

FICHE 23

Mises en situation (Sortie à la piscine)

La classe se prépare pour une sortie à la piscine. Certains enfants sont très excités, mais Émilie ne parle pas beaucoup et a l'air inquiète. Elle a peur de l'eau parce qu'elle ne sait pas bien nager.



Questions-réflexions

- Pourquoi pensez-vous qu'Émilie se sent comme ça ?
- Avez-vous déjà eu peur de faire quelque chose de nouveau ?
- Qu'est-ce qu'elle pourrait faire pour se sentir mieux ?

FICHE 24

Mises en situation (L'anniversaire)

Kalil arrive en classe avec un grand sourire. Il raconte qu'il a fêté son anniversaire et qu'il a reçu un cadeau qu'il voulait depuis longtemps. Il semble très content et veut en parler à tout le monde.



Questions-réflexions

- Comment Kalil montre-t-il qu'il est heureux ?
- Avez-vous déjà ressenti une grande joie comme lui ?
- Comment pouvez-vous partager votre joie avec les autres ?

FICHE 25

Mises en situation (Le doudou perdu)

Sarah a perdu son doudou préféré à l'école. Elle est très triste et a des larmes aux yeux. Elle ne veut pas jouer avec ses amis et reste seule dans un coin de la cour.



Questions-réflexions

- Comment pensez-vous que Sarah se sent ?
- Que pourriez-vous faire pour l'aider ?
- Avez-vous déjà perdu un objet important pour vous ? Comment vous êtes-vous senti ?

FICHE 26

Mises en situation (La tour tombée)

David et Amina jouent ensemble à construire une tour en blocs. Sans le vouloir, Maxime fait tomber la tour en courant à côté. David devient très en colère, il crie et veut pousser Maxime.



Questions-réflexions

- Pourquoi pensez-vous que David est en colère ?
- Comment David pourrait montrer son émotion sans crier ou pousser ?
- Qu'est-ce que Maxime pourrait faire pour arranger les choses ?

FICHE 27

Mes moyens de gérer les émotions

Émotions	Moyens
	
	
	
	
	
	

FICHE 28 Action-Réaction

Tu marches seul(e)
dans la forêt quand
tu entends un bruit
étrange derrière toi.

Tu ouvres un cadeau
d'anniversaire et
tu découvres que c'est
exactement ce que
tu voulais.

Tu essaies encore et
encore d'attacher
tes lacets, mais tu n'y
arrives pas.

Tu cherches ton toutou
préféré, mais tu ne
le trouves pas.

Quelqu'un te pousse
dans la cour de
récréation et ne
s'excuse pas.

En ouvrant ton casier,
tu trouves un mot gentil
écrit par un(e) ami(e).

Après avoir cru que tu
avais perdu ton devoir,
tu réalises qu'il était
dans ton sac.

Tu fais une présentation
devant la classe,
mais tu mélanges
des mots et tout le
monde rit.

Tu as très peur de
sauter dans l'eau,
mais après avoir pris
une grande respiration,
tu te lances.