



## Nom de l'activité : Mon journal des émotions

---

**Tranche d'âge :** 14-18 ans

**Durée :** 30 minutes

**Résultats d'apprentissage/objectifs :**

- Aider l'enfant à reconnaître ses émotions quotidiennes et à développer ses compétences en expression écrite.
- Aider l'enseignant à observer les tendances des élèves en matière de régulation émotionnelle.

**Matériel :**

- Petit cahier ou feuille de papier

### *Guide pédagogique (pour l'enseignant) :*

---

1. L'enseignant demande aux élèves de se procurer un petit cahier.
2. Une discussion sur la tenue d'un journal est organisée avec la classe.
3. On demande aux élèves de noter dans leur cahier, à la fin de la journée, les événements et les sentiments qu'ils ont vécus au cours de la journée, par exemple : « Qu'est-ce que j'ai vécu aujourd'hui ? Quelle émotion ai-je le plus ressentie ? »
4. Les élèves peuvent choisir de partager leur journal ou de le garder privé.
5. S'ils sont partagés, toute situation préoccupante (telle que des émotions et des pensées négatives récurrentes) est signalée au service d'orientation et de soutien psychologique.

## Résultats attendus :

---

- Les enfants prennent conscience de leurs émotions et apprennent à mieux les exprimer.
- L'enseignant acquiert une meilleure compréhension des processus émotionnels des élèves grâce à leurs notes écrites.

## Conseils à l'enseignant :

---

- L'enseignant insiste auprès des élèves sur le fait que le journal n'est pas un outil destiné à les évaluer.
- Expliquer que « ce cahier n'est pas destiné à l'enseignant, mais à vous aider à vous comprendre vous-mêmes » permet de réduire l'anxiété des élèves.
- Les élèves de cette tranche d'âge accordent une grande importance à leur vie privée. Le partage doit être entièrement volontaire. Aucun élève ne doit être contraint de lire son journal.