

## **Jour 1: Diagramme circulaire des émotions, « Comprendre nos émotions »**

**Thème / Accent:** Identifier et comprendre ses émotions grâce à l'expression visuelle et à la discussion.

**Niveau scolaire :** Maternelle à 8<sup>e</sup> année

**Durée :** 45–60 minutes

**Objectif / Intentions d'apprentissage:**

À la fin de cette activité, les élèves pourront :

- Identifier et nommer les émotions qu'ils ressentent fréquemment.
- Reconnaître que plusieurs émotions peuvent coexister en même temps.
- Réfléchir à la façon dont différentes situations influencent leur état émotionnel.
- Commencer à exprimer leurs émotions de manière saine et créative.

### **Liens avec le programme d'études**

**Éducation à la santé :** Bien-être mental et émotionnel; identification et gestion des émotions.

**Bien-être personnel :** Développer la conscience de soi et la résilience.

**Sciences humaines et Développement personnel :** Développer l'empathie, comprendre différentes perspectives et renforcer le sentiment d'appartenance.

### **Matériel requis :**

- Assiettes en papier ou feuilles avec un grand cercle dessiné
- Matériel de coloriage (marqueurs, crayons de cire, crayons de couleur)
- Tableau blanc ou tableau noir
- Marqueurs pour tableau blanc / craies de différentes couleurs
- Efface

### **Procédure**

#### **1. Introduction / Mise en train (10–15 minutes)**

- Commencez par une courte discussion en classe sur les émotions. Posez des questions comme :
  - « Quelles émotions ressentez-vous au cours d'une semaine normale? »
  - « Peut-on ressentir plus d'une émotion à la fois? »
- Notez les réponses des élèves au tableau pour créer une liste d'émotions courantes (heureux, triste, fâché, calme, inquiet, excité, etc.).
- Présentez l'activité du diagramme circulaire des émotions :
  - « Un diagramme circulaire des émotions est un cercle divisé en parts. Chaque partie représente une émotion différente, et la taille de chaque partie montre l'importance de cette émotion pour toi en ce moment. »

#### **2. Activité principale (20–25 minutes)**

- Distribuez le matériel (assiettes ou cercles, outils de coloriage).

- Demandez aux élèves de :
  - Penser aux émotions ressenties au cours des derniers jours ou semaines.
  - Choisir au moins **cinq émotions** ressenties fréquemment.
  - Attribuer une couleur différente à chaque émotion.
  - Diviser leur cercle en « parts » qui montrent l'importance de chaque émotion.
  - Étiqueter chaque part avec l'émotion et (optionnel) un exemple (ex. : « Excité – match de basket-ball! »).
- Circulez et encouragez la réflexion avec des questions comme :
  - « Que représente cette couleur pour toi? »
  - « Certaines de tes émotions sont-elles liées entre elles? »

### 3. Discussion et réflexion (10–15 minutes)

Animez une discussion respectueuse sur les émotions. Encouragez les élèves à partager volontairement.

#### Questions pour les élèves du primaire

1. Quelle émotion occupe la plus grande partie de ton cercle?
2. Quelle émotion représente la plus petite part?
3. Qu'est-ce qui t'aide quand tu te sens triste, fâché ou inquiet?
4. As-tu remarqué une émotion qui t'a surpris?
5. Peut-on ressentir plusieurs émotions en même temps?
6. Que fais-tu lorsque tu as besoin de te calmer?
7. Certaines émotions sont-elles plus faciles à exprimer que d'autres?
8. D'autres élèves avaient-ils des émotions semblables?
9. Qu'est-ce qui te rend fier ou heureux à l'école?
10. Comment pouvons-nous aider un camarade qui se sent bouleversé ou nerveux?

#### Questions pour les élèves du moyen

1. Qu'as-tu remarqué en comparant ton diagramme à celui des autres?
2. Comment tes émotions changent-elles entre la maison, l'école et avec tes amis?
3. Quelles émotions trouves-tu les plus difficiles à gérer?
4. Comment reconnaître tes émotions peut-il t'aider à mieux faire face aux défis?
5. Quelle petite action peux-tu poser lorsqu'une émotion semble prendre trop de place?

### Extensions optionnelles / Liens interdisciplinaires :

**Arts:** Créer un mur de la galerie des émotions.

**Français:** Réflexion écrite « Qu'ai-je appris sur mes émotions aujourd'hui? »

**Santé:** Refaire l'activité vendredi et comparer l'évolution de l'équilibre émotionnel.

### Notes:

- Normaliser toutes les émotions — il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » émotions.
- Utilisez un langage soutenu et non jugeant pour assurer un climat émotionnel sécuritaire.

- Pour les élèves ayant de la difficulté à partager, permettre une réflexion privée ou une réponse écrite.
- Encouragez l'empathie en mettant en lumière les expériences émotionnelles communes.