

la roue des émotions

2

Présentation de l'activité

La présente activité sert à explorer les émotions avec les enfants et surtout apprendre à identifier et nommer leurs émotions par rapport aux changements climatiques : leurs émotions climatiques.

Temps requis

Cette première activité est entrecoupée de plusieurs discussions et dure au total une heure.

- 5 minutes pour parler des émotions au sens large.
- 10 minutes pour parler des changements climatiques et lire la BD.
- 10 minutes pour présenter la roue des émotions climatiques.
- 20 minutes pour présenter l'activité de dessin et donner le temps aux élèves de la faire.
- 15 minutes pour présenter son dessin à la classe et faire un retour sur l'activité.

Matériel

-  Feuille de papier blanc recyclé 8,5 x 11 po.
-  Crayons de couleur (au choix : feutres, crayons bois, etc.)

Organisation du groupe

-  Création individuelle à sa table ou son bureau.
-  Discussions de groupe chacun à sa place.

Déroulement et consignes

Nous débutons la discussion par d'abord établir ce qu'est une émotion. Les enfants répondent habituellement avec des éléments très pertinents, mais au besoin, voici une définition pour vous guider, mais nous laissons d'abord les enfants répondre aux questions et ensuite, vous pouvez résumer en expliquant que : « Les émotions sont des réactions à notre environnement qui nous informe sur comment une situation nous fait sentir et guide nos actions. On peut identifier nos émotions grâce à nos sensations physiques, par exemple, quand on se sent triste on peut avoir une boule dans la gorge ou dans le ventre, parfois pleurer. »

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- À quoi ça sert une émotion ?
- Comment est-ce qu'on les ressent ? Où ? Est-ce pareil pour toutes les émotions et toutes les personnes ?

Ensuite, nous faisons la transition sur le sujet des changements climatiques :

- Avez-vous déjà entendu parler des changements climatiques ? De la pollution ? De la destruction de l'environnement ? De l'extinction des espèces ?
 - Si oui, est-ce que quelqu'un pourrait expliquer ce que c'est ?
 - Quelles sont les causes et les conséquences ?
 - Où en avez-vous entendu parler ?

Déroulement et consignes (suite)

Il se peut que les enfants aient des conceptions erronées à propos des changements climatiques, comme que le soleil se rapproche de la Terre et cause un réchauffement ou que la Terre va exploser dans les prochaines années. Nous proposons d'accueillir ces informations en disant qu'il y a beaucoup d'information à propos des changements climatiques venant de plusieurs sources qui peuvent dire la vérité ou pas. C'est un sujet qui est très complexe même pour les adultes, alors c'est normal de ne pas tout comprendre. Je vous présente donc une courte bande dessinée par Élise Gravel qui explique ce que c'est :

[Inviter un enfant à lire une case, puis un autre une autre case...]



Déroulement et consignes (suite)

Alors qu'on lit cette BD, il est possible qu'on apprenne ou qu'on soit rappelé de certains éléments négatifs des changements climatiques, ce qui peut nous faire vivre des émotions. En fait, des chercheurs ont étudié les émotions de multiples personnes, adultes et enfants et ont remarqué qu'il y avait beaucoup d'émotions communes. Ils ont donc créé cette roue des émotions climatiques pour aider les gens à nommer leurs émotions. Au centre, nous avons des émotions de base et autour nous avons les émotions liées.

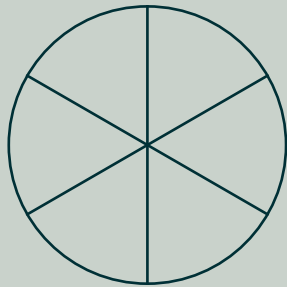
[Faire le tour de la roue en commençant par la colère et les émotions secondaires en les expliquant, puis la tristesse et la peur pour finir avec l'optimisme et dire que l'on peut aussi vivre des émotions qui sont plus positives liées à l'optimisme et les émotions secondaires attachées (les expliquer). Pour certaines émotions secondaires, la classe saura les expliquer, donc nous invitons toujours les enfants à tenter de décrire les émotions d'abord pour ensuite les aider à les définir. Vous pouvez aussi prendre le temps de penser à ce qui leur fait vivre ces émotions, donc demander pourquoi on pourrait vivre de la colère dans le contexte des changements climatiques.]



Déroulement et consignes (suite)

Dessiner sa roue des émotions

- C'est à votre tour de dessiner votre roue des émotions.
- Plutôt que d'avoir des émotions au centre, vous allez faire un cercle et le diviser en 6 parts comme ceci (pas besoin que ce soit parfait!)



- Maintenant, prenez le temps de penser à la BD, à ce que vous savez des changements climatiques et identifiez comment ça vous fait sentir, quelles émotions est-ce que ça vous fait vivre. Identifiez les sensations physiques, les raisons pour lesquelles vous avez ces émotions.

- Et puis, plutôt que de simplement écrire le nom de l'émotion, nous donnons le défi de les dessiner, penser à leurs formes, leurs couleurs. Ça peut être des émotions que vous vous voyez sur la roue à l'écran ou d'autres émotions climatiques que vous vivez. Les couleurs des émotions peuvent être différentes que sur la roue présentée, c'est un exercice très individuel et personnel.
- Pensez aux couleurs et aux motifs qui pourraient représenter chacune de ces émotions.
 - Contraste : Comment est-ce que les émotions se comparent, sont-elles mises à l'opposé ou à côté ? Comment est-ce que ce contraste se démontre dans les couleurs, les motifs, etc.
 - Intensité : Est-ce qu'il y a des émotions que vous ressentez plus intensément que d'autres ? Comment est-ce que vous pouvez le représenter dans votre roue ? Est-ce qu'il y a des émotions moins intenses qui sont difficiles à identifier ?

Piste pour la discussion

- Chacun présente/partage sa roue.
- Est-ce qu'on voit des similarités avec les autres ?
- Était-ce difficile de dessiner les émotions ?
- Comment est-ce différent d'exprimer ses émotions avec des mots et avec l'art ?
- Comment est-ce que cette roue pourrait être utile pour vous ?
- Pouvez-vous identifier les moments dans lesquels vous sentez ces émotions ?
- Qu'est-ce que vous faites quand vous ressentez des émotions ?

Conclusion

Vous pouvez garder votre roue des émotions et peut-être en ajouter de nouvelles tout au long des semaines où nous discuterons des changements climatiques.

