

Buts & Objectifs :

Examen externe (les autres)

Renforcer « l'empathie intellectuelle » :

1. L'élève identifiera les émotions par le mot approprié lorsque nous lui présenterons une image ou photo. (entre 7 et 10 essais)

- a. Quand on lui montre la photo d'une émotion, l'élève identifiera verbalement l'émotion à partir d'une liste de réponses possibles.
- b. Lorsqu'on lui montre une photo d'une émotion, l'élève nommera verbalement l'émotion qui lui est présentée.
- c. En feuilletant un magazine, l'élève identifie l'émotion ciblée.

2. L'élève déterminera les facteurs qui l'aident à identifier l'émotion ciblée.

- a. L'élève définit l'expression faciale, le ton, le langage corporel et l'inflexion de la voix.
- b. Lorsqu'on lui présente une émotion spécifique (triste, content, déprimé, fâché, etc.), l'élève utilisera différents attributs, expressions faciales, ton, langage corporel et inflexion de la voix, qui peuvent accompagner l'émotion ciblée.

3. L'élève identifiera l'émotion ciblée lors de jeux de rôle.

- a. Quand l'animateur imite une émotion, l'élève identifie l'émotion cible.
- b. Quand un groupe de personnes imite une émotion, l'élève identifie l'émotion cible.

4. L'élève déterminera comment différents événements provoquent des émotions variées et les relations de cause à effet entre chacun des événements et les émotions correspondantes. (entre 7 et 10 essais)

- a. L'élève créera une histoire et déterminera la réponse émotionnelle des personnages lors des événements.
- b. L'élève identifiera les différentes émotions qui peuvent être ressenties lors d'un incident particulier.
- c. Lors de discussions d'événements sportifs, l'élève identifiera quelles émotions sont présentes lors de divers résultats au cours du match (gagnant/perdant).

Buts & Objectifs :

Examen interne (soi)

Pour renforcer l'identification personnelle et l'expression des émotions :

- 1. L'élève utilisera un thermomètre des émotions pour illustrer ce qu'il ressent (entre 7 et 10 essais)**
 - a. L'élève définit les émotions en utilisant un dictionnaire ainsi que ses propres définitions de l'émotion cible.
 - b. L'élève identifie les situations dans lesquelles il a ressenti l'émotion cible.
 - c. L'élève illustrera ce qu'il ressent en utilisant le thermomètre des émotions lors d'activités structurées en classe telles que l'accueil, les séances d'orthophonie, travail de groupe, etc.

- 2. L'élève tiendra un journal des émotions pour identifier les sentiments et émotions qu'il ressent au cours de la semaine pendant 9 à 10 semaines.**
 - a. L'élève écrira sur un événement du jour au cours duquel il a ressenti une émotion identifiable.
 - b. L'élève écrira sur un événement au cours duquel il n'a pas été capable d'identifier une émotion spécifique.
 - c. L'élève écrira librement sur des expériences émotionnelles.

3. L'élève s'entraînera à l'expression d'une variété d'émotions (entre 7 et 10 essais)

- a. L'élève utilisera un miroir pour pratiquer les expressions faciales en lien avec une émotion cible.
- b. L'élève utilisera différents types de langage corporel pour exprimer l'émotion cible.
- c. L'élève pratiquera différents tons de voix pour illustrer l'émotion cible.
- d. L'élève utilisera divers degrés d'inflexion de la voix pour illustrer une émotion.

4. L'élève identifiera les manières appropriées et inappropriées pour répondre à des états émotionnels variés (entre 8 et 10 essais)

- a. Lorsqu'on lui présentera une image, l'élève fournira trois réponses appropriées et trois réponses inappropriées.
- b. Lorsqu'on lui présentera une situation hypothétique, l'élève identifiera trois réponses appropriées et trois réponses inappropriées.
- c. Lorsqu'il participera à des jeux de rôle avec d'autres membres du groupe, l'élève identifiera trois réponses appropriées et trois réponses inappropriées.

Activités

Thermomètre des émotions

Objectif

Renforcer l'auto-identification et l'expression des émotions.

Age

4 ans - 18 ans

Matériel

- ☀ Thermomètre des émotions, un par participant (A2-A6)
- ☀ Scénario social (A1)
- ☀ Feutres

Activité

Le thermomètre des émotions joue un rôle important dans l'apprentissage des émotions. Les participants peuvent créer leur thermomètre en utilisant le modèle fourni dans l'Annexe. Pour les enfants plus jeunes, il est recommandé d'utiliser seulement six émotions : triste, colère, blessé, content, surpris et peur. Pour les plus âgés, utiliser le thermomètre proposé ou compléter les émotions sur un thermomètre vierge.

Lorsque les enfants arrivent au début de l'activité, ils peuvent utiliser le thermomètre pour indiquer leurs émotions. Lorsque les enfants s'installent à la table, ils peuvent déplacer la flèche sur le thermomètre pour exprimer comment ils se sentent sur le moment. Ne pas oublier de vérifier et demander s'ils souhaitent discuter de leurs émotions. Il est utile d'instaurer une routine de vérification au début de chaque activité de groupe. Assurez-vous en début d'activité de bien délimiter le temps pour cette période de vérification car les enfants avec des déficits sociocognitifs peuvent se mettre en colère si vous tentez de mettre fin à leur tour de parole avant qu'ils aient fini de parler. L'utilisation d'un timer pour

établir les limites dans le temps permet de mettre en place des règles et des attentes claires et faciliter les transitions.

Une fois que l'enfant est à l'aise avec l'utilisation du thermomètre des émotions, donnez-lui une copie à ramener à la maison. Parlez-en avec les parents, pour qu'ils utilisent cette routine de vérification des émotions et pour encourager les discussions au sujet des émotions. Un scénario social est proposé à l'Annexe (A1) qui peut aider l'enfant, les membres de la famille et les intervenants à mieux comprendre comment utiliser le thermomètre des émotions. Pour identifier les émotions, les enfants sont plus rapidement à l'aise en utilisant le thermomètre qu'en les exprimant verbalement, mais une discussion sera peut-être possible un peu plus tard. Cela dépend de chaque enfant.

Notes :

Thermomètre des émotions

Fiche de travail

Objectif

Renforcer l'auto-identification et l'expression des émotions.

Age

8 ans - 18 ans

Matériel

- ☀ Thermomètre des émotions, fiche de travail (A7-A17)
- ☀ Crayon, stylo, feutres

Activité

Pour accroître l'efficacité du thermomètre des émotions il faut discuter des définitions, mettre les émotions en perspective et parler de la résolution de conflits. La fiche de travail peut être utilisée pendant votre session ou elle peut servir de devoir pour votre prochaine session. Il est important de se rappeler, que toute émotion écrite sur cette feuille doit être discutée en groupe ou individuellement. Lors de la discussion des émotions, assurez-vous de donner des explications dans des termes que l'enfant comprend, de façon à ce que l'émotion devienne plus réelle. Mettre les émotions en perspective, permet à l'enfant d'identifier une situation où il s'est senti de la sorte et de comprendre qu'un autre pourrait ressentir ces émotions.

Notes :

Dictionnaire des émotions

Objectif

Renforcer l'auto-identification et l'expression des émotions

Age

8 ans – 18 ans

Matériel

- ☀ Feuille de définition (A33), une pour chaque participant
- ☀ Crayons, stylo
- ☀ Dictionnaire

Activité

Avant qu'un enfant puisse identifier les expressions faciales, il doit d'abord savoir ce que signifie exactement « expression faciale ». Utiliser la feuille de définition, fournie dans l'appendice (A33), pour encourager la discussion sur les différents moyens d'expression : expressions faciales, ton, langage du corps et inflexion de la voix.

Notes :

Journal d'images

Objectif

Renforcer l'auto-identification et l'expression des émotions

Age

5 ans – 18 ans

Matériel

- ☀ Feuilles de travail du journal en photo (A21- A32), une pour chaque participant
- ☀ Feutres

Activité

L'utilisation d'un journal d'images est très utile pour aider des jeunes enfants à comprendre différentes émotions. Votre rôle est d'aider l'enfant à verbaliser ce qu'il ressent : " Je me sens _____ quand..." et de l'encourager pour qu'il s'exprime en dessinant son émotion. Vous pouvez mettre ces émotions sur le thermomètre d'émotions si elles sont appropriées.

Pour les enfants plus âgés :

Les enfants plus âgés apprécieront aussi cette activité de créer un journal d'images. Ils peuvent utiliser les lignes disponibles pour écrire une courte phrase, mais le but premier est de dessiner pour exprimer ses émotions. Le dessin est un outil qui aide à communiquer des émotions qui sont parfois difficiles à expliquer avec des mots. Certains élèves sont plus à l'aise pour partager un journal imagé qu'un journal écrit, et cela peut mener à des discussions très intéressantes. Par exemple, j'ai observé des enfants capables de dessiner des événements qu'ils ne parvenaient pas à expliquer clairement avec des mots. Trop souvent, discuter d'événements vécus comme frustrants par l'enfant, peut l'amener à se sentir incompris. Par le dessin, les faits réels de l'événement peuvent devenir plus apparents, et une discussion sur les détails dessinés sur papier devient possible.