

Le 16/04/2025

Atelier n°3 avec les psychologues de 1^{ère} ligne

Loulou est en colère car il est arrivé en retard. Il est en colère sur lui-même.

La colère = une émotion.

La météo du jour

Soleil → je vais bien

Nuage → je me sens moyennement bien

Pluie → je ne me sens pas très bien

Loulou et Gigi demande aux élèves comment ils réalisent les émotions en classe.

+ nommer les émotions sur base des photos du film « Vice Versa »



Rappel du comportement des animaux + chanson

- Le loup → il veut décider
- Le mouton → il laisse décider les autres
- La tortue → elle préfère partir
- La girafe → trouver une solution « gagnant-gagnant » qui fait plaisir à tout le monde

Est-ce que dans la chanson la bagarre est proposée ? NON, la bagarre n'est pas une solution. Il faut mieux crier, fuir ou parler.

Parfois, il est intéressant de faire la tortue (fuir), afin de faire diminuer le ballon (la pression) et revenir lorsque nous sommes calmés.

Lors de l'atelier 2, les élèves avaient pour mission de repérer les comportements dans la cour. Est-ce que l'élève fait le loup, le mouton, la tortue ou la girafe ? Les enfants ont expliqué quelques situations vécues ou observées dans la cour de récréation.

Rappel du geste : « STOP, je ne suis pas d'accord ! »

→ Il est important d'oser dire que je ne suis pas d'accord.

Jeu sur les émotions

Les émotions du film « Vice Versa » ont été placées aléatoirement dans la pièce. Une musique passe, les élèves doivent se positionner proche de l'image qui représente l'émotion qu'ils ressentent lorsqu'ils entendent la musique en question.

- Happy de Pharrell Williams
- La reine des neiges
- Le roi lion

→ Loulou et Gigi font remarquer aux élèves que sur une même musique, les émotions ressenties peuvent être différentes. Les émotions sont propres à chacun.

Jeu de mimes sur les émotions

Par 2, les élèves viennent au centre de la pièce. Loulou et Gigi énoncent une situation. Chaque élève mime l'émotion en lien avec la situation. L'autre élève doit deviner l'émotion.

Exemple : Nous passons devant le marchand de glaces, nos parents refusent de s'arrêter.

Élève 1 mime la tristesse.

Élève 2 mime la colère.

→ Même situation mais émotions différentes.

Exercice pour extérioriser la colère

« Le bucheron »

- Respirer profondément
- Attraper la hache imaginaire qui se trouve à nos pieds
- Lever la hache très haut
- Couper la bûche imaginaire de toutes ses forces et crier très fort (HAAAAAAAAA).

La vague des sourires

Pour se dire au revoir : la vague des sourires (envoyer un sourire à un autre enfant + citer son prénom) « J'envoie un sourire à ... »

Reportage photos



