injustice, lecture, pensées positives, parler à quelqu'un, etc.

