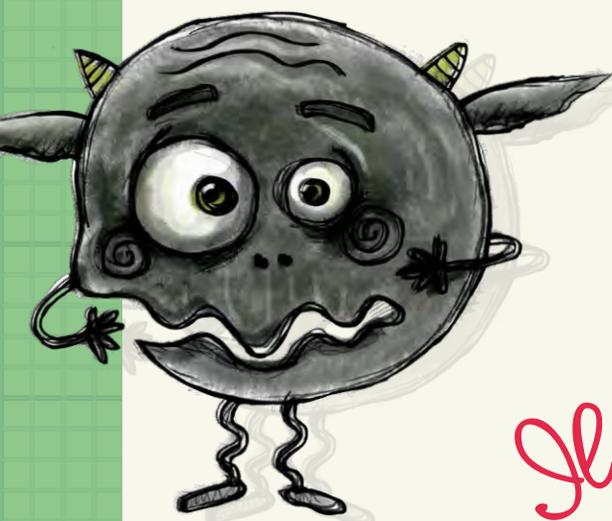
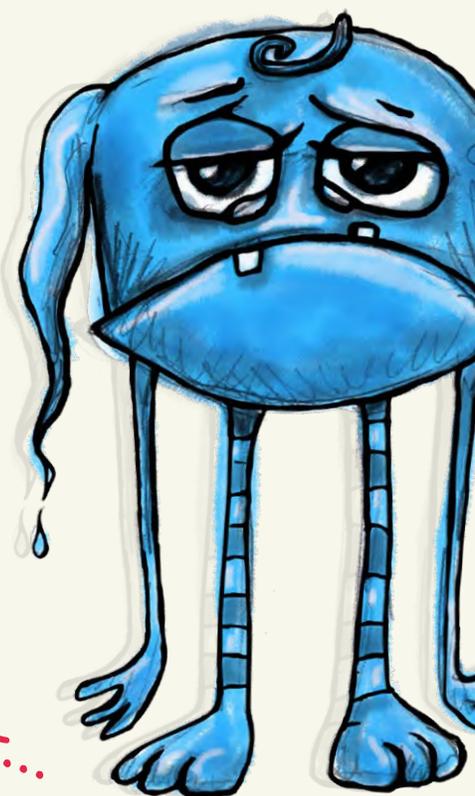




**DOCUMENT
DE FORMATION**



Il était une fois...

MES ÉMOTIONS



**PEINTURONS
LE LANGAGE DE
NOS ÉMOTIONS**





Table des matières

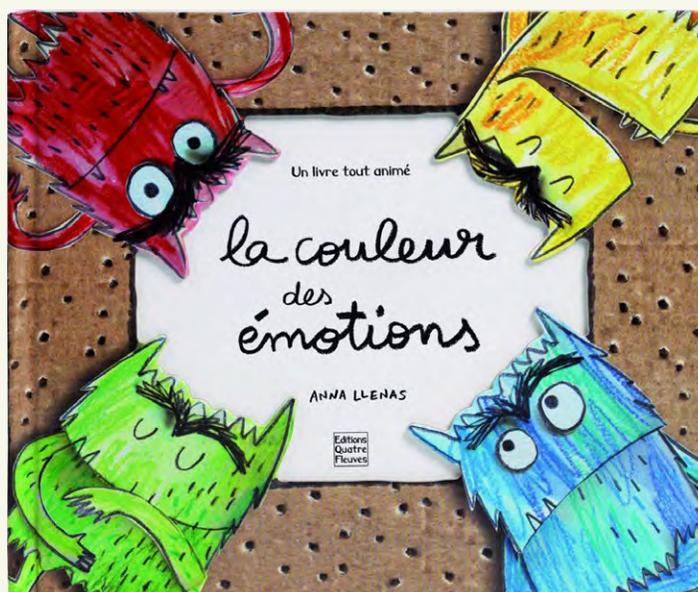
INTRODUCTION	4
ATELIER #1 : QUELLE EST TA COULEUR ?	6
Activités de réinvestissement	7
Message aux parents	9
ATELIER #2 : RIONS UN PEU	10
Activités de réinvestissement	11
Message aux parents	12
ATELIER #3 : DES LARMES QUI COULENT	13
Activités de réinvestissement	14
Message aux parents	15
ATELIER #4 : QUAND MON VOLCAN EXPLOSE	16
Activités de réinvestissement	17
Message aux parents	18
ATELIER #5 : NOIR DE PEUR	19
Activités de réinvestissement	20
Message aux parents	21
ATELIERS #6 : CONCLUSION ET VISIONNEMENT DU FILM SENS DESSUS DESSOUS	22
Visionnement du film Sens dessus dessous	23
LISTE DE MATÉRIEL	24
À DÉCOUPER	25

Introduction

Vous avez sûrement déjà essayé de parler à un enfant en crise, ou à un adulte fâché ? Quel défi n'est-ce pas ? Les émotions sont souvent difficiles à gérer, elles peuvent engendrer des actions impulsives. Loin d'être facile et naturel de solliciter la partie émotionnelle du cerveau comme adulte, imaginez ce que cela peut être pour un enfant. Prendre conscience de son émotion, l'identifier, la nommer, la distinguer des autres émotions, la maîtriser font partie des étapes de développement des enfants et cela comporte des hauts et des bas au fil des jours, tout comme l'adulte.

Voici un outil pédagogique simple et ludique pour apprendre à l'enfant à gérer ses émotions pour ensuite créer un tableau abstrait **tout en couleur**. Pour vous soutenir tout au long des ateliers de ce projet, vous pourrez consulter ce document et vous inspirer du livre : **LA COULEUR DES ÉMOTIONS** d'Anna Llenas.

Ce projet comporte des ateliers et des techniques d'expression artistique. De plus, il propose des activités de réinvestissement et des messages à remettre aux parents après la réalisation de chaque étape. L'objectif de ce projet : Réaliser un tableau en lien avec les émotions et les couleurs.



«Il était une fois... mes émotions» est l'adaptation d'une trousse pédagogique créée par Mylène Boutin, conseillère pédagogique du CPE Vire-Crêpe et de Laurie Jomphe, stagiaire en psychoéducation. Le projet a vu le jour en 2015 dans le cadre du projet ÉVEIL (ensemble pour contrer la violence et l'intimidation à Lévis) et il fut présenté aux responsables de service de garde en milieu familial du CPE Vire-Crêpe et ensuite aux éducatrices de ce CPE.

Cette année, le Regroupement des acteurs de la petite enfance de Lévis (RAPEL) s'investit dans ce projet afin d'offrir aux intervenants l'opportunité de créer avec les enfants un tableau : IL ÉTAIT UNE FOIS... MES ÉMOTIONS. Le projet se tiendra du 12 novembre à la mi-juin 2020. Chaque milieu (membres du RAPEL) aura l'opportunité de créer l'œuvre avec son groupe d'enfants, de participer au vernissage qui se tiendra dans la semaine québécoise de la famille du 11 au 17 mai 2020 et à l'exposition de peinture dans les bibliothèques de la ville de Lévis en mai-juin 2020.

Nous espérons que les participants auront beaucoup de plaisir dans ce beau projet, car : «Le contrôle des émotions est un ART à développer» pour tous.

Alors, sans plus tarder. sortez la peinture et laissez-vous aller!

LE COMITÉ EST FORMÉ DE :

- Mylène Boutin (CPE Vire-Crêpe)
- Anick Campeau (Maison de la famille Chutes-Chaudière)
- Francine Gingras (CPE Petit Tambour)
- Susie Lemay (CPE de la Chaudière)
- Geneviève Mallette (Mobilisation du RAPEL)
- Caroline Milhomme (CPE La petite Grenouille)



A photograph of two children sitting at a wooden table, focused on drawing on a large sheet of white paper. One child is holding a pencil and drawing, while the other is pointing at the paper. The scene is brightly lit, suggesting a classroom or workshop environment.

ATELIER

1

Quelle est ta couleur?

MATÉRIEL :

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

Le premier atelier consiste à démêler les couleurs associées à des émotions spécifiques sur le petit monstre du livre. L'idée n'est pas de décrire chacune des émotions aux enfants, mais plutôt s'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.

L'atelier débute par des devinettes. L'éducatrice lit les pages 1, 2, 3, 4 et 5 du livre, qui racontent que le monstre s'est levé avec les émotions mélangées et qu'on doit l'aider à démêler ses couleurs (donc, ses émotions). Elle explique que chacune des couleurs est associée à une émotion et que c'est à eux de découvrir de quelle émotion il s'agit. Elle pige l'une des 4 émotions dans un bol, la nomme, puis énumère les indices qui sont dessinés au dos. 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.



EXEMPLE :

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)

Indice 1 : C'est la couleur du soleil.

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)

Indice 1 : C'est la couleur de la mer

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)

Indice 1 : C'est l'une des deux couleurs de la coccinelle

Indice 2 : C'est la couleur du camion de pompier

Réponse : ROUGE. On peut montrer le monstre rouge en colère.



La peur (éducatrice montre un visage apeuré)

Indice 1 : C'est la couleur de la nuit

Indice 2 : C'est la couleur du chapeau de la sorcière

Réponse : NOIR. On peut montrer le monstre noir.



ACTIVITÉS DE RÉINVESTISSEMENT

Vous pouvez parler des couleurs et des émotions avec les enfants afin qu'ils se souviennent des associations réalisées lors des prochaines activités.

Réinvestir la chanson dans différents moments de la journée dans la semaine.

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, sons 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 dents.

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

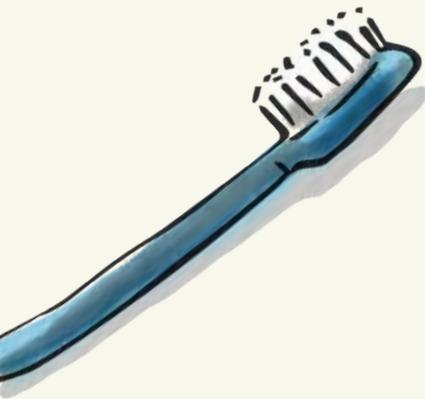
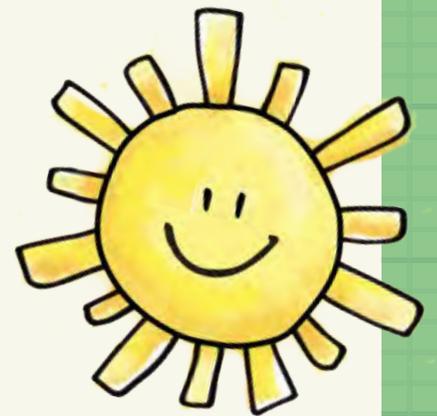
Colère, colère, c'est le rouge du volcan.
Parfois, tu cries, souffles pour te calmer.

Toutes les émotions, sont ses 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 noir 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 lalala.....





Message aux parents

(ATELIER #1 : QUELLE EST TA COULEUR ?)

Chers parents,

Comme vous le savez, les émotions jouent un rôle de premier plan dans le quotidien des enfants. Parfois intenses, elles peuvent être difficiles à identifier, à comprendre, ou même à exprimer. Afin de les aider à se retrouver dans ce qui peut rapidement se transformer en un tourbillon d'émotions, voici des activités réalisables sur plusieurs semaines. Amusez-vous à les réaliser tout en racontant l'histoire : LA COULEUR DES ÉMOTIONS, D'Anna Llenas.

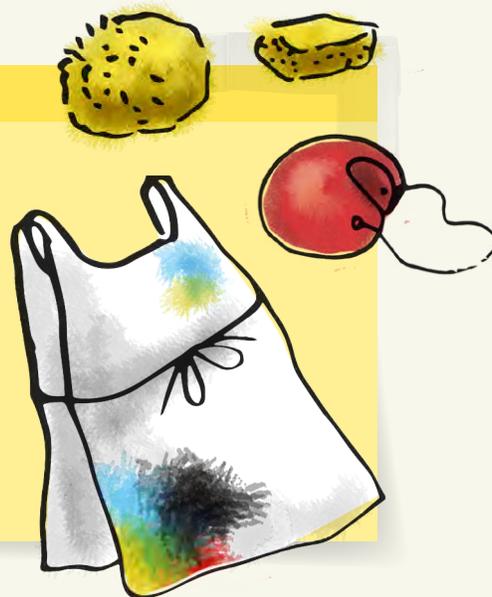
Chaque atelier est en lien avec une émotion (la joie, la tristesse, la colère ou la peur). Au fil des ateliers, les jeunes créeront une œuvre d'art à l'aide de différentes techniques artistiques représentant les émotions.

Suivez-nous au fil des ateliers et bonne création!

Rions un peu

MATÉRIEL :

- Livre (page 7 et 8)
- Monstres jaunes (un pour chaque enfant, pièce 1)
- Mini éponge ou nez de clown (en quantité suffisante)
- Toile vierge pour peindre
- Assiette de plastique
- Peinture jaune
- Tablier pour empêcher de salir



Cet atelier se déroule en 4 étapes.

1. Lire les pages 7 et 8 du livre La couleur des émotions.
2. Petite causerie (qu'est-ce qui me rend heureux?)
3. Derrière le monstre, les enfants dessinent l'élément qui les rend heureux. À cette étape, votre responsabilité est d'écrire ce qui rend l'enfant heureux.

4. On commence l'œuvre d'art. À l'aide des nez de clown ou des mini-éponges, on invite les enfants à répandre de la joie sur la toile. Ils trempent leur nez de clown ou la mini-éponge dans un peu de peinture jaune et viennent tapoter le fond de la toile. Chaque enfant le fait sur une petite partie de la grande toile, puis on la laisse sécher jusqu'à la prochaine activité¹.

¹ 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.

ACTIVITÉS DE RÉINVESTISSEMENT

Les activités de réinvestissement de cet atelier permettront aux enfants de vivre la joie ou de réfléchir à ce qui les rend heureux. Elles ont été choisies dans le but de les faire rire, de sorte que vous puissiez souligner le sentiment de joie.

- 1. Lors de la causerie**, vous pouvez 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 au son de la musique et doivent faire la statue lorsque la musique s'arrête. La différence, c'est qu'il y a un enfant qui se promène dans le groupe et lorsque les enfants sont en statue, il essaie de les faire rire (grimaces, blagues...). 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...) 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?
- 5. À l'aide d'un cadre jaune** : Pour 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.
- 6. Jeux des grimaces** : En terminant seul, en groupe ou deux par deux, les enfants font leur plus belle grimace en se regardant dans un miroir. Plaisir et rires garantis.





Message aux parents

(ATELIER #2 : RIONS UN PEU)

Papa et maman

Au cours de ce premier atelier sur les émotions, nous avons abordé le thème de la joie. J'ai d'abord discuté en groupe des situations de mon quotidien qui me procurent de la joie. Ensuite, j'ai dessiné des 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.

Dans le développement de l'enfant, l'émotion de la joie se manifeste par :

Ce que je vois : le sourire, se taper les cuisses, se tenir le ventre, être excité, les yeux brillants, une grande bouche, dents visibles, le cœur qui bat vite.

Ce que j'entends : le rire, taper sur la cuisse.

Comment puis-je nommer cette émotion ? Être heureux, être ravi, être enjoué...

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

Lors du prochain atelier, nous discuterons de la tristesse.

Notre enfant

ATELIER

3

Des larmes qui coulent

MATÉRIEL :

- Livre (pages 9 et 10)
- Monstres bleus (assez pour chaque enfant) pièce 1
- Brosse à dents ou compte-gouttes ou vaporisateur
- Bâton de bois (facultatif)
- Peinture bleue
- Couvre-tout ou tablier pour empêcher de se salir
- Assiette
- Toile entamée lors de la dernière activité
- Encadrement bleu
- Serviette, pour essuyer les doigts



Cet atelier se déroule en 4 étapes.

1. Lire les pages 9 et 10 du livre.
2. Faire une petite causerie sur une situation qui rend triste. 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 quelques fois.
3. Distribuez un petit monstre bleu à chaque enfant et demandez-lui d'y dessiner ce qui le rend triste. Écrire ce qui rend l'enfant triste.
4. Poursuivez votre œuvre d'art avec une technique imitant les larmes qui coulent sur la joue : la brosse à dents et/ou compte-gouttes ou vaporisateur



ACTIVITÉS DE RÉINVESTISSEMENT

- 1. Recherche et trouve :** dans des magazines, revues ou journaux, demande 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. Photos réconfort :** aidez les enfants de votre groupe à concevoir leur propre album de réconfort. Demander aux enfants d'apporter des photos de choses ou de personnes qui les réconfortent (leurs parents, frères/sœurs, animaux...). S'il manque des photos pour l'album, vous pouvez leur demander de dessiner quelque chose qui les réconforte. Lorsqu'un enfant sera triste, il pourra prendre son album et regarder les images pour se réconforter.
- 3. Nommer à l'enfant :** profiter des événements quotidiens pour reconnaître les émotions de peine et tristesse.
- 4. Photo-cadre :** Demander à l'enfant de prendre le cadre bleu et imiter la tristesse. Immortaliser cette émotion en photo.





Message aux parents

(ATELIER #3 : DES LARMES QUI COULENT).

Papa et maman

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.

Dans le développement de l'enfant, l'émotion de la tristesse se manifeste par :

Ce que je vois : La bouche en bas, le visage allongé, des larmes, les lèvres serrées, être en retrait.

Ce que j'entends : la voie tremblante, le son des pleurs, le silence.

Comment puis-je nommer cette émotion ? Je suis maussade, j'ai de la peine, j'ai du chagrin, je suis malheureux, j'ai le cœur brisé, je boude...

Lors du prochain atelier, nous parlerons de cette émotion qui fait parfois exploser mon petit volcan interne : la colère.

Votre enfant

Quand mon volcan explose

MATÉRIEL :

- *Livre la couleur des émotions*
- *Toile à poursuivre*
- *Monstres rouges (un pour chaque enfant) (pièce 1)*
- *Peinture rouge*
- *Couvre-tout*
- *Pailles (une pour chaque enfant)*
- *Encadrement rouge*



Cet atelier se déroule en 4 étapes.

1. Lire les pages 11 et 12 du livre *La couleur des émotions*.
2. Causerie de ces éléments avec eux. Faites-leur savoir qu'il est normal d'éprouver de la colère parfois. 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.
3. Distribuez les petits monstres rouges aux enfants afin qu'ils dessinent ce qui leur fait ressentir de la colère à l'arrière.
4. Déposez quelques gouttes de peinture vis-à-vis chacun d'eux. Distribuez les pailles 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.

ACTIVITÉS DE 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, leur visage, leur corps, leur posture...). 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 et leur demande de dessiner un visage fâché, avec les caractéristiques qu'elle leur a nommées.

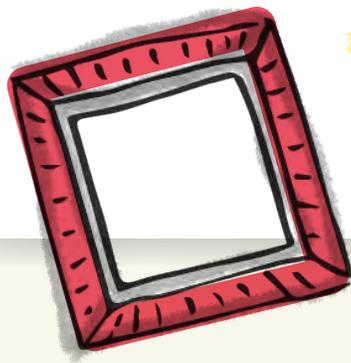
2. Cherche et trouve : dans des magazines, revues ou journaux, demandez aux enfants de trouver des images qui semblent en colère. Invitez-les à découper ces images et à les coller sur une feuille.

3. Accrochez un punchingball (vous pouvez prendre un coussin ou un oreiller) et animez une activité de défoulement avec votre groupe. Un punchingball ou coussin est un bon moyen de laisser sortir leur colère. Tout en précisant que ce geste est permis uniquement sur le punchingball ou le coussin et jamais sur les amis!

Voici différents termes de défoulement : déchirer, serrer, étirer, presser, souffler fort, sauter, pousser... à vous de proposer des activités reliant ces termes.



4. Immortalisez les enfants imitant une expression de colère derrière l'encadrement rouge.



5. Dessin musical : Sur une musique rythmée, permettre aux enfants de dessiner leur énergie en rouge orange.



Message aux parents

(ATELIER #4 : QUAND MON VOLCAN EXPLOSE)

Papa et maman

Lors de l'atelier d'aujourd'hui, j'ai parlé de la colère avec les 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 au service éducatif. 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.

Dans le développement de l'enfant, l'émotion de la colère se manifeste par :

Ce que je vois : grogner, être rouge, serrer les poings, serrer les dents, front plissé, frapper, pousser, cœur qui bat vite, nez plissé....

Ce que j'entends : des grognements, des cris...

Comment puis-je nommer cette émotion? Être contrarié, être en colère, avoir de la rage, être frustré, être irrité, être déçu...

Lors du prochain atelier, nous parlerons de l'émotion de la peur.

Notre enfant

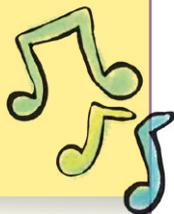
ATELIER

5

Noir de peur

MATÉRIEL :

- Livre *la couleur des émotions*
- Petite voiture
- Monstres noirs (une pour chaque enfant) (pièce 1)
- Couvre-tout
- Peinture noire
- Assiette
- Toile
- Encadrement noir



Chanson :

Ce sont des histoires (air : doux printemps)

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

Cet atelier se déroule en 4 étapes.

1. Lire les pages 13 et 14 du livre *La couleur des émotions*.
2. Causerie : On évoque nos plus grandes peurs! Vous pouvez débiter en mentionnant les vôtres. Comme pour les autres ateliers, n'hésitez pas à leur partager qu'il est normal d'avoir peur de certaines choses.
3. Distribuez un petit monstre noir à chaque enfant afin qu'ils y dessinent leur peur au dos.
4. Déposez un peu de peinture noire dans une assiette. Trempez-y les roues de la 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.



ACTIVITÉS DE 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. Vous pouvez également faire une activité avec un tunnel; vous éteignez les lumières et les enfants traversent le tunnel, à l'aide d'une lampe de poche.

2. Pots dégueulasses : Un peu comme pour les pots dégueulasses 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. Photographiez les enfants dans l'encadrement noir alors qu'ils imitent un visage apeuré.

4. Sable : vous pouvez ajouter de la texture à votre toile en faisant lancer du sable sur la toile.

5. Masque de la peur : À partir de l'un des modèles de masques, 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 gauches et droites pour y insérer un ruban qui tiendra le masque en place sur la tête.





Message aux parents

(ATELIER #5 : NOIR DE PEUR)

Papa et maman

Aujourd'hui, pour le dernier atelier du projet des 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 me faire rassurer par un adulte. Vous pouvez me demander ce qui me fait peur; il me fera plaisir d'échanger avec vous sur ce sujet.

Dans le développement de l'enfant, l'émotion de la peur se manifeste par :

Ce que je vois : se sauver, s'enfuir, se cacher les yeux, bouche ouverte, se recroqueviller, se placer derrière quelque chose, souffle court, cœur qui bat, avoir la chair de poule, dents qui claquent, trembler...

Ce que j'entends : des cris, des gémissements...

Comment puis-je nommer cette émotion? Être effrayé, être en détresse, avoir peur, être craintif, être inquiet, être terrorisé...

J'ai hâte de vous présenter nos œuvres lors de l'exposition,

Notre enfant

ATELIER

6

Je signe mes émotions

MATÉRIEL :

- Toile
- 4 assiettes en plastique
- Peinture jaune, rouge, bleu et noir

Étapes :

1. Rappeler à quelle couleur était associée chaque émotion. Une fois toutes les couleurs rappelées, on demande à chaque enfant de réfléchir à l'émotion qu'il ressent aujourd'hui.
2. L'enfant trempe une main, dans la couleur qui y est associée et dépose son empreinte sur la toile comme touche finale. Il peut également tremper un doigt dans chaque couleur. Ils sont maintenant des champions des émotions!





ACTIVITÉ DE RÉINVESTISSEMENT EN FAMILLE

Visionnement du film *Sens dessus dessous*

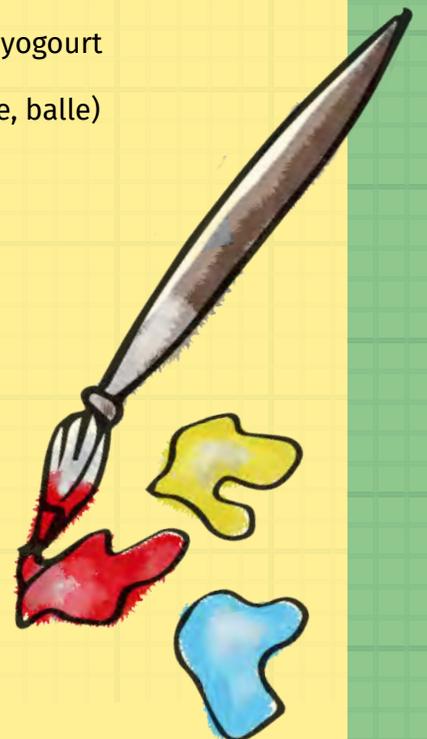
Vos petits mousses en savent maintenant un peu plus sur les principales émotions, soit la joie, la tristesse, la colère et la peur. Afin de consolider les apprentissages et d'avoir une idée plus concrète du rôle des émotions dans le cerveau humain, nous vous proposons de visionner le film *Sens dessus-dessous*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

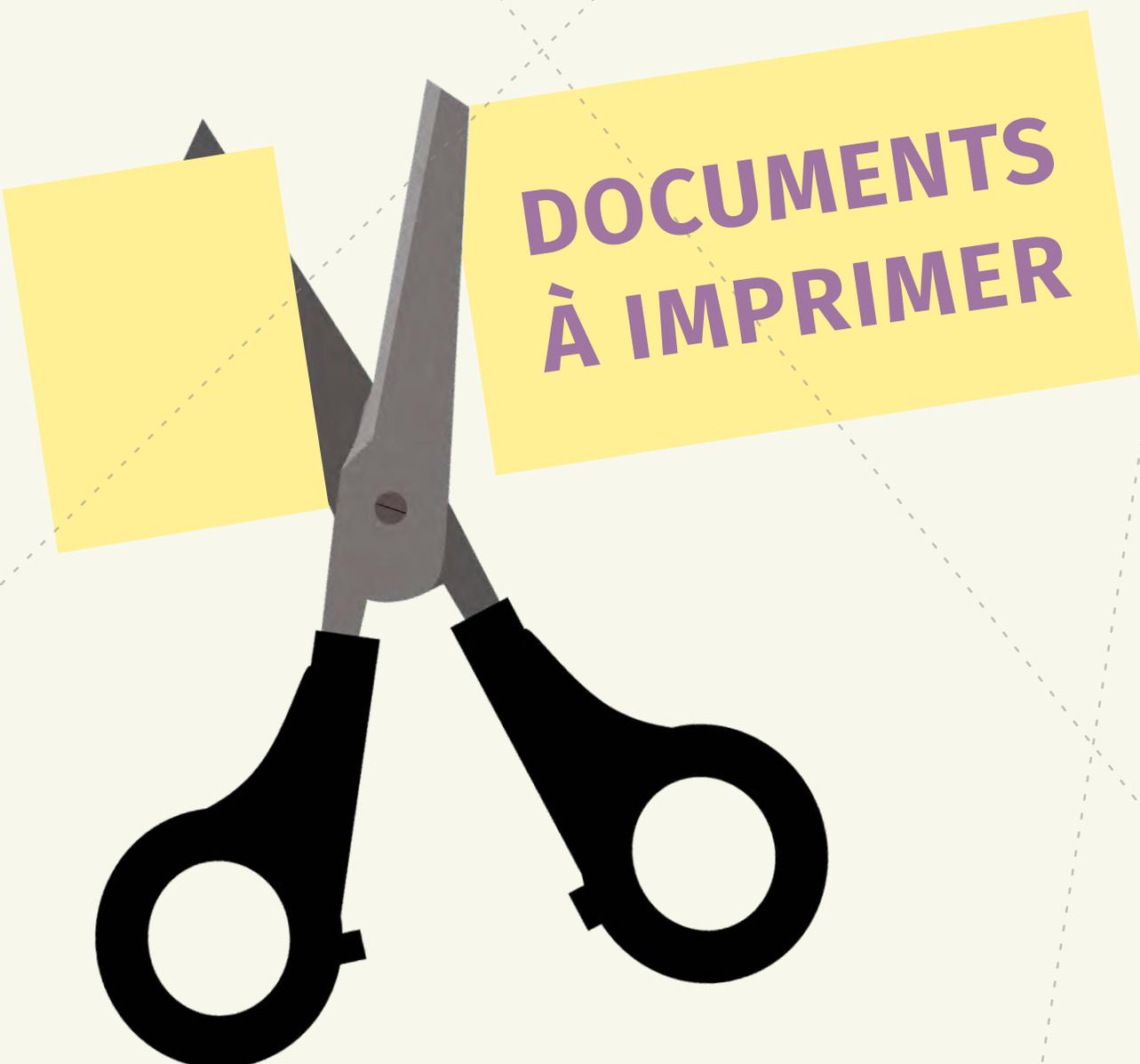
Le visionnement de *Sens dessus-dessous* constitue un excellent moyen de verbaliser et de simplifier le fonctionnement des émotions chez l'humain. En plus d'être divertissant, il aborde des notions complexes (mémoire court et long terme, refoulement, inconscient, etc.) avec une grande simplicité, sans tomber dans le langage fastidieux de certains films pour enfants. 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.

Liste globale

DE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LES ACTIVITÉS

- Livre la couleur des émotions
- Images de chaque monstre
- Les noms des 4 émotions
- Petit bol
- Indices à découper
- Monstre jaune (un pour chacun)
- Toile vierge assez grande (environ 2 pieds par 3 pieds)
- Assiettes de plastiques (6)
- Peinture jaune, bleue, rouge, noire
- Couvre-tout (pour chaque enfant)
- monstre bleu (un pour chacun)
- brosse à dents, compte-goutte ou vaporisateur
- encadrement bleu
- encadrement rouge
- encadrement noir
- encadrement jaune
- serviette
- magazines, revues, journaux
- albums photos vierges
- images masques
- photos apportées par les enfants
- pailles (une pour chaque enfant)
- monstre rouge (un par enfant)
- crayons
- punching-ball, oreiller, coussin
- radio et musique rythmée
- monstre noir (un par enfant)
- appareil photo
- foulard
- pots
- tissus et objets texturés
- petits contenant de yogourt
- petits objets (carotte, balle)
- corde
- bandeau
- petit miroir
- bâton de bois



An illustration of a pair of black-handled scissors with silver blades, positioned as if cutting through a yellow document. The document is tilted and features the text 'DOCUMENTS À IMPRIMER' in bold purple letters. A smaller yellow square is also visible behind the scissors. The background is white with a green grid pattern on the left side and dashed lines forming a diamond shape.

**DOCUMENTS
À IMPRIMER**

PIÈCE 1 : IMAGE DE CHAQUE MONSTRE





ATELIER #1 : MATÉRIEL À IMPRIMER

JOIE



TRISTESSE



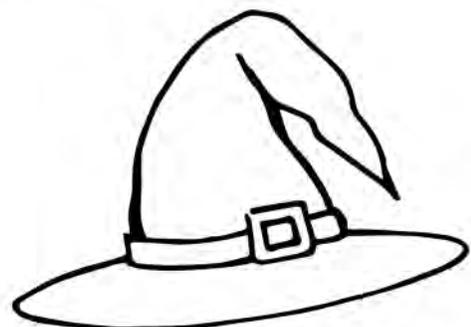
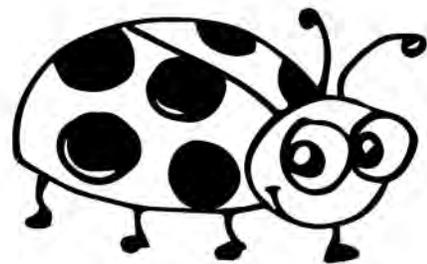
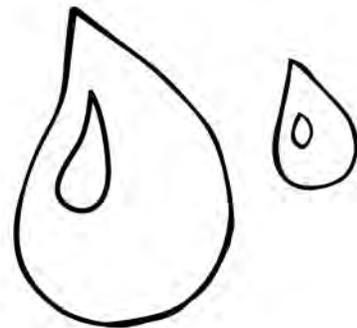
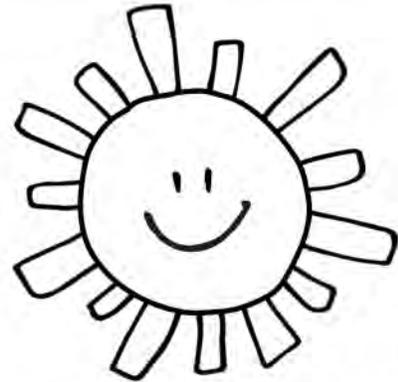
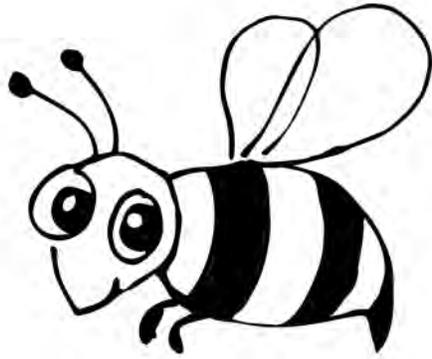
COLÈRE



PEUR



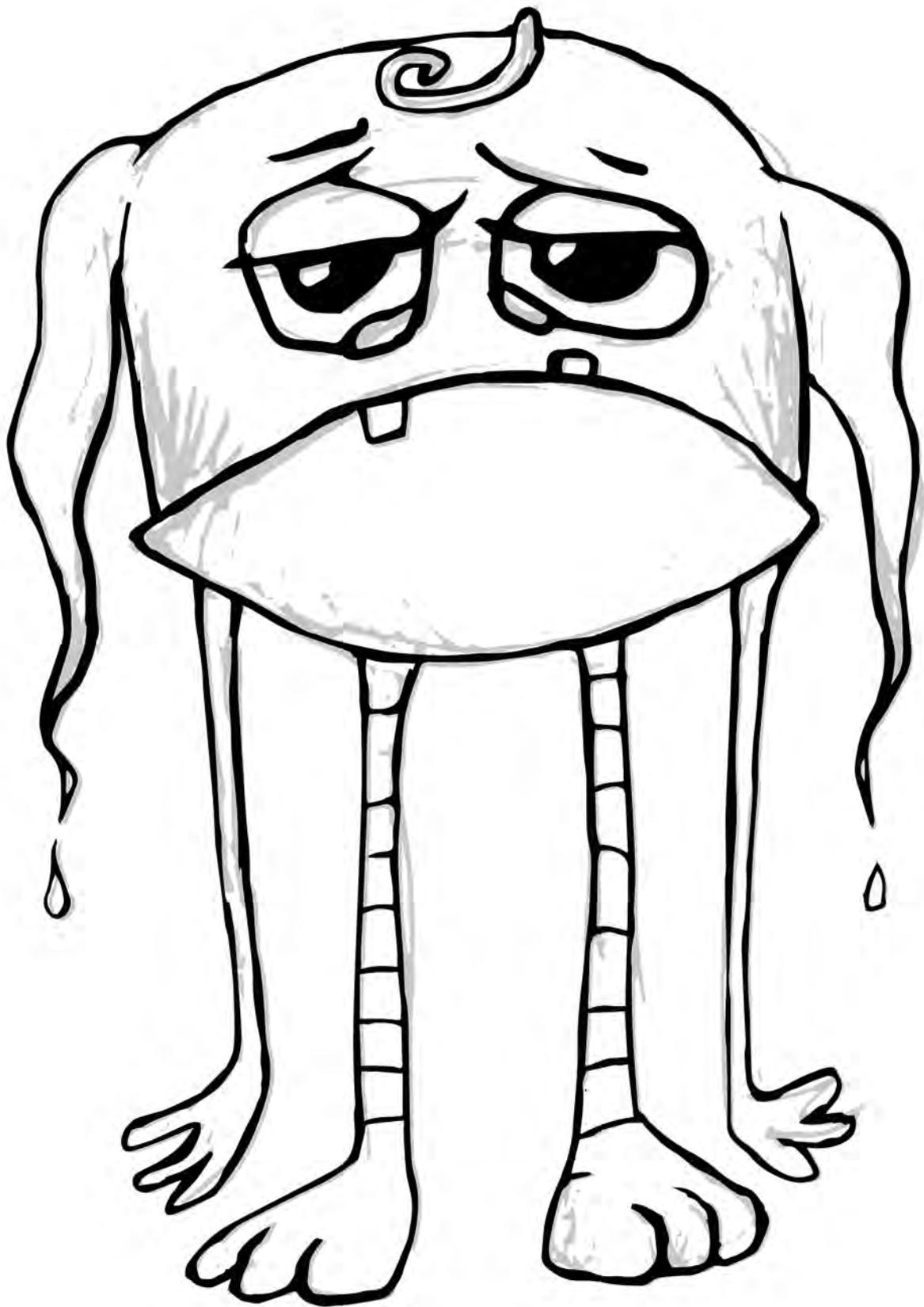
PIÈCE 3 : INDICES À DÉCOUPER



**PIÈCE 1 – MONSTRE JAUNE À FAIRE IMPRIMER
POUR CHAQUE ENFANT**



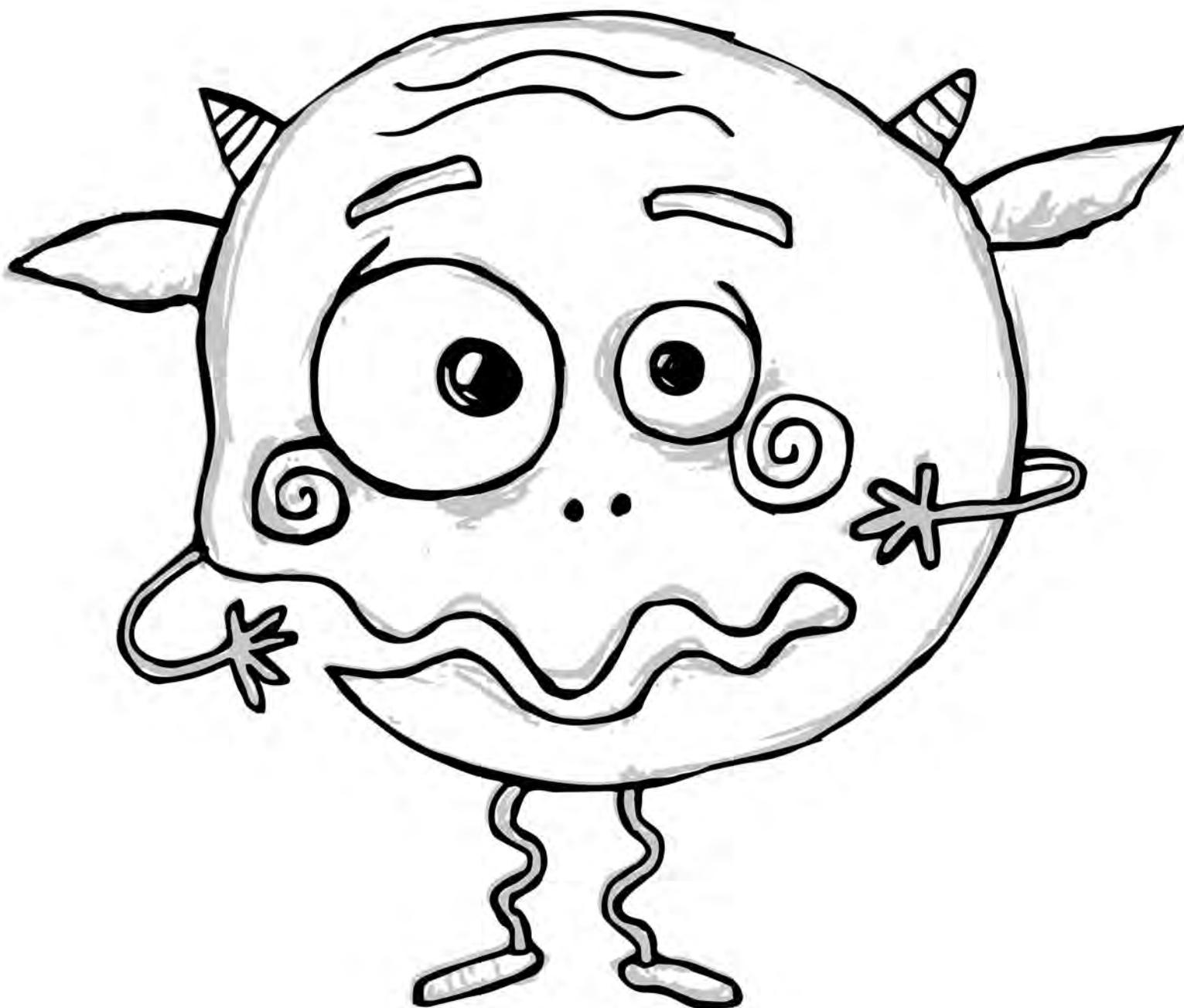
PIÈCE 1 : MONSTRE BLEU POUR CHAQUE ENFANT



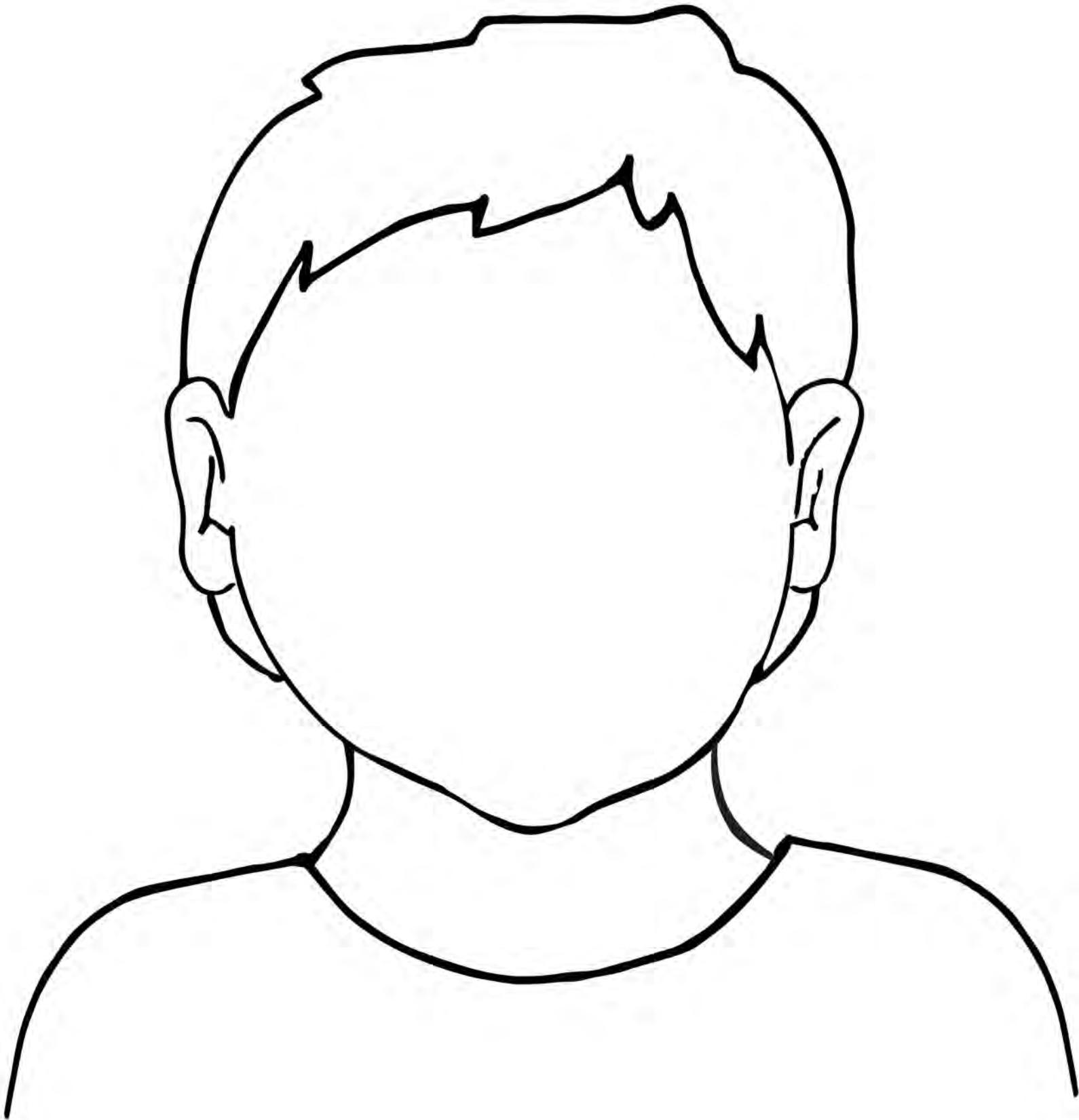
PIÈCE 1. MONSTRE ROUGE POUR CHAQUE ENFANT



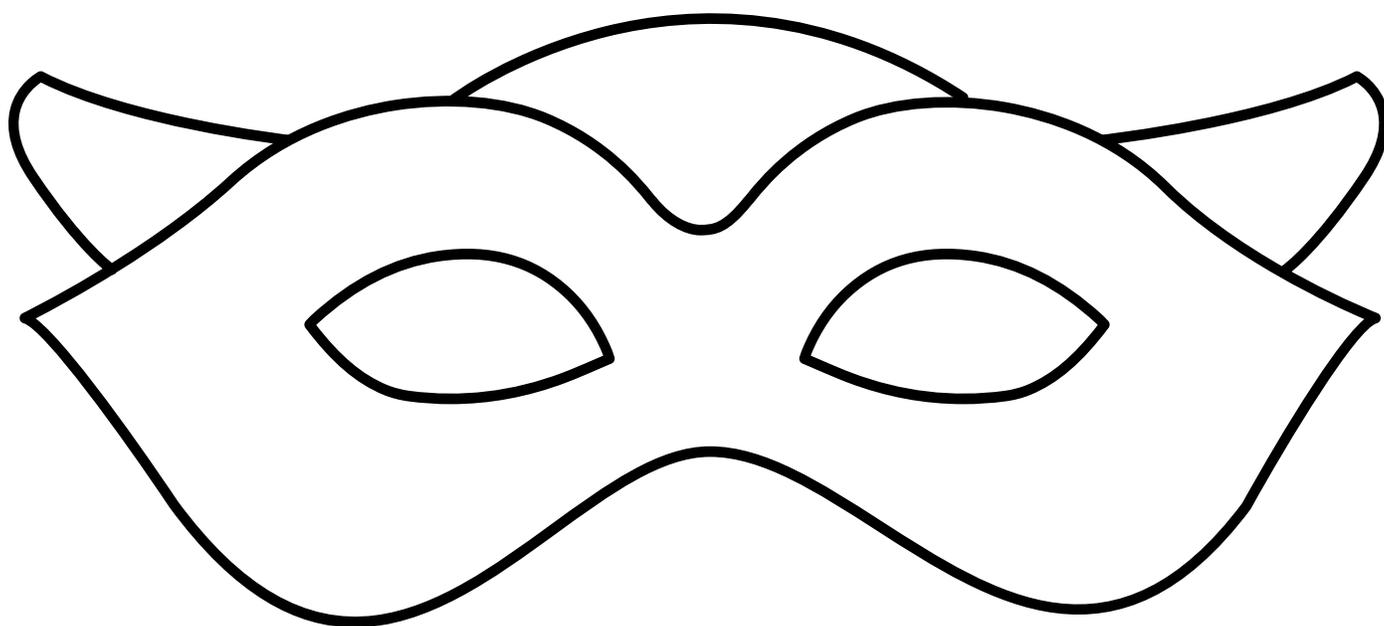
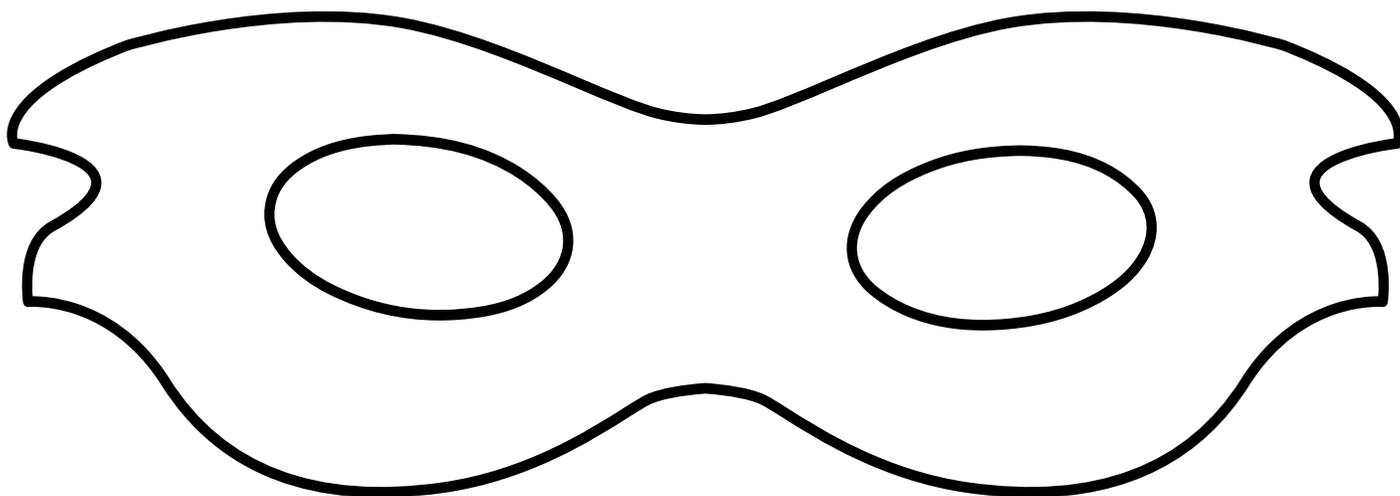
PIÈCE 1 : MONSTRE NOIR POUR CHAQUE ENFANT

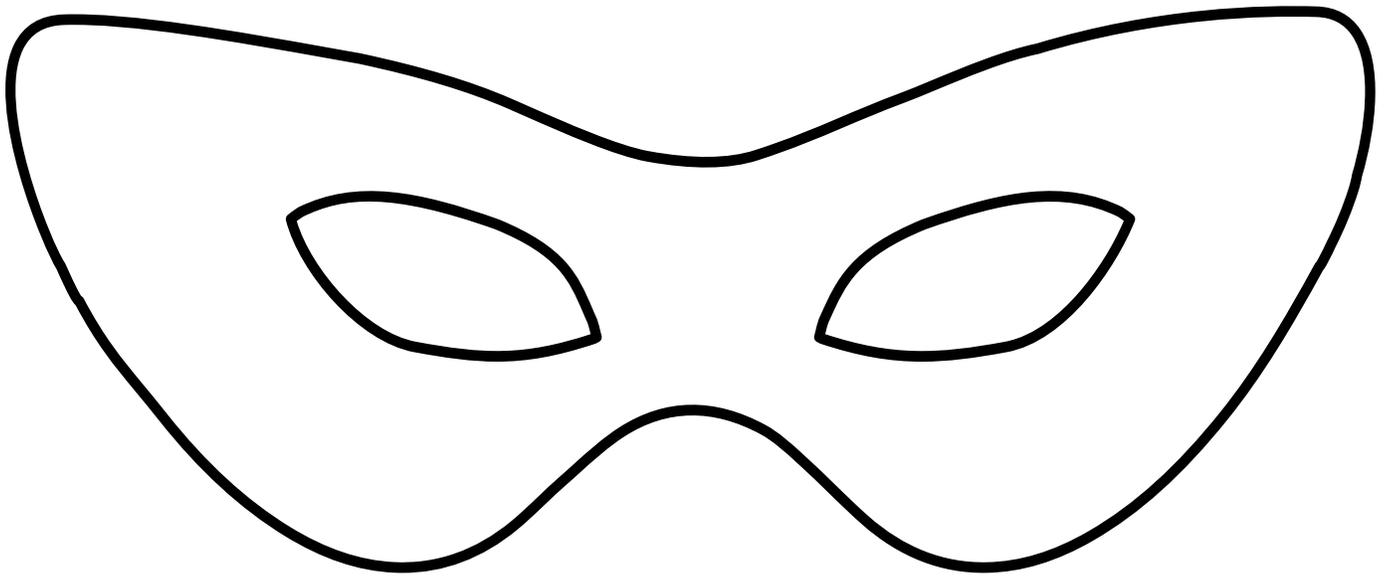


CANEVAS VISAGE



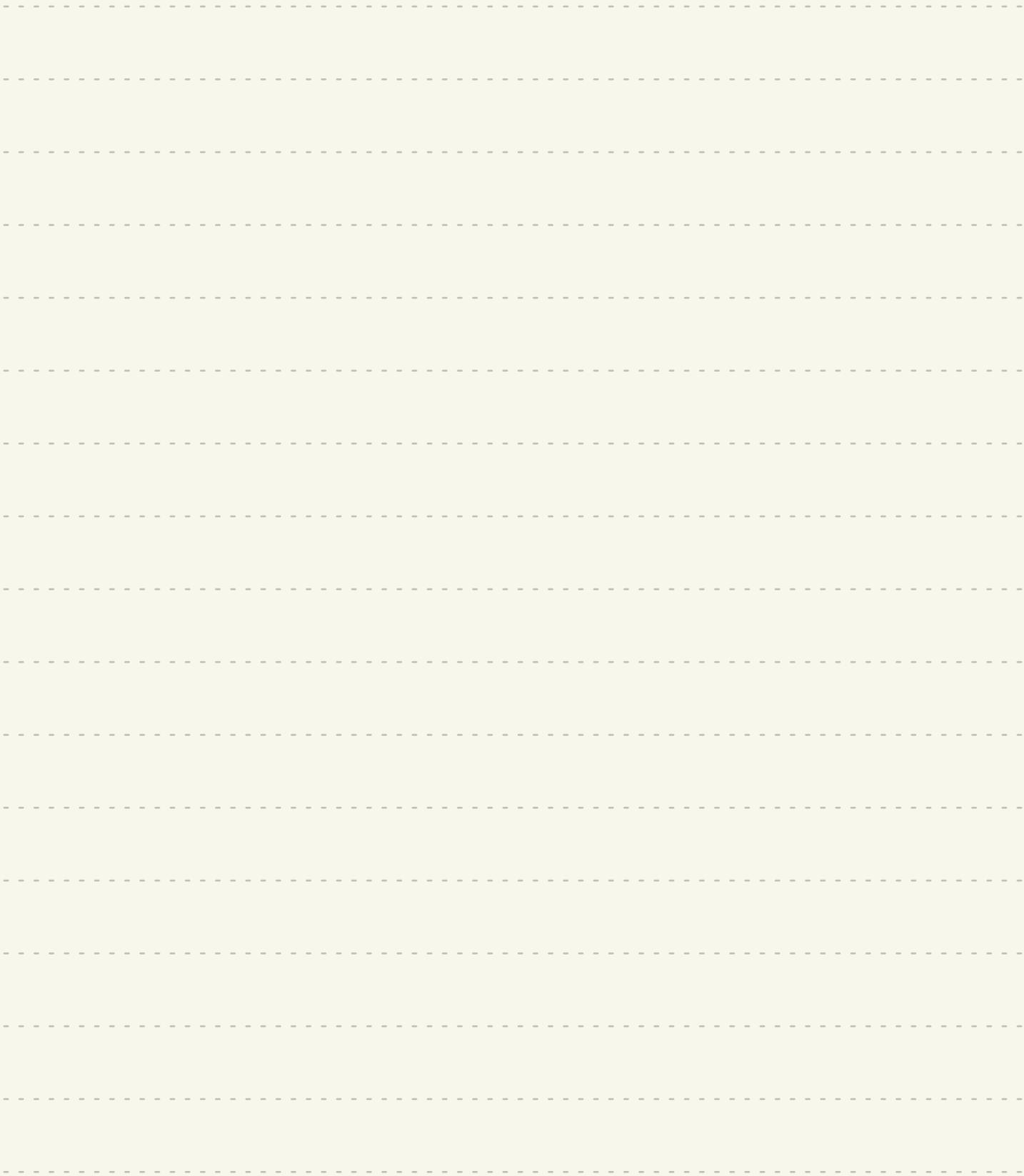
MODÈLES MASQUES DE LA PEUR





NOTES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.





AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES