Guide d'animation : Tes émotions #1

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.

- Saluer les enfants et poser la question : « Quelle émotion ressens-tu aujourd'hui ? » Utilisez les images pour les aider à choisir.
- Présentez brièvement le concept des émotions : « Les émotions, c'est ce qu'on ressent à l'intérieur. Elles nous aident à comprendre ce qui se passe autour de nous. »

2. Activité 1 : Découvrir la colère

But : Identifier la colère comme une émotion normale et ses signes.

- Montrez des images ou mimez des signes physiques de la colère (sourcils froncés, bouche tordue, visage rougi, poings serrés).
- Posez la question : « Qu'est-ce qui te met en colère ? » Laissez les enfants répondre et partagez des exemples courants.
- Demandez : « Quels signes physiques vois-tu quand tu es fâché ? » et notez leurs réponses.

3. Activité 2 : Les actions liées à la colère

But : Aider les enfants à identifier leurs comportements quand ils sont en colère.

- Discutez : « Que fait-on souvent quand on est fâché ? » (ex. : crier, jeter des objets).
- Faites un jeu de rôle en demandant aux enfants de mimer ce qu'ils font quand ils sont en colère.

4. Activité 3 : Se calmer

But : Enseigner des techniques pour retrouver son calme.

- Expliquez que la colère retombe, et on peut se sentir tout mou ou triste.
- Enseignez des techniques simples :
    - Fermer les yeux.
    - Faire trois grandes respirations profondes.
        - **Invitez les enfants à essayer chaque technique avec vous.**

5. Conclusion et discussion

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

- Posez les questions suivantes :
    - Est-il normal de ressentir de la colère ? (Oui, c'est normal !)
    - Comment reconnaître qu'on est en colère ?
    - Comment peut-on se calmer ?
- Encouragez les enfants à partager ce qu'ils ont appris ou apprécié dans l'atelier.

Conseils pour l'animateur :

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