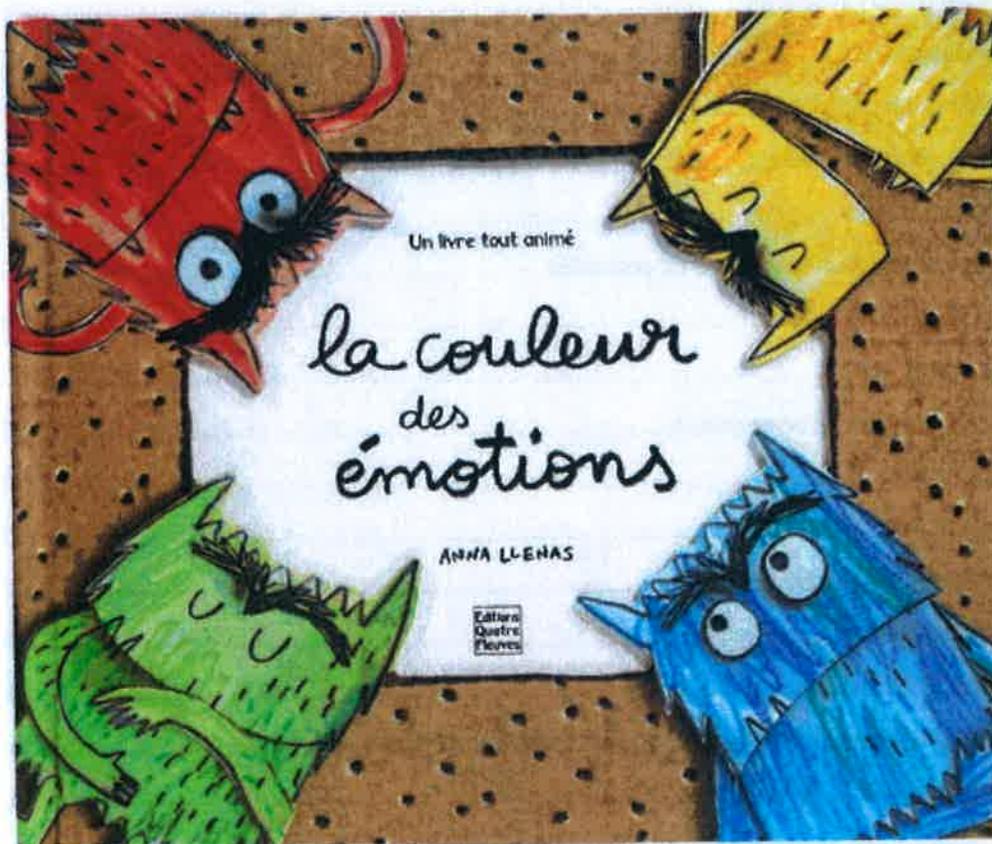


# Thématique Émotions



Une adaptation de la « Thématique Peinture » de  
Mylène Boutin

PAR

Laurie Jomphe, stagiaire en psychoéducation



## Table des matières

<b>Activité 1. Quelle est ta couleur? .....</b>	<b>4</b>
<b>Activités de réinvestissement .....</b>	<b>11</b>
<b>Message aux parents.....</b>	<b>12</b>
<b>Activité 2. Rions un peu.....</b>	<b>13</b>
<b>Activités de réinvestissement .....</b>	<b>15</b>
<b>Message aux parents.....</b>	<b>16</b>
<b>Activité 3. Ce ne sont pas des larmes de crocodile.....</b>	<b>17</b>
<b>Réinvestissement.....</b>	<b>19</b>
<b>Message aux parents.....</b>	<b>21</b>
<b>Activité #4. Quand mon volcan explose .....</b>	<b>22</b>
<b>Réinvestissement.....</b>	<b>24</b>
<b>Message aux parents.....</b>	<b>25</b>
<b>Activité #5. Peur d'avoir peur .....</b>	<b>26</b>
<b>Réinvestissement.....</b>	<b>28</b>
<b>Message aux parents.....</b>	<b>31</b>
<b>Activité #6. Conclusion et visionnement du film Sens dessus-dessous .....</b>	<b>32</b>
<b>Visionnement du film « Sens dessus-dessous ».....</b>	<b>33</b>



## Présentation du programme

Ce programme d'activités est une adaptation de la thématique *Peinture* créée par Mylène Boutin, conseillère pédagogique pour le bureau coordonnateur Vire-Crêpe, en lien avec le projet EVEIL (Ensemble pour contrer la violence et l'intimidation à Lévis). Il a été inspiré du merveilleux livre *La couleur des émotions* d'Anna Llenas. Rempli d'images et de couleurs vibrantes, ce livre décrit les émotions principales (la joie, la tristesse, la colère et la peur) de manière simplifiée et accessible.

Au total, le programme est constitué de 6 ateliers d'apprentissage et d'art, de plusieurs activités de réinvestissement, ainsi que de messages à transmettre aux parents après la réalisation des activités. Son but premier est de développer des habiletés relationnelles qui leur permettront d'interagir de manière pro-sociale avec leurs pairs. Les ateliers leur enseigneront à identifier et à réfléchir sur les principales émotions qui peuvent être vécues dans des situations quotidiennes, c'est-à-dire la joie, la tristesse, la colère et la peur.

Pour chaque activité, vous retrouverez une liste du matériel nécessaire, la marche à suivre pour réaliser les activités, des messages à transmettre aux parents ainsi que des suggestions d'activités de réinvestissement. Ces activités revêtent une importance notable, puisque c'est souvent grâce à celles-ci que les enfants pourront généraliser leurs apprentissages à la vie quotidienne. Par ailleurs, je vous suggère de faire des rappels impromptus des éléments appris lors des activités. N'hésitez pas à nommer les émotions que vos enfants vivent lors de la journée : « Tu es triste parce que quelqu'un joue avec ton camion? Je comprends, tu as le droit d'être triste. » Nous éprouvons tous une grande quantité d'émotions au cours d'une journée, et il peut parfois être difficile pour un enfant de mettre le doigt sur l'émotion précise qu'il ressent. Votre aide lui sera donc précieuse, et ce, tout au long de leur pré-scolarité.

Pour terminer, au fil de la réalisation des activités du programme, vous créez une œuvre d'art progressive en collaboration avec les enfants. À chaque atelier est associée une technique artistique que les enfants réaliseront sur une grande toile, imitant l'émotion enseignée. Au terme du programme, chaque groupe aura réalisé son propre chef d'œuvre témoignant de leurs apprentissages émotionnels, et ils pourront fièrement le présenter au cours de l'exposition finale.

J'espère que vous prendrez plaisir à animer ces activités avec vos jeunes. Pour toute question, commentaire ou suggestion sur les activités proposées, n'hésitez pas à me contacter.

**Laurie Jomphe, stagiaire en psychoéducation**

## Projet Thématique émotions

### Activité 1. Quelle est ta couleur?

#### Matériel :

- Livre « La couleur des émotions » (pages 1-6)
- Image de chaque monstre (pièce #2)
- Les noms des 4 émotions avec les indices au verso (pièce #2 et #3)
- Petit bol pour mettre le nom des émotions

La première activité consiste à démêler les couleurs associées à des émotions spécifiques sur le petit monstre du livre. Ici, l'idée n'est pas de décrire chacune des émotions aux enfants, mais plutôt d'introduire le livre, le personnage et le concept d'association d'une émotion à une couleur. On n'entre pas dans le vif du sujet; on présente la « surface » du programme dans le but de familiariser les enfants au personnage du livre.

La première activité se déroule sous forme de devinettes. L'éducatrice débute par la lecture des pages 1, 2, 3, 4 et 5 du livre, qui raconte que le monstre s'est levé tout mélangé, et qu'on doit l'aider à démêler ses couleurs (donc, ses émotions). Elle leur explique que chacune des couleurs est associée à une émotion, et que c'est à eux de découvrir quelle couleur s'associe à quelle émotion. Elle pige l'une des 4 émotions dans un bol, la nomme, puis énumère les indices qui sont dessinés à l'endos. Les enfants se servent de ces indices pour deviner quelle couleur est associée à cette émotion. Une fois l'émotion devinée, l'éducatrice peut leur montrer le monstre associé.

Ex. : En premier, nous avons pigé la joie! Maintenant les amis, nous devons trouver quelle couleur représente la joie sur notre petit monstre afin de l'aider à se démêler (Lecture des indices).

- La joie (Éducatrice affiche un large sourire) :
  - a. Indice 1 : C'est la couleur du soleil
  - b. Indice 2 : C'est une des deux couleurs de l'abeille
 Réponse : JAUNE. On peut montrer le monstre jaune qui fait un sourire
  
- La tristesse (Éducatrice fait un visage triste, mime des larmes) :
  - a. Indice 1 : C'est la couleur de la mer
  - b. Indice 2 : C'est la couleur du ciel lorsqu'il n'y a pas de nuage
 Réponse : BLEU. On peut montrer le monstre bleu qui pleure
  
- La colère (Éducatrice fait des yeux fâchés) :
  - a. Indice 1 : C'est l'une des deux couleurs de la coccinelle
  - b. Indice 2 : C'est la couleur du sang
 Réponse : ROUGE. On peut montrer le monstre rouge en colère
  
- La peur (Éducatrice montre un visage apeuré)
  - a. Indice 1 : C'est la couleur du jus de raisin

b. Indice 2 : La couleur d'une aubergine

Réponse VIOLET. On peut montrer le monstre violet.

### Chanson thème

Cette chanson, chantée sur l'air de « La laine des moutons », amusera les enfants lors des activités de peinture. Comme elle est assez longue, vous n'avez pas à leur apprendre par cœur, mais amusez-vous à la chanter avec eux pour conclure les activités.

#### **CHANSON THÉMATIQUE PEINTURE (Sur l'air de : La laine des moutons)**

*Toutes les émotions, sont sens dessus, dessous.  
Le monstre est barbouillé, aide-le à s'exprimer.*

**La joie, la joie, c'est le jaune du soleil**

**La joie, la joie fait vibrer comme une abeille.**

*Toutes les émotions, sont sens dessus, dessous.  
Le monstre est barbouillé, aide-le à s'exprimer.*

**Tristesse, tristesse, c'est le bleu de la mer.  
Chagrin et larmes, frotte la brosse à dent.**

*Toutes les émotions, sont sens dessus, dessous.  
Le monstre est barbouillé, aide-le à s'exprimer.*

**Colère, colère, c'est le rouge du volcan.**

**Parfois, tu cris, souffle pour te calmer.**

*Toutes les émotions, sont sens dessus, dessous.  
Le monstre est barbouillé, aide-le à s'exprimer.*

**La peur, la peur, tu te sens tout petit.**

**Des fois, tu trembles, du mauve pour le tracer.**

*Toutes les émotions, sont sens dessus, dessous.  
Le monstre est barbouillé, aide-le à s'exprimer.*

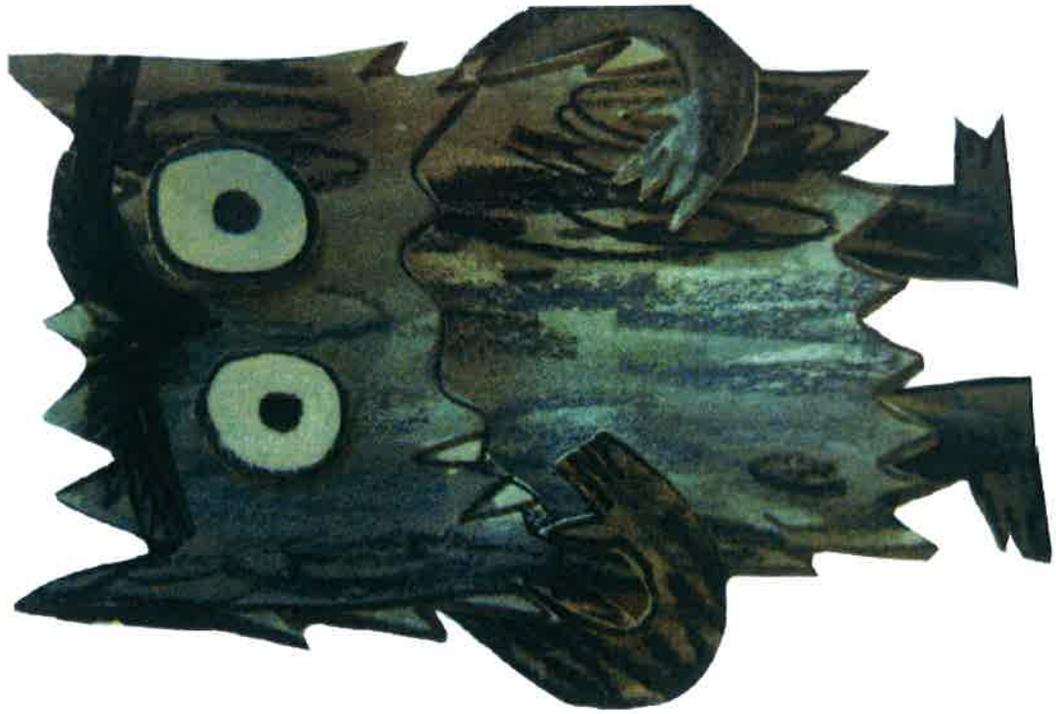
*Toutes les émotions sont bien identifiées,*

*bravo tu as créé une toile colorée.*

*La la la la la.....*

Pièce #1- Image de chaque monstre







Pièce #2- Les 4 émotions à découper

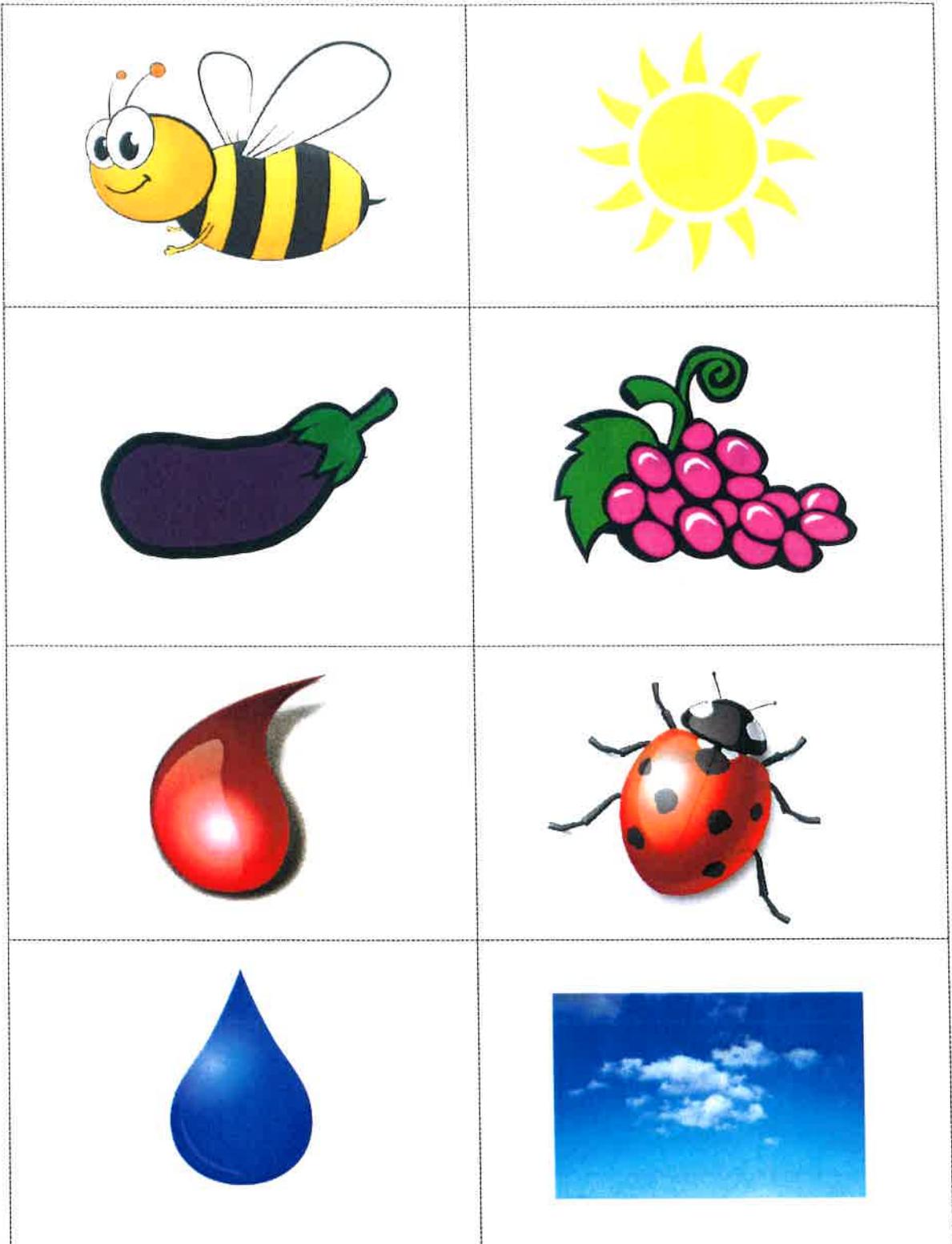
JOIE 

TRISTESSE 

COLÈRE 

PEUR 

Pièce #3 – Indices à découper



**Activités de réinvestissement**

Aucune activité de réinvestissement n'est nécessaire ici puisqu'aucun apprentissage n'a été réalisé. Dépendamment du délai prévu entre cette activité et la prochaine, vous pouvez parler des couleurs des émotions avec les enfants afin qu'ils se souviennent des associations réalisées lors des prochaines activités. Vous pouvez également réaliser l'activité #2 immédiatement après avoir terminé la première, plutôt que d'attendre à la semaine d'après. <sup>1</sup>

---

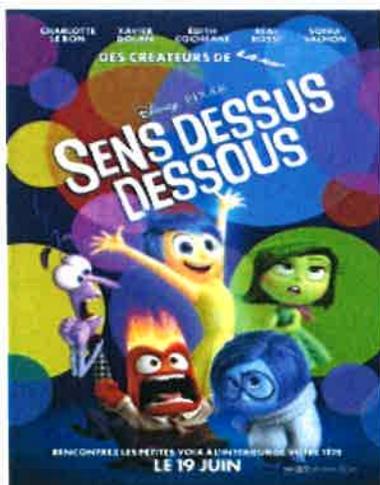
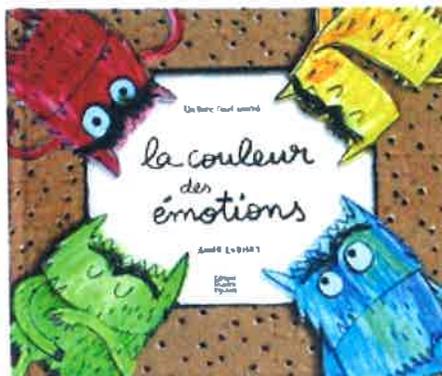
<sup>1</sup> N.B. : les plus jeunes peuvent participer aux activités avec votre aide, mais vous n'avez pas à les obliger.

## Message aux parents

Chers parents,

Comme vous le savez tous, les émotions jouent un rôle de premier plan dans le quotidien de vos enfants. Parfois intenses, elles peuvent être difficiles à identifier, à comprendre, ou même à exprimer. Afin d'aider vos petits mousses à se retrouver dans ce qui peut rapidement se transformer en un tourbillon d'émotions, j'ai adapté des activités éducatives qui solliciteront leurs compétences sociales et artistiques. En résumé, il s'agit d'un programme d'activités réalisables sur plusieurs semaines, et qui ont été inspirées du livre *La couleur des émotions*, d'Anna Llenas.

Chaque activité est dédiée à une émotion particulière (la joie, la tristesse, la colère ou la peur), et demande aux enfants d'identifier des situations qui provoquent cette émotion en eux. Par la suite, différentes activités leur sont proposées en lien avec cette émotion. Au fil des ateliers, les jeunes créeront un œuvre d'art à l'aide de différentes techniques artistiques représentant les émotions.



Lorsque tous les ateliers seront complétés, ils visionneront le film *Sens dessus-dessous*, qui dépeint l'histoire d'une jeune fille vivant une montagne russe d'émotions. Ce film utilise de brillantes métaphores pour imaginer et simplifier le fonctionnement des émotions humaines. Il permettra aux enfants de faire un lien entre les éléments appris lors des ateliers et le réel fonctionnement de leurs émotions.

Tout au long des activités, votre enfant rapportera à la maison des bricolages représentant les apprentissages réalisés lors des ateliers. Je vous suggère de discuter avec eux de ce qu'ils ont appris afin de faciliter la généralisation des apprentissages à la maison.

Pour terminer, je vous ferai parvenir un message après chaque atelier, vous détaillant les activités qui ont été réalisées ainsi que les

apprentissages qui ont été faits.

Pour toute question ou information, n'hésitez pas à communiquer avec l'éducatrice de votre enfant, ou avec moi-même.

Laurie Jomphe, stagiaire en psychoéducation

## Activité 2. Rions un peu.

### Matériel :

- Livre (page 7 et 8)
- Monstres jaunes (un pour chaque enfant) (pièce #1)
- Nez de clown
- Toile vierge pour peindre (assez grande, environ 2 pieds par 3 pieds)
- Encadrement jaune
- Assiette de plastique
- Peinture jaune
- Tablier pour empêcher de se salir

Cette activité se déroule en 4 étapes.

La première étape consiste à lire les pages 7 et 8 du livre *La couleur des émotions*. L'éducatrice demande ensuite aux enfants, à tour de rôle, de nommer une situation/chose/animal/membre de la famille/etc. qui le rend joyeux. Elle fait une petite causerie d'une dizaine de minutes sur le sujet.

La deuxième étape consiste à distribuer un petit monstre jaune à chaque enfant. Derrière le monstre, ils devront dessiner l'élément qui les rend joyeux dont ils ont discuté à la première étape. À cette étape, votre responsabilité est d'écrire ce qui rend l'enfant joyeux sur la feuille de son dessin (ex. ce qui me rend joyeux, c'est lorsque je caresse mon petit chien)<sup>2</sup>.

Lorsque les dessins sont terminés, on commence l'œuvre d'art. À l'aide des nez de clown (un par enfant), on invite les enfants à « répandre de la joie » sur la toile. Ils trempent leur nez de clown dans un peu de peinture et viennent tapoter le fond de la toile. Chaque enfant le fait sur une petite partie de la grande toile, puis on laisse sécher jusqu'à la prochaine activité.<sup>3</sup>

Pour terminer cette activité et immortaliser leur apprentissage, on photographie les enfants en leur demandant de tenir l'encadrement jaune et d'imiter une expression de joie. Vous pourrez imprimer ces photos et les remettre à l'enfant comme souvenir, ou encore les afficher dans votre local. Il est possible de varier le nombre d'enfants sur la même photo.



<sup>2</sup> Répétez cette étape lors des activités suivantes, c'est-à-dire que vous devez écrire ce qui provoque l'émotion en question sur le dessin de l'enfant. Ceci permettra de favoriser la discussion entre le parent et l'enfant lorsqu'il retournera à la maison.

<sup>3</sup> Le but de l'œuvre d'art est de créer une toile abstraite. Ainsi, proposez aux enfants de laisser aller leurs émotions, sans nécessairement essayer de créer un dessin qui a du sens, avec des formes reconnaissables.

Pièce #1 – Monstre jaune à faire imprimer pour chaque enfant



### Activités de réinvestissement

*Les activités de réinvestissement de cet atelier feront vivre aux enfants de la joie. Elles ont été choisies dans le but de les faire rire, de sorte que vous puissiez souligner le sentiment de joie.*

1. Le matin, lors de la causerie et plutôt que de demander ce que l'enfant a fait la veille à la maison, vous pouvez lui demander de nommer quelque chose qui l'a rendu joyeux au cours de la journée précédente.
2. Faire rire la statue : c'est le même principe que la statue musicale. Les enfants dansent lorsque la musique joue, et doivent faire la statue lorsque la musique s'arrête. La différence, c'est qu'il y a un ami qui se promène dans le groupe lorsque les enfants sont en statue et qui essaie de les faire rire (grimaces, blagues, etc.). Lorsqu'un ami rit, vous pouvez lui dire : tu trouves ça drôle, ça te rend joyeux!
3. Bien visé : cette activité ne manquera pas de faire vivre de la joie à vos petits! Elle nécessite un bandeau, une corde, un petit objet (une carotte, une balle, etc.), et un petit contenant (contenant de yogourt ou de plastique). Attachez d'abord le bandeau autour de la taille de l'enfant. Installez-y ensuite la corde, de sorte que son extrémité joigne les genoux de l'enfant. Au bout de la corde, attachez le petit objet (carotte, balle, au choix). Placez finalement le petit contenant (pot de yogourt, de plastique) entre les deux jambes de l'enfant. Sans les mains, l'enfant doit essayer d'introduire l'objet dans le contenant. Lorsque les enfants rient, ou à la fin de l'activité, n'hésitez pas à souligner « Cette activité vous fait rire! Elle vous rend joyeux. Ressentez-vous la joie? ».
4. Ha! Ha! : les enfants s'étendent au sol l'un à côté de l'autre. Chacun place sa main sur le ventre de son voisin de droite. Le premier enfant dit : Ha! Le deuxième enfant dit : Ha! Ha! Le troisième enfant dit Ha! Ha! Ha! Et ainsi de suite. Si un enfant éclate de rire, il est éliminé, et on recommence au début. Encore ici, vous pouvez faire le lien avec la joie : « Tu vois, tu as éclaté de rire parce que tu étais trop joyeux. On ne peut pas toujours contrôler notre joie! Mais c'est agréable d'en ressentir autant, tu ne trouves pas ? ».

## Message aux parents

Chers parents,

Au cours de cette première activité sur les émotions, nous avons abordé le thème de la joie. J'ai d'abord discuté en groupe des éléments de mon quotidien qui me procurent de la joie. Ensuite, j'ai dessiné ces éléments au dos de mon nouvel ami, le petit monstre jaune de la joie. Finalement, j'ai commencé mon œuvre d'art en répandant de la joie sur une grande toile à l'aide de peinture jaune et d'un nez de clown.



Je ramènerai mon petit monstre jaune à la maison; nous pourrons donc discuter ensemble des choses qui me rendent joyeux.

Lors de la prochaine activité, nous discuterons de la tristesse.

### Activité 3. *Ce ne sont pas des larmes de crocodile...*

#### Matériel :

- Livre 3D (Pages 9 et 10)
- Monstres bleus (assez pour chaque enfant) (pièce #1)
- Brosse à dents
- Bâton de bois (facultatif)
- Peinture bleue
- Tablier pour empêcher que les enfants se salissent
- Assiette de plastique
- Toile entamée lors de la dernière activité
- Encadrement bleu
- Serviette, pour essuyer les doigts

Le fonctionnement est semblable à celui de la première activité. La première étape consiste à lire les pages 9 et 10 du livre 3D. L'éducatrice demande ensuite aux enfants, à tour de rôle, de nommer une situation qui le rend triste. On fait une petite causerie d'une dizaine de minutes sur le sujet, comme lors de la première activité. Lors de cette causerie, tâchez de faire comprendre aux enfants que la tristesse est une émotion au même titre que la joie, et qu'il est normal d'en ressentir quelquefois.

Lors de la deuxième étape, distribuez un petit monstre bleu à chaque enfant et demandez-lui d'y dessiner ce qui le rend triste. Il peut dessiner l'élément dont il a parlé lors de la première étape.

Par la suite, poursuivez votre œuvre d'art avec une technique imitant les larmes qui coulent sur la joue: la brosse à dents. Faites une démonstration de la technique ci-dessous au préalable. Notez bien que vous pouvez laisser aller votre créativité et utiliser des techniques différentes pour imiter les larmes sur la toile.

- Déposez un peu de peinture au fond d'une assiette de plastique. À tour de rôle, invitez chaque enfant à tremper la brosse à dents dans la peinture, puis à la frotter avec le bout du doigt afin qu'elle éclabousse sur la toile.



Vous pouvez maintenant laisser sécher la toile et compléter l'activité #3 en photographiant les enfants qui imitent une expression de tristesse en tenant l'encadrement bleu.

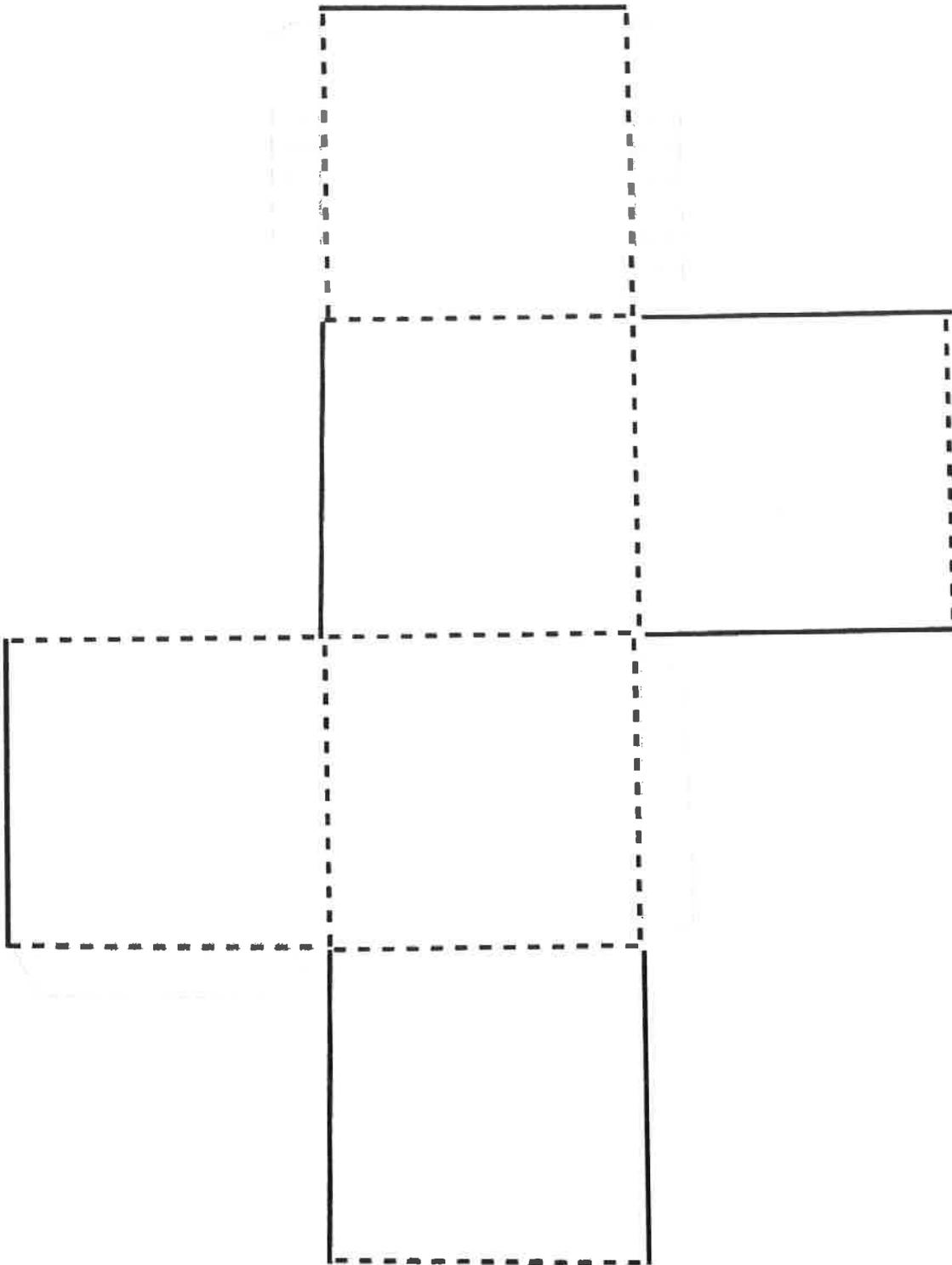
Pièce #1 – Monstre bleu pour chaque enfant



## **Réinvestissement**

1. Cherche et trouve : dans des magazines, revues ou journaux, demandez aux enfants de trouver des images d'humains qui semblent tristes. Invitez-les à découper ces images et à les coller sur une feuille.
2. Cube de réconfort : À l'aide du modèle de la page suivante, aidez les enfants de votre groupe à concevoir leur propre cube de réconfort. Dans les jours précédant l'activité, vous devez demander aux enfants d'apporter des photos de choses ou de personnes qui les réconfortent (leurs parents, frères\sœurs, animaux, etc.). S'il manque des photos pour certaines faces du cube, vous pouvez leur demander de dessiner quelque chose qui les réconforte. Lorsqu'un enfant sera triste, il pourra prendre son cube et regarder les images pour se réconforter.
3. Au quotidien, féliciter un enfant qui vient chercher du réconfort chez l'éducatrice ou qui choisit un moyen adapté de montrer sa tristesse.

Patron pour le cube de réconfort (faire agrandir au besoin)



### **Message aux parents**

Chers parents,

Aujourd'hui, nous avons parlé de la tristesse. Ensemble, nous avons partagé les situations qui peuvent parfois nous rendre tristes. Vous verrez, j'ai dessiné cette situation derrière mon petit monstre bleu de la tristesse. J'ai également imité des larmes en faisant éclabousser de la peinture bleue sur la toile d'œuvre d'art à l'aide d'une brosse à dents.



J'ai aussi appris que la tristesse était une émotion naturelle, et que j'avais le droit d'être triste quelquefois. Vous pouvez même m'aider à exprimer ce que je ressens lorsque j'ai de la difficulté à identifier mes émotions.

Lors de la prochaine activité, nous parlerons de cette émotion qui fait parfois exploser mon petit volcan interne : la colère.

#### **Activité #4. Quand mon volcan explose**

##### Matériel :

- Livre *La couleur des émotions*
- Toile à poursuivre
- Montres rouges (un pour chaque enfant) (pièce #1)
- Peinture rouge
- Tabliers pour empêcher que les enfants se salissent
- Pailles (une pour chaque enfant)
- Encadrement rouge

Premièrement, lisez les pages 11 et 12 du livre *La couleur des émotions*. Demandez ensuite aux enfants de nommer un élément qui leur fait ressentir de la colère. Discutez une dizaine de minutes de ces éléments avec eux. Vous pouvez leur servir d'exemple en mentionnant quelque chose qui vous met en colère. De plus, laissez-leur savoir qu'il est normal d'éprouver de la colère parfois. Toutefois, on peut contrôler la manière de l'exprimer : en respirant fort, en nommant notre colère avec des mots, en se retirant pour se calmer, etc.

Deuxièmement, distribuez ensuite les petits monstres rouges aux enfants afin qu'ils dessinent ce qui leur fait ressentir de la colère à l'arrière.

Troisièmement, placez la toile à l'horizontal et installez-vous autour, avec les enfants. Déposez quelques gouttes de peinture vis-à-vis chacun d'eux. Distribuez les pailles en remettant une à chaque enfant, puis invitez-les, à tour de rôle, à souffler dans la paille afin de laisser sortir la colère. La peinture explosera tel un volcan.



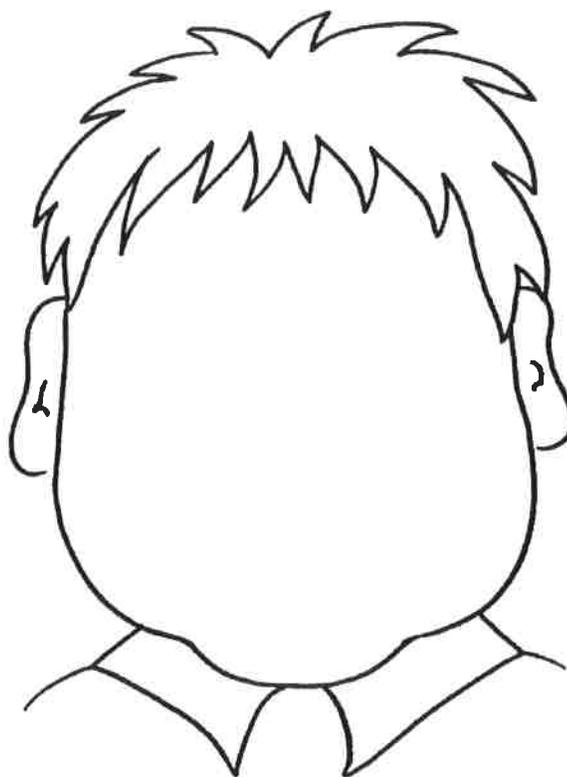
Pour terminer, immortalisez le moment en photographiant les enfants imitant une expression de colère derrière l'encadrement rouge.

Pièce #1 – Monstre rouge pour chaque enfant



### Réinvestissement

1. Dessine-moi la colère : L'éducatrice demande aux enfants de faire semblant qu'ils sont fâchés. Elle leur demande de remarquer comment ils sont (leurs yeux, leurs visage, leur corps/posture, etc.). Elle leur explique ensuite les principaux signes qui montrent que quelqu'un est en colère : bras croisés, sourcils froncés, regard droit devant, respiration accélérée, cœur qui bat vite. Elle leur remet finalement le canevas de visage ci-dessous, et leur demande de dessiner un visage fâché, avec les caractéristiques qu'elle leur a nommées.



2. Cherche et trouve : dans des magazines, revues ou journaux, demandez aux enfants de trouver des images d'humains qui semblent en colère. Invitez-les à découper ces images et à les coller sur une feuille.
3. Accrochez le punchingball dans la salle multi et animez une activité de boxe avec votre groupe. Expliquez aux enfants que de frapper dans un punchingball est un bon moyen de laisser sortir leur colère, tout en précisant que ce geste est permis uniquement sur les punchingball (jamais sur les amis!).

### Message aux parents

Chers parents,

Lors de l'activité d'aujourd'hui, j'ai parlé de la colère avec mes amis et mon éducatrice. Entre autres, nous avons parlé des événements qui risquent de nous faire vivre de la colère dans notre quotidien, que ce soit à la maison ou à la garderie. J'ai ensuite dessiné l'événement qui me met en colère au dos du monstre rouge de la colère ; demande-moi et je t'expliquerai! Tu sais, parfois, je suis tellement en colère que j'ai de la difficulté à prendre conscience des émotions que je vis. Dans ces moments, tu peux m'aider à exprimer ma colère en me proposant de nommer les choses qui me mettent dans cet état. Quand je comprends mieux comment je me sens, je trouve plus facilement des solutions.



## Activité #5. *Peur d'avoir peur*

### Matériel :

- Livre *La couleur des émotions*
- Petite voiture avec de grosses roues
- Monstres violets (un pour chaque enfant) (pièce #1)
- Peinture violette
- Tablier pour empêcher que les enfants se salissent
- Assiette de plastique
- Toile
- Encadrement violet

Premièrement, lisez les pages 13 et 14 du livre *La couleur des émotions*. Ensuite, demandez aux enfants d'évoquer leurs plus grandes peurs. Vous pouvez débiter en mentionnant les vôtres. Comme pour les autres activités, n'hésitez pas à leur partager qu'il est normal d'avoir peur de certaines choses.

Par ailleurs, s'ils vous partagent la peur d'éléments irréels, vous pouvez leur expliquer que ces choses n'existent pas dans la réalité. Vous pouvez leur chanter la chanson suivante, en remplaçant le mot souligné par le mot qui représente leur crainte :



Les fantômes, ça n'existe pas,

Ce sont des histoires, ce sont des histoires,

Les fantômes, ça n'existe pas,

Ce sont des histoires qu'il ne faut pas croire.

Deuxièmement, distribuez un petit monstre violet à chaque enfant afin qu'ils y dessinent leur peur.

Troisièmement, déposez un peu de peinture violette dans l'assiette de plastique. Trempez-y les roues de la petite voiture et demandez à chaque enfant de promener la voiture sur la toile. Expliquez-leur que la voiture représente l'enfant qui s'éloigne de ses peurs, qui tente de se cacher d'elles.

Pour terminer, photographiez les enfants dans l'encadrement violet alors qu'ils imitent un visage apeuré.

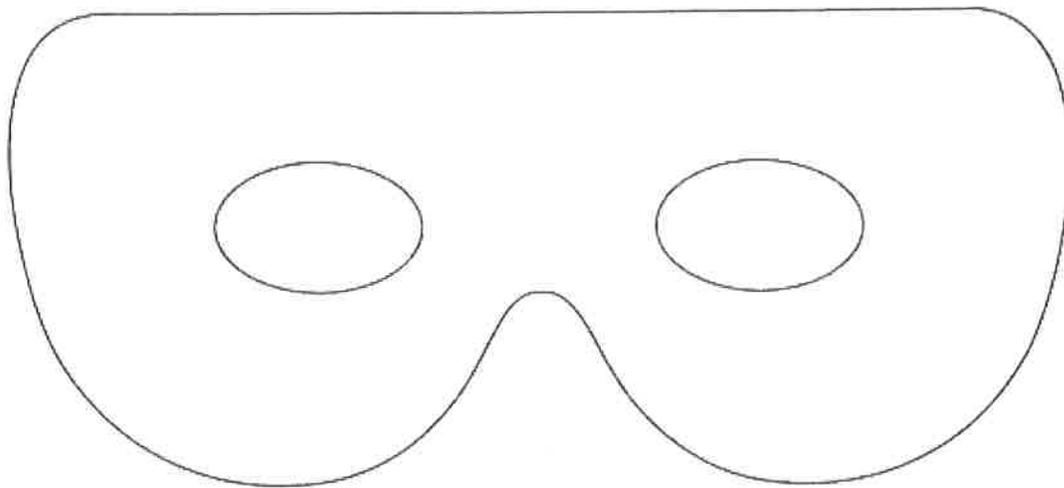
Pièce #1 – Monstre noir pour chaque enfant

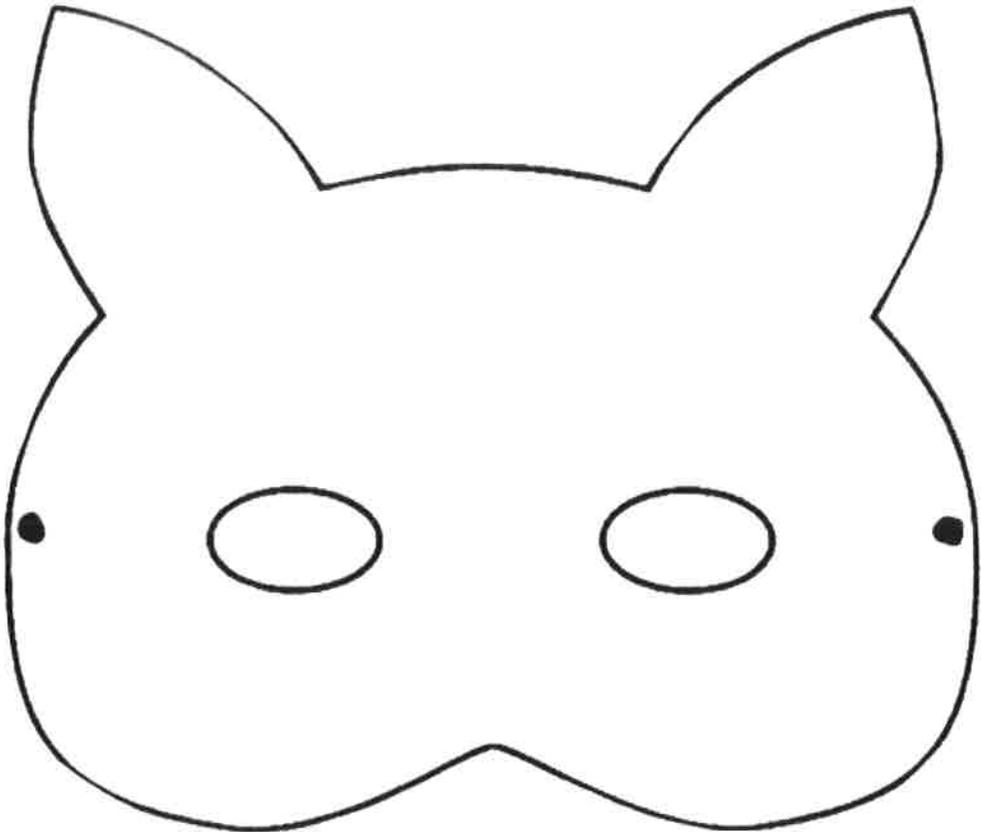
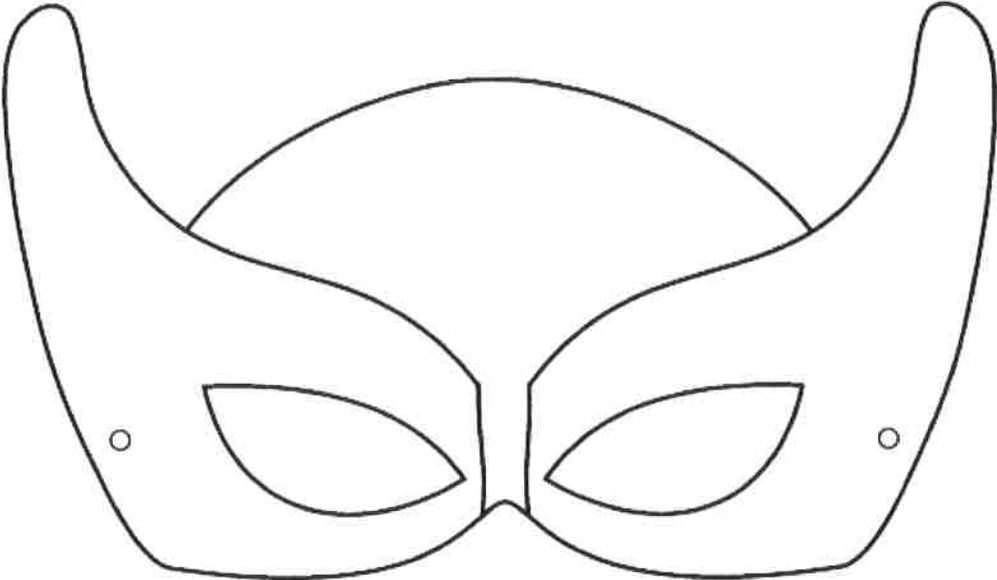


## **Réinvestissement**

1. Parcours de la peur : organisez un parcours moteur que les enfants devront traverser les yeux bandés. Vous pouvez les jumeler en équipe de 2 afin que l'un puisse guider l'autre, à tour de rôle.
2. Pots dégeulasses : Un peu comme pour les pots dégeulasses dans lesquels on met des mélanges culinaires étranges, placez des objets suspicieux dans des pots que les enfants devront découvrir les yeux bandés. Placez différents tissus ou objets texturés dans des bols recouverts et demandez aux enfants d'identifier la texture qui s'y trouve.

3. Masque de la peur : À partir de l'un des modèles ci-dessous, proposez aux enfants de créer un masque effrayant : fantôme, loup-garou, sorcière, monstre; toutes les idées sont bonnes. Vous pourrez ensuite percer deux trous dans les extrémités gauche et droit pour y insérer un ruban qui tiendra le masque en place sur la tête.





### Message aux parents

Chers parents,

Aujourd'hui, pour la dernière activité du projet sur les émotions, nous avons parlé de la peur. Parfois, il m'arrive d'avoir très peur de certaines choses. Regardez derrière mon petit monstre noir de la peur; j'y ai dessiné ce qui m'effraie le plus! Lorsque j'ai peur de quelque chose, j'apprécie beaucoup de me faire rassurer par un adulte. Vous pouvez me demander ce qui me fait peur; il me fera plaisir d'échanger avec vous sur le sujet.



**Activité #6. Conclusion et visionnement du film *Sens dessus-dessous*****Matériel :**

- Toile
- 4 assiettes de plastique
- Peinture jaune, rouge, bleue et violette

La dernière activité consiste à faire un rappel des apprentissages réalisés tout au long du programme. On rappelle tout simplement à quelle couleur était associée chaque émotion, en demandant d'abord aux enfants s'ils s'en souviennent (p. ex. : « Te rappelles-tu quelle était la couleur de la joie? Tu sais, quand on est heureux et content...oui, c'est le jaune! ». Une fois toutes les couleurs rappelées, on demande à chaque enfant de réfléchir à l'émotion qu'il ressent aujourd'hui. Lorsqu'ils ont identifié leur émotion, ils trempent une main dans la couleur qui y est associée, et dépose son empreinte sur la toile comme touche finale. Ils sont maintenant des champions des émotions!

### ***Visionnement du film « Sens dessus-dessous »***

Vos petits mousses en savent maintenant un peu plus sur les principales émotions, soit la joie, la tristesse, la colère et la peur. Afin de consolider les apprentissages et d'avoir une idée plus concrète du rôle des émotions dans le cerveau humain, nous vous proposons de visionner le film «Sens dessus-dessous», mettant en vedette les personnages *Joie*, *Tristesse*, *Peur* et *Colère*.

Le visionnement de *Sens dessus-dessous* constitue un excellent moyen de verbaliser et de simplifier le fonctionnement des émotions chez l'humain. En plus d'être divertissant, il aborde des notions complexes (mémoire à court/long terme, refoulement, inconscient, etc.) avec une grande simplicité, sans tomber dans le langage fastidieux de certains films pour enfant. Plutôt que de réprimer la tristesse ,la colère ou la peur, le film rappelle aux petits comme aux grands qu'il est entièrement normal d'éprouver ces sentiments de temps à autre, et qu'il vaut mieux les exprimer adéquatement que de les refouler.



