



1. Nom de l'activité : Le thermomètre des émotions

Tranche d'âge : tous âges

Durée : 10 à 15 minutes (chaque matin)

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Développer la capacité des élèves à reconnaître, exprimer et gérer leurs émotions.
- Permettre à l'enseignant de suivre le climat émotionnel général de la classe.

Matériel :

- Affiche « Thermomètre des émotions » (préparée avec des couleurs ou des expressions faciales).
- Étiquettes nominatives.

Guide d'instructions (pour l'enseignant) :

1. L'enseignant découpe des cartons de couleur allant du vert au rouge (vert → jaune → rouge) et y inscrit des émotions de base (par exemple : heureux, calme, surpris, anxieux, en colère, triste).
2. Les morceaux de carton sont disposés de haut en bas, des émotions positives aux émotions négatives, pour former un grand thermomètre visuel.
3. L'enseignant dispose les émotions en forme de thermomètre, en commençant par les émotions positives en haut et en terminant par les émotions négatives en bas. Les couleurs peuvent passer du vert au jaune puis au rouge (de haut en bas).
4. L'enseignant inscrit le nom de chaque élève sur les pincettes et les étiquettes.
5. L'affiche « Son thermomètre » préparée à l'avance par l'enseignant est accrochée au tableau de la classe ou sur la porte d'entrée, avec les pincettes à linge préparées à l'avance.
6. Chaque matin, en entrant en classe, les élèves placent la pincette à linge portant leur nom dans la section qui correspond à leur état émotionnel du jour.
7. L'enseignant observe le tableau et évalue l'état émotionnel de la classe.
8. Des discussions individuelles ou en groupe sont engagées si nécessaire.
9. Tout en menant cette activité, l'enseignant doit porter une attention particulière aux enfants qui éprouvent des émotions négatives. Si un comportement préoccupant est observé (par exemple, apathie, réaction excessive, non-coopération), l'enseignant doit le noter et le signaler au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus :

- Les élèves identifient et expriment plus facilement leurs émotions.
- L'enseignant peut surveiller l'état émotionnel général de la classe.
- Un soutien individuel peut être apporté aux élèves si nécessaire.

2. Nom de l'activité : Boîte à émotions

Tranche d'âge : tous âges

Durée : 15 à 20 minutes (quotidiennement ou hebdomadairement)

Bénéfices/objectifs :

- Permettre aux élèves d'exprimer leurs émotions dans un environnement sûr.
- Développer l'empathie et la conscience émotionnelle en classe.

Matériel :

- Une boîte colorée.
- Du papier à lettres, des stylos.

Consignes de mise en œuvre (pour l'enseignant) :

1. L'enseignant fournit tout le matériel.
2. Une boîte colorée est placée dans la classe, avec du papier vierge et des stylos à côté.
3. Les élèves notent de manière anonyme les émotions qu'ils ont ressenties au cours de la journée et les déposent dans la boîte.
4. L'enseignant lit chaque jour quelques notes de manière anonyme.
5. Une brève discussion a lieu en classe sur les moyens de gérer ces émotions.
6. Lors de cette activité, l'enseignant doit porter une attention particulière aux enfants qui éprouvent des émotions négatives. Si un comportement préoccupant est observé (par exemple, apathie, réaction excessive, non-coopération), l'enseignant doit le noter et le signaler au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus :

- Les élèves qui ont du mal à s'exprimer verbalement trouvent un autre moyen de s'exprimer.
- L'empathie émotionnelle se développe en classe.
- Les élèves apprennent que chacun peut ressentir des émotions différentes.

3. Nom de l'activité : Espace de calme (coin de récupération)

Tranche d'âge : tous âges

Durée : selon les besoins (5 à 10 minutes)

Résultats d'apprentissage/objectifs :

- Offrir un espace sûr aux élèves pour les aider à gérer leurs émotions difficiles.
- Favoriser le développement des capacités d'autorégulation.

Matériel :

- Cartes de respiration.
- Balle anti-stress.
- Livres de petites histoires.
- Cartes des émotions / images apaisantes.

Consignes de mise en œuvre (pour les enseignants) :

- Un coin tranquille est désigné dans la classe et aménagé en « coin de détente ».
- Des cartes de respiration, une balle anti-stress, des images apaisantes et des livres de contes sont placés dans ce coin.
- Expliquez aux élèves que cet espace n'est pas un lieu de punition, mais un espace de pause où ils peuvent se ressourcer lorsqu'ils sont en difficulté.
- Les élèves peuvent y passer un court moment avec l'autorisation de l'enseignant.

Résultats attendus :

- Les élèves apprennent à choisir un espace de soutien plutôt que le repli sur soi ou la colère lorsqu'ils sont en difficulté.
- L'enseignant répond aux besoins de l'élève sans porter de jugement.
- L'empathie et la compréhension se développent dans la classe.

Conseils généraux pour les enseignants

- Soyez un modèle : montrez l'exemple aux élèves en pratiquant vous-même les activités au préalable.
- Ne forcez pas : encouragez les élèves à s'exprimer, mais ne forcez pas ceux qui ne le souhaitent pas.
- Créez un espace sûr : utilisez un langage non critique et bienveillant pendant l'activité.
- Rendez les choses concrètes : donnez des exemples adaptés à l'âge des élèves pour illustrer des concepts abstraits (tels que le soutien, la confiance, la résilience).
- Faites preuve de souplesse : adaptez l'activité à la dynamique de la classe, en raccourcissant ou en prolongeant la durée si nécessaire.
- Donnez un retour positif : veillez à reconnaître les contributions des élèves (« C'est une excellente idée », « Ton partage nous a inspirés », etc.).
- Respectez la confidentialité : insistez sur le fait que les informations personnelles partagées par les élèves ne doivent pas être divulguées en dehors de la classe.
- Conscience émotionnelle : si vous remarquez que des élèves sont en difficulté ou ressentent des émotions intenses, reportez le soutien individuel mais assurez un suivi.