



# Tes émotions

avec Aya & Katie



## Guide d'animation : Tes émotions #3

### Objectif de l'atelier :

Aider les enfants à reconnaître, comprendre et gérer leurs émotions, en mettant un accent particulier sur la colère

- **Durée** : 30 à 45 minutes
- **Âge cible** : Enfants de 6 à 12 ans

### Matériel nécessaire :

- Projection des diapositives
- Ordinateur ou tablette pour visionner une vidéo.
- Feuilles et crayons pour les activités.
- Espace pour bouger.

## Plan de l'atelier

### 1. Introduction (5-10 minutes)

**But :** mettre les enfants à l'aise et introduire le thème de l'excitation.

- **Saluer les enfants** chaleureusement et créer un climat accueillant.
- **Poser la question :**
  - « *Quelle émotion ressens-tu aujourd'hui ?* »
  - **Utilisez les images** pour les aider à choisir parmi : Fatigué, Heureux, Fâché, Triste.
- **Présentez brièvement le concept des émotions :**
  - « *Les émotions, c'est ce qu'on ressent à l'intérieur. Parfois, on ressent beaucoup d'énergie, c'est ce qu'on appelle l'excitation.* »
- **Faire la devinette et annoncez le thème du jour :**
  - « *Aujourd'hui, on va parler de l'excitation ! Ça vous est déjà arrivé d'être tellement excité que vous ne teniez plus en place ?* »

### Activité 1 : Découvrir l'excitation (10 minutes)

**But :** Identifier l'excitation comme une émotion normale et ses signes.

**Discussion en groupe :**

- « *Qu'est-ce que l'excitation pour vous ?* »
- **Laissez les enfants répondre librement** et partagez des exemples courants (anniversaire, fête, cadeau surprise).

**Expliquer les signes de l'excitation :**

- Cœur qui bat vite ⚡
- Envie de sauter partout 🏃 🧒
- Difficulté à se concentrer 🤪

**Mimes et jeu de rôle :**

- Demandez aux enfants **d'imiter les signes physiques** de l'excitation (ex. : sauter sur place, parler très vite).

### Posez des questions :

- « Quand ressentez-vous de l'excitation ? »
- « Qu'est-ce que vous faites quand vous êtes super excités ? »

### Conclusion partielle :

- « C'est normal d'être excité ! Mais parfois, ça peut devenir trop intense... »

### Activité 2 : Quand l'excitation devient trop forte (10 minutes)

**But :** Comprendre les conséquences de l'excitation excessive.

#### Discutez des effets négatifs possibles :

- Faire mal à quelqu'un sans le vouloir 🤦
- Perdre patience et crier 😡
- Fatiguer son corps 😓
- Rendre les autres inconfortables 🙄

#### Question aux enfants :

- « Avez-vous déjà fait quelque chose que vous avez regretté parce que vous étiez trop excités ? »

#### Partage d'exemples :

- Utilisez des anecdotes adaptées à leur âge pour illustrer.

#### Jeu de rôle :

- Demandez aux enfants de **jouer des situations où l'excitation devient un problème** (ex : crier trop fort en classe, bousculer un ami sans faire exprès).

### Activité 3 : Se calmer (10 minutes)

**But :** Enseigner des techniques pour calmer l'excitation.

- Expliquez qu'il est possible de calmer son excitation sans la faire disparaître complètement.

#### **Présentez les techniques de calme :**

- **La respiration magique** : Inspirer profondément par le nez, expirer lentement par la bouche.
- **Le bouton pause** : Imaginer un bouton pause sur son corps et appuyer dessus pour s'arrêter un moment.
- **Le mouvement ralenti** : Faire tous les gestes au ralenti pour calmer le corps.
- **Le truc de l'animal Zen** : Imaginer un animal calme (ex : un chat qui dort) et imiter sa respiration et son calme.

#### **Démonstration et pratique :**

- Faites une démonstration de chaque technique en exagérant les gestes pour bien montrer le processus.
- Invitez les enfants à essayer chaque technique avec vous.
- Encouragez-les à choisir leur technique préférée.

#### **Activité 4 : Jeu "L'Excitation Stop" (10 minutes)**

**But** : Mettre en pratique les techniques de calme après un moment d'excitation.

**But du jeu** : Ressentir l'excitation puis apprendre à la calmer immédiatement.

#### **Déroulement :**

1. **Les enfants sautent sur place en criant** pendant 10 secondes (Musique dynamique en fond).
2. Au signal "**STOP CALME**", ils doivent immédiatement essayer une des stratégies de calme.
3. **Répétez 2-3 fois**, en encourageant à essayer différentes stratégies.

#### **Discussion :**

- *« Est-ce plus facile de se calmer quand on utilise une technique ? »*

## **Conclusion et discussion (5 minutes)**

**But :** Renforcer l'apprentissage et conclure l'atelier.

**Posez les questions suivantes :**

- « *Qu'as-tu appris aujourd'hui sur l'excitation ?* »
- « *Quelle technique as-tu préférée pour te calmer ?* »
- « *Quand pourrais-tu utiliser ces techniques dans ta vie de tous les jours ?* »

**Encouragez les enfants à partager** leurs expériences et leurs apprentissages.

**Rassurez-les :** « *C'est normal d'être excité, mais maintenant vous savez comment calmer votre corps quand c'est trop fort.* »

**Remerciez les enfants** pour leur participation et félicitez-les pour leurs efforts.

**Conseils pour l'animateur :**

- **Adoptez un ton calme et bienveillant** pour encourager la participation.
- **Soyez énergique et engageant** en illustrant l'excitation avec humour.
- **Utilisez des exemples concrets et adaptés à l'âge** des enfants.
- **Restez flexible** et ajustez les activités selon l'énergie et les besoins du groupe.
- **Soyez patient** et donnez à chaque enfant le temps de s'exprimer.