



### Objectifs de l'atelier :

- Nommer et nuancer les émotions du registre de la joie.
- Observer les indices spécifiques de la joie et du plaisir de découvrir.
- Développer le plaisir de partager sa joie et d'être en relation.
- S'appuyer sur la joie pour nourrir sa motivation, sa concentration et sa persévérance.

### Messages à en retenir par les enfants :

- En l'absence de tout danger et de tout stress, il y a une place pour une émotion agréable : la joie.
- Les émotions positives donnent de l'énergie, de l'élan, du plaisir et nous rendent actifs pour apprendre.
- Se (con)centrer, c'est calmer ses émotions trop fortes et être plus attentif et curieux.

### Point théorique pour l'enseignant :

Le stress a un effet délétère sur les capacités d'attention et les performances. C'est pourquoi, il est important d'apprendre à gérer les émotions désagréables. Et pour favoriser la motivation et les apprentissages, il suffit de créer un environnement positif, joyeux, ouvert et bienveillant. Un tel climat suscite la curiosité et l'engagement actif des enfants. Au niveau relationnel, les émotions positives sont contagieuses. Sourire à l'autre, c'est un signal d'acceptation, cela le rassure et lui fait plaisir. La joie contribue à renforcer les liens sociaux et est donc propice à la coopération entre les enfants.

## 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-t-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 ?<br>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 5

### Être zen et attentif, c'est comment ? Que faire ?

---

#### Le thermomètre de la joie (cfr fiche 5)

10' à 20'

Les enfants vont enrichir leur vocabulaire sur l'émotion de la joie. 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<sup>e</sup> zone est une zone de confort. La 2<sup>e</sup> 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.

#### Être zen et attentif, c'est comment ? Tableau des indices (cfr fiche 5A)

20'

Les enfants explorent les 3 registres dans lesquels la joie et l'attention s'expriment : 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 joie, 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 joyeux... (cfr fiche 5B)

20'

A l'aide des personnages, les enfants s'entraînent à reconnaître et nommer les indices verbaux et non verbaux de la joie. 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.

#### Être zen et attentif (cfr fiche 5C)

5' à 10'

En suivant les étapes proposées sur l'échelle, les enfants s'entraînent à calmer leur excitation ou leur agitation pour être progressivement zen et attentif à la fois.

#### 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 joie 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.

#### Marcher sur la poutre – Respiration du cœur (cfr fiches 5D et 5E)

5' à 10'

La métaphore de la poutre permet de développer son attention et sa concentration. La respiration du cœur invite les enfants à entraîner et partager leur sourire. 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 ....* »