



Objectifs de l'atelier :

- Nommer et nuancer les émotions du registre de la tristesse et du découragement.
- Observer les indices spécifiques de la tristesse et du découragement.
- Déterminer l'intensité de l'émotion pour l'accueillir et mieux la gérer.
- S'entraîner à accueillir la tristesse ou le découragement, pour se remettre en action.

Messages à en retenir par les enfants :

- Quand il y a une menace, le stress provoque le repli et l'inertie, pour se faire oublier et sauver sa vie.
- Quand notre vie n'est pas en danger, la tristesse ou le découragement indiquent un deuil à faire, un sentiment d'impuissance, une déception.
- Dans cet état, j'ai besoin de bienveillance et de soutien pour me remettre petit à petit en route.

Point théorique pour l'enseignant :

A l'origine, le stress d'inhibition est un état instinctif qui permet de se protéger du danger ou du prédateur. Physiologiquement, le tonus corporel chute, entraînant de la fatigue, une voix basse et atone, parfois des pleurs. Quand il n'y a pas de réel danger, que sa cause est cognitive ou affective, l'émotion peut prendre deux formes. La tristesse apparaît quand nous vivons une déception, affective ou non, une promesse non tenue, un deuil, la fin de quelque chose d'agréable... Le découragement correspond au sentiment de ne pas être à la hauteur, de ne pas avoir la capacité d'atteindre un résultat ou de gérer la situation. En cas d'échec répété, l'enfant peut tomber dans « l'impuissance acquise » : désengagement, déresponsabilisation, inertie, perte de confiance en soi...

Déroulé de l'atelier et des activités proposées À ajuster et adapter en fonction de l'âge des enfants

Accueil des enfants

Présentation des objectifs aux enfants

Visionnage de la capsule vidéo avec les enfants

Discussion : amener les enfants à s'exprimer à partir de ce qu'ils ont vu et retenu. 20' à 30'

Questions pour aborder le sujet avec les enfants à partir de l'histoire vue ensemble

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Que s'est-il passé ? | 4. Comment réagissent-ils ? |
| 2. Que ressentent les personnages ? | 5. Que font-ils ? |
| 3. Que pensent-ils ? | |

Questions pour faire le lien avec leur vie et associer un maximum d'enfants à la discussion :

- | | |
|---|---|
| 1. Et toi ? As-tu vécu une situation comme celle-là ? | 4. Que pensais-tu ? D'autres pensaient-ils comme cela ? |
| 2. Comment te sentais-tu ? Qui se sentait comme cela aussi ? | 5. Qu'as-tu fait ? Qui a fait la même chose ? |
| 3. Que se passait-il dans ton corps ? Qui d'autre a senti cela dans son corps ? | 6. Que s'est-il passé ensuite ? |

Activités - Atelier 4

La tristesse, le découragement, c'est comment ? Que faire ?

Le thermomètre du découragement (cfr fiche 4)

10' à 20'

Les enfants vont enrichir leur vocabulaire sur l'émotion de la tristesse ou le découragement. Ils apprennent à mettre des nuances et à repérer un petit niveau émotionnel qui permet de continuer à faire ce qu'on fait, par rapport à un niveau plus intense, qui devient stressant et empêche un bon fonctionnement.

Le thermomètre leur permet de visualiser l'intensité de l'émotion, avec la question « comment te sens-tu ? ». La 1^e zone est une zone de confort. La 2^e zone est celle de la maîtrise. Le «ok» montre le point à partir duquel c'est difficile. Ensuite, c'est une zone critique. Avant d'entrer dans une zone de turbulence, très difficile à contrôler.

La tristesse, c'est comment ? Tableau des indices (cfr fiche 4A)

20'

Les enfants explorent les 3 registres dans lesquels la tristesse s'exprime : les ressentis, le physiologique et les pensées.

A l'aide du tableau prévu à cet effet, ils classent et collent les mots découpés, en fonction de l'intensité des indices de la colère, avec l'aide de l'adulte si nécessaire, soit individuellement, soit en petits groupes.

Les résultats du tableau peuvent varier légèrement d'un enfant à l'autre, ce sont des indices subjectifs.

Moi, quand je suis triste... (cfr fiche 4B)

20'

A l'aide des personnages, les enfants s'entraînent à reconnaître et nommer les indices verbaux et non verbaux de la tristesse. Ils intègrent la grille d'observation qui leur a été proposée (cfr Super observateur ! fiche 1A) et peuvent l'utiliser pour analyser leurs propres émotions. Les enfants sont invités à dessiner le visage et à compléter le schéma avec leurs propres indices.

Retrouver mon énergie (cfr fiche 4C)

5' à 10'

En suivant les étapes proposées sur l'échelle, les enfants s'entraînent à accueillir leur découragement ou leur tristesse pour retrouver progressivement leur énergie.

Pêle-mêle des émotions

20'

Reprendre le stock d'images de l'activité 1 (complété au besoin). Rassembler les photos et les mots qui représentent la tristesse et, avec l'aide de l'adulte si nécessaire, en discuter et les coller :

- soit sur un grand panneau par émotion pour un travail collectif en groupe,
- soit sur une feuille par émotion pour un travail plus individuel.

Selon l'âge des enfants, proposer un scrap booking ou d'autres activités artistiques.

Voyage dans un souvenir agréable – Respiration de l'oiseau (cfr fiches 4D et 4E)

5' à 10'

La respiration et la conscience de son corps permettent de maîtriser ses émotions. Ces deux activités apprennent aux enfants comment se donner de l'auto-empathie, sortir du repli sur soi et retrouver de l'énergie. Proposer d'abord de pratiquer chaque exercice en groupe, pour créer l'habitude. Prendre un temps pour leur demander ce que cela leur fait. Puis, en fonction des besoins, inviter les enfants à les pratiquer seuls.

Conclusion

Terminer les activités par un temps d'intégration avec les enfants : qu'avez-vous retenu, compris, ... ? .

Et leur proposer de prendre une décision qu'ils annoncent au groupe.

Chaque enfant s'approprie une décision : « *Moi, je décide ...* », « *Moi, je vais faire* »