



Nom de l'activité : Le parcours de mes émotions

Tranche d'âge : 10-14 ans

Durée : 30 à 35 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Permettre aux élèves de reconnaître et de nommer leurs sentiments liés à la perte.
- Comprendre que les émotions peuvent évoluer avec le temps.
- S'exercer à exprimer ses émotions par écrit ou de manière visuelle.

Matériel :

- Papier A4.
- Stylos de couleur.

Consignes pour l'activité (à l'intention de l'enseignant) :

1. L'enseignant prépare le papier A4 et les crayons de couleur qui seront utilisés pour l'activité avant que celle-ci ne commence.
2. L'enseignant présente l'activité aux élèves :
« Lorsque nous vivons un deuil, nos émotions peuvent parfois changer rapidement : un jour, nous pouvons ressentir de la nostalgie, un autre jour de la colère, et parfois du calme. Toutes ces émotions sont normales. »
3. Chaque élève reçoit une feuille de papier.
4. Enseignant :
« Maintenant, imaginez les émotions que vous ressentez lorsque vous pensez à votre perte comme un parcours. Vous pouvez dessiner ou écrire votre parcours émotionnel sur la feuille. Vous pouvez utiliser des couleurs pour l'illustrer, ou écrire de courtes phrases. »
5. À la fin de l'activité, les élèves qui souhaitent partager leur travail peuvent le faire, tandis que les autres peuvent le garder pour eux.
6. Tout au long de cette activité, l'enseignant doit prêter une attention particulière aux émotions négatives des enfants. Si des situations préoccupantes surviennent (telles qu'un engourdissement émotionnel, des réactions excessives ou un refus de coopérer), l'enseignant doit les noter et les signaler au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus :

- Les élèves reconnaissent et expriment leurs différents sentiments liés à la perte.
- Ils font l'expérience de la variabilité des émotions par la visualisation ou l'écriture.
- Ils prennent conscience que les émotions pendant le processus de deuil constituent un parcours « en dents de scie ».

Conseils à l'enseignant :

- Normalisez la diversité des émotions ; il n'y a pas une seule émotion « correcte ».
- Ne forcez pas les enfants à expliquer leurs dessins ou leurs écrits.

- Acceptez que les élèves disent « Je ne ressens pas ça » ; chaque expérience est unique.
- Comme il s'agit d'un âge où les enfants sont vulnérables au harcèlement, il convient de créer un environnement respectueux et tolérant pour tous.
- Abordez les émotions exprimées dans les écrits des enfants sans jugement et avec compassion ; elles font toutes naturellement partie du processus de deuil.