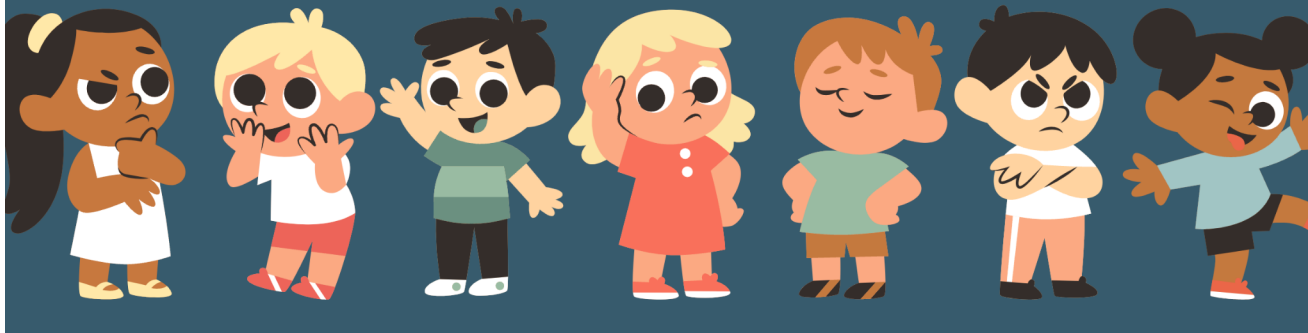


Tes émotions

avec Aya & Katie



Guide d'animation : Tes émotions #2

Objectif de l'atelier :

Aider les enfants à reconnaître, comprendre et gérer leurs émotions, en mettant un accent particulier sur l'anxiété.

- **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 : L'anxiété

1. Introduction (5-10 minutes)

But : Mettre les enfants à l'aise et introduire le thème.

- Accueillir les enfants chaleureusement et leur demander :

« *Quelle émotion ressens-tu aujourd'hui ?* »

Utiliser les images de FATIGUÉ, HEUREUX, FÂCHÉ, TRISTE pour les aider à identifier leur état émotionnel.

- Présenter brièvement les émotions :

« *Les émotions, c'est ce qu'on ressent à l'intérieur. Elles nous aident à comprendre ce qui se passe autour de nous.* »

- Introduire l'anxiété :

« *Aujourd'hui, on va parler d'une émotion qui ressemble un peu à la peur, mais qui dure plus longtemps. Vous savez ce que c'est ?* »

2. Activité 1 : Comprendre l'anxiété

But : Aider les enfants à différencier l'anxiété de la peur et à reconnaître ses signes.

- Diffuser la vidéo.
- Demander aux enfants ce qu'ils ont retenu et expliquer la différence entre la peur et l'anxiété.

« *La peur, c'est quand on a un danger tout de suite. L'anxiété, c'est quand on s'inquiète pour quelque chose qui pourrait arriver.* »

- Présenter les signes de l'anxiété en deux catégories :
 - **Dans la tête** : pensées stressantes, difficulté à dormir, cauchemars, difficulté à se concentrer.
 - **Dans le corps** : cœur qui bat vite, douleur au ventre, tremblements, tensions musculaires.
- Poser la question : « *Avez-vous déjà ressenti ces signes ?* » et laisser les enfants partager leurs expériences.

3. Activité 2 : Chasser l'anxiété avec les 5 sens

But : Enseigner des stratégies pour se calmer lorsqu'on ressent de l'anxiété.

- Expliquer que lorsqu'on est anxieux, on peut utiliser nos 5 sens pour se calmer.
- Présenter chaque sens avec une question :

- **Vue** : « *Peux-tu observer quelque chose autour de toi qui te fait du bien ?* »
- **Odorat** : « *Y a-t-il une odeur que tu aimes et qui te reconforte ?* »
- **Toucher** : « *Quel objet doux ou agréable aimes-tu toucher ?* »
- **Goût** : « *Y a-t-il une nourriture ou une boisson qui te fait du bien ?* »
- **Ouïe** : « *Quelle musique ou quel son te détend ?* »
- Demander aux enfants d'identifier une stratégie qu'ils pourraient essayer la prochaine fois qu'ils ressentent de l'anxiété.

4. Conclusion et discussion

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

- Poser les questions suivantes :
 - « *Quelle est la différence entre la peur et l'anxiété ?* »
 - « *Comment sais-tu que tu es anxieux ?* »
 - « *À qui peux-tu parler si tu te sens anxieux ?* »
 - « *Quelle technique vas-tu essayer la prochaine fois que tu te sentiras anxieux ?* »
 - « *Y a-t-il quelque chose que tu aimerais encore apprendre sur l'anxiété ?* »

Conseils pour l'animateur :

- Adoptez un ton calme et bienveillant pour encourager la participation.
- Utilisez des exemples concrets adaptés à l'âge des enfants.
- Soyez flexible et ajustez les activités en fonction des besoins du groupe.