

A la découverte de nos émotions



Séance 10

A préparer avant la séance :

-

Explication code couleur :

En noir, ce que nous disons

En bleu, les réactions des enfants

En vert, ce qui est écrit dans le livre

En orange, visionnage du film

| | |
|--|---|
| Mise en route de la séance | <p>Rappel de ce qui a été fait lors de la séance précédente :</p> <ul style="list-style-type: none">- Suite au visionnage du film, l'attention a été portée plus particulièrement sur un personnage. Lequel ? => « Peur »- Quelle est la couleur de « peur » ? => violet- Essayer de se rappeler à quels moments Riley a ressenti de la peur ? => la nuit, quand elle est dans son lit dans sa nouvelle chambre et qu'elle voit les ombres et qu'elle entend le bruit des voitures qui passent dans la rue. => quand elle a fait des rêves (des cauchemars) => quand elle arrive dans sa nouvelle école => quand elle est interrogée par le professeur => quand elle apprend que le camion de déménagement n'est pas encore arrivé, qu'il n'arrivera pas tout de suite et qu'elle n'aura donc pas ses affaires |
| Ecrire ce que disent les enfants au tableau au fur et à mesure | <p>=> Ce sont les causes de la peur A chaque fois que Riley a eu peur, c'est « Peur » qui a pris le contrôle du Quartier Général des Emotions. A chaque apparition de « Peur » au QG qui est venu le faire partir, => « Joie » Que fait « Joie » pour faire partir « Peur » ? => elle sort une boule de souvenir jaune => elle réactive un souvenir joyeux A quel moment « Joie » a-t-elle déjà fait cela ? => quand on est triste Est-ce que cela fonctionne aussi quand j'ai peur ? Je peux penser à un souvenir joyeux ? => oui Donc cela est une solution pour ne plus avoir peur. => rappeler aux élèves que Riley a déjà utilisé cette technique</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>lorsqu'elle est interrogée par son nouveau professeur et qu'elle doit raconter comment cela se passe au Minnesota.</p> <p>=> quand on a peur, on peut aller chercher un souvenir joyeux pour se sentir mieux.</p> |
| <p>Les solutions pour chasser la peur</p> <p>Ecrire ce que disent les enfants au tableau au fur et à mesure</p> | <p>Qu'est-ce qu'on peut faire d'autres pour faire partir la peur ? A quelles solutions avez-vous pensé ? (rappel de ce qui a été demandé à la fin de la séance précédente)</p> <p>=> J'appelle Papa et Maman</p> <p>Comment cela s'appelle-t-il ?</p> <p>=> on a besoin d'être rassuré</p> <p>=> on peut demander de l'aide à un adulte ou à un copain</p> <p>Comment peut-on être rassuré ?</p> <p>=> on dit quelque chose de doux => on peut être rassuré par les mots</p> <p>=> on peut faire un câlin => on peut être rassuré par des gestes</p> <p>=> on peut respirer calmement</p> <p>=> on peut masser son petit coussin (dans la main, fait lors du réveil énergétique le matin)</p> <p>=> on peut se sauver et se mettre à l'abri pour se protéger</p> <p>=> on peut prendre son « doudou » (pour se rassurer)</p> <p>=> prendre un objet qui fait du bien, qui rassure (dans la malle sensorielle par exemple)</p> <p>(ne pas hésiter à mettre en scène pour faire trouver la solution aux enfants)</p> <p>Quelles sont les différentes manières de se protéger ?</p> <p>=> se cacher</p> <p>=> se mettre à l'abri</p> <p>Ne pas hésiter à prendre des exemples de la vie quotidienne pour leur montrer qu'il faut adapter la solution.</p> |
| <p>Les signes de la peur</p> <p>Ecrire ce que disent les enfants au tableau au fur et à mesure</p> | <p>Comment peut-on voir que quelqu'un a peur ?</p> <p>Quels sont les signes de la peur ?</p> <p>=> on peut s'affoler, s'enfuir</p> <p>=> on a mal au ventre</p> <p>=> on tremble</p> <p>=> on claque des dents</p> <p>=> on crie</p> <p>=> on pleure, on rit nerveusement</p> <p>=> on sursaute</p> <p>=> on se cache avec ses mains, sous quelque chose</p> <p>=> se ronger les ongles</p> |

| | |
|------------------------------|---|
| De quoi peut-on avoir peur ? | A-t-on peur que de ce que l'on voit ? => on peut avoir peur de ce que l'on entend => de ce qu'on touche => on peut avoir peur de ce qui va se passer=> on peut avoir peur de l'inconnu => de ce qu'on sent |
| Bilan de la séance | Quelle émotion a-t-on travaillé aujourd'hui ? => relire ce qui a été écrit au tableau tout au long de la séance => faire le point Clôturer la séance par une petite séance de respiration et de relaxation. |

Après cette séance, faire la carte de solutions proposées par les enfants pour mettre dans le tiroir du « meuble-cerveau » !