



Mat, 1^{ER} et 2^{ième} CYCLE

Comment je me sens?

Objectifs : Développer l'empathie, affirmation de soi

Matériel (s) : Magazines, revues, images imprimées

Ciseaux

Papier adhésif

Préparation:

Avant l'activité :

- Animer une discussion sur les émotions. Lire des livres sur les émotions (ex : La couleur de mes émotions), parler de comment on peut détecter l'émotion (visage, posture du corps, ton de voix, etc.)

Déroulement:

Faire découper par les élèves des images de personnages connus ou non avec des émotions différentes : peur, joie, tristesse, excitation, surprise, etc. Prendre une image par élèves et la coller dans son dos. À tour de rôle, les élèves doivent deviner l'émotion qui est représentée sur l'image derrière lui en posant des questions aux autres. Les autres élèves ne doivent pas nommer l'émotion mais ils doivent décrire plutôt des situations où l'on peut ressentir cette émotion.

Réf : Images pris avec licence sur <https://fr.123rf.com> : 2 cerveaux

Remarque/évaluation :

Faire réaliser que pour une même émotion, il y a des situations différentes qui peuvent l'avoir provoquée. Chaque personne est différente et peut réagir différemment à une situation. C'est pourquoi, il est important de s'excuser lorsqu'on fait surgir une émotion non agréable chez quelqu'un même si nous, nous n'aurions pas ressenti cela ou cela n'était pas notre intention.



Mat, 1^{er}, 2^{ième} et 3^{ième} cycle

Décodage émotif

Objectifs : Développer l'empathie, affirmation de soi

Matériel (s) : Cerceaux ou pastilles ou matériels pour identifier la place des élèves en respectant le 2 m. de distance

Préparation:

- Parler des émotions, discuter de ce qui vous rend triste, joyeux, etc. Questionner les enfants sur ce qui les rendent joyeux, en colère, etc.
- Lire un livre sur les émotions ex : Loup qui apprivoisait ses émotions
- Sac avec petits cartons sur lesquels sont inscrits des émotions, pour les plus petits mettre des images.

Déroulement :

-Faire piger les équipes de deux ou faire le système du rendez-vous avec l'horloge et choisissez une heure.

* système du rendez-vous : Faire une feuille de rendez-vous pour chaque élève. Si on prend par exemple une feuille pour Jacob. On devra écrire le nom de chaque élève de notre groupe à une heure précise. Donc si on dit rendez-vous de deux heures, tous les élèves vont voir sur la feuille le nom de l'ami qui est inscrit à deux heures. Ne pas oublier d'écrire qu'on



a déjà faire le rendez-vous de deux heures pour que les fois suivantes les élèves puissent avoir la chance de faire équipe avec tous les autres du groupe.

-Faire piger un carton par équipe. Un des deux élèves doit tenter de mimer l'émotion et l'autre doit la deviner. Celui qui a deviné doit à son tour mimer cette même émotion.

Déroulement (suite) :

Les élèves échangent sur comment ils peuvent exprimer de différentes façon une même émotion.

Pour les plus vieux, on peut leur demander de discuter d'un évènement qui provoque cette émotion chez eux.

Remarque/Évaluation :

-Faire un retour avec les jeunes sur l'importance de décoder les émotions chez les autres parce qu'ils ne les expriment peut-être pas comme nous.

-Revoir avec les jeunes les différentes façons vues dans l'activité d'exprimer, de mimer une même émotion.

-Parler avec les jeunes de ce qui peut déclencher ces émotions (joie, colère, peur etc.)

- Ouvrir une discussion sur ce qu'on peut faire lorsqu'un autre vit une émotion négative.



2^{ième} et 3^{ième} CYCLE

Babyfoot géant

Objectifs : Développer le sentiment d'appartenance

Matériel (s) : Faire un jeu géant de Babyfoot

Prendre des balais, des tuyaux de plastique 2m

Faire des x au sol pour identifier la place des élèves

Ballon

Préparation:

- Expliquer l'importance de la bonne communication (ton de voix, choix des mots)

-Faire des mises en situations : si tu dis à ton coéquipier t'es poche, va-t-il s'améliorer? Que pourrait-on lui dire?

Déroulement :

-Arbitrer le jeu

Remarque/évaluation :

-Faire un retour sur les bons coups, l'esprit d'équipe





Mat, 1^{er}, 2^{ième} et 3^{ième} CYCLE

Yoga

Objectifs : Développer estime de soi

Matériel (s) : Cerceaux, pastilles

Images de postures de Yoga

Radio (musique)

Préparation:

- Parler aux jeunes de l'importance d'être bien avec soi, de l'importance de trouver en soi un endroit calme
- Lire le livre les contes de l'arc-en-ciel
- Placer des cerceaux ou pastilles à deux mètres de distance

Déroulement :

- Mettre de la musique ou non
- Faire prendre 3 respirations profondes ("respiplumer" : conte de l'arc-en-ciel)
- Salutation au soleil (selon l'âge au complet ou non)
- Faire des postures

Remarque/évaluation :

- Parler du ressenti pendant et après l'exercice





2^{ième} et 3^{ième} CYCLE

Jeux élastiques

Objectifs : Développer le sentiment d'appartenance, empathie

Matériel (s) : Élastiques

2 arbres, 2 chaises (2 objets pour tenir chaque extrémité de l'élastique)

Préparation:

- Expliquer les règles du ce jeu
- Montrer les différentes variantes, chansons de ce jeu (voir rseqqca.com)
- Expliquer aux jeunes comment on peut aider un ami qui a de la difficulté par des mises en situations (toi si on te dit que tu n'es pas bon vas-tu vouloir réessayer?)

Déroulement :

- Installer le jeu

Remarque/évaluation :

- Faire un retour sur les interactions qu'il y a eu durant le jeu.

Réf : <https://rseqqca.com/2020/05/08/jeux-de-recreation-distanciation-sociale/>



Mat ,1^{er} , 2^{ième} et 3^{ième} CYCLE

Émoticartes

Objectifs : Développer le sentiment empathie

Matériel (s) : Jeux Émoticartes

Préparation:

- Parler des émotions, les nommer

Déroulement :

-Installer le jeu

-Expliquer les règles du jeu

-Variantes : faire le jeu tel quel et/ou faire des mises en situations et demander aux jeunes de choisir la carte de l'émotion vécu par tel personnage, que peut-on faire pour aider ce personnage, quelles autres cartes de situations (bleues dans le jeu d'Émoticartes) pourraient faire apparaître la même situation. Par la suite, faire trouver la carte ressource par les jeunes qui permettra de mieux gérer la situation la prochaine fois.

Remarque/évaluation :

-Faire un retour avec les jeunes sur les différentes situations qui peuvent provoquer une même émotion

Réf : <https://www.lepapetier.ca/emoticartes-w85805>, <https://www.bloghoptoys.fr>



Mat, 1^{er}, 2^{ième} et 3^{ième} CYCLE



Jeux de société coopératifs

Objectifs : Développer le sentiment empathie

Matériel (s) : Jeux de société

8 ans et + : Robinson Crusoé : Aventures sur l'île maudite

3 ans et + : Jeu du Verger, Pont de Glace

Préparation:

- Ouvrir une discussion sur ce que c'est la coopération, la communication, l'affirmation (ton de voix, bons mots), etc.

Déroulement :

- Installer le jeu
- Expliquer les règles du jeu

Remarque/évaluation :

- Faire un retour avec les jeunes sur les différentes situations qui peuvent provoquer une même émotion.





Mat, 1^{er}, 2^{ième} et 3^{ième} CYCLE

La chasse à l'homme

Objectifs : Développer le sentiment d'appartenance

Matériel (s) :

Préparation:

- Expliquer les règles de la cachette et ajouter qu'il faut revenir au point de départ (où la personne comptait) sans se faire voir.
- Faire des variantes (en équipe de deux : expliquer l'importance de la communication, affirmation de soi (ton et bons mots))
- Pour gagner, il faut que tous les autres reviennent au point de départ sans se faire voir.

Déroulement :

Remarque/évaluation :

- Faire un retour avec les jeunes sur leurs stratégies, leurs moyens de communication, etc.

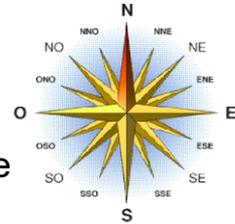


Réf : Livre Jeux d'intérieur et de plein air, Martine Basset-Clidière



2^{ième} et 3^{ième} CYCLE

La Rose des vents



Objectifs : Développer le sentiment d'appartenance

Matériel (s) : Feuilles plastifiées avec points cardinaux (selon le nombre d'élèves dans le groupe : Nord (N), Nord-Est (N-E), Nord-Nord-Est (N-N-E), Sud (S), Sud-Est (S-E), Etc., ou Utilisez des cerceaux, pastilles, etc.

Préparation:

- Expliquer ce qu'est une Rose des vents
- Placer les feuilles plastifiées, cerceaux ou autres à deux mètres de distance en formant une Rose des vents.

Déroulement :

- Chaque élève doit prendre place sur un des points cardinaux et à 3 points
- Il y a un meneur qui va nommer deux points cardinaux. Les joueurs qui sont sur ses points doivent changer leur place respective en courant dans le sens des aiguilles d'une montre. (à l'extérieur du cercle formant la rose des vents.

Perte de point si : le joueur se trompe de point cardinal
le joueur se déplace sans être nommé



Remarque/évaluation :

Réf : Livre Jeux d'intérieur et de plein air, Martine Basset-Clidière



PRÉVENTION INTIMIDATION