



## Nom de l'activité : Ma boîte à émotions

---

**Groupe défavorisé (enfants ayant des besoins particuliers, migrants, enfants émotionnellement vulnérables)**

**Niveaux de développement appropriés :**

- Niveau de développement des enfants du primaire (7-10 ans)
- Enfants du niveau de développement du secondaire (11-13 ans)
- Enfants de niveau de développement du secondaire (14-16 ans)

**Résultats d'apprentissage / Objectifs :**

- L'enfant reconnaît et classe ses propres émotions.
- Améliorer l'expression émotionnelle et les capacités à partager ses sentiments.
- Comprendre que les émotions sont naturelles et variables.

**Matériel :**

- Boîtes vides (boîtes à chaussures, etc.)
- Cartes de couleur ou petits objets
- Étiquettes, autocollants, stylo

**Mise en œuvre/Méthode :**

---

1. Chaque enfant reçoit une « boîte à émotions ».
2. L'enfant place dans sa boîte des cartes ou des petits objets représentant les émotions qu'il a ressenties aujourd'hui.
3. Chaque objet ou carte correspond à une émotion (par exemple, une pierre – la colère, du coton – la paix, un coquillage – la curiosité).
4. Les boîtes sont ouvertes chaque semaine sous la supervision de l'enseignant, et l'enfant peut partager son expérience s'il le souhaite.
5. On insiste sur le fait que les émotions peuvent changer avec le temps : « La semaine dernière, il y avait de la colère, cette semaine il n'y en a pas. C'est normal. »
6. Lors de cette activité, l'enseignant doit accorder une attention particulière aux enfants qui éprouvent des émotions négatives. Si un comportement préoccupant est observé (par exemple, apathie, réaction excessive, non-coopération, etc.), l'enseignant doit le noter et le signaler au service d'orientation et de soutien psychologique.

**Résultats attendus :**

---

- L'enfant apprend que ses émotions sont temporaires et variables.
- Ses moyens d'expression se diversifient.
- L'enseignant a l'occasion d'observer l'état émotionnel de l'élève.

**Conseils aux enseignants :**

---

- Le partage des boîtes par les enfants doit être entièrement volontaire.
- Il convient de respecter la vie privée des enfants en matière d'émotions.
- Les enfants qui ont des difficultés à s'exprimer verbalement peuvent décrire leurs sentiments de manière indirecte en choisissant des objets.
- Les boîtes peuvent également servir de moyen d'exutoire émotionnel en période de crise. (Lorsqu'un enfant ressent des émotions intenses, on peut l'aider à placer dans sa boîte les objets qui représentent ses sentiments.)