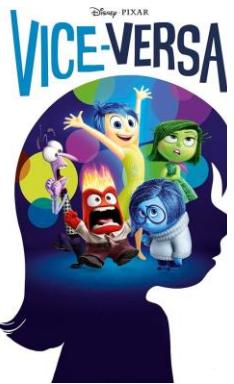


A la découverte de nos émotions



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	Rappel de ce qui a été fait lors de la séance précédente : - 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 => 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
Ecrire ce que disent les enfants au tableau au fur et à mesure	

	<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 ?</p> <p>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 ?	<p>A-t-on peur <u>que</u> 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</p>
Bilan de la séance	<p>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</p> <p>Clôturer la séance par une petite séance de respiration et de relaxation.</p>

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