

# À l'envers

Cette leçon passe en revue la différence fondamentale entre les émotions et les sentiments, tout en donnant aux élèves l'occasion de pratiquer la reconnaissance des émotions chez les autres à travers un jeu de charades. La leçon met également en évidence le fait qu'il est naturel d'avoir des expériences émotionnelles et que, même si cela peut être difficile, nous sommes capables de contrôler la façon dont nous ressentons et réagissons à ces émotions.

## Respecter le(s) sous-concept(s)

Prendre soin de soi, Bienveillance

## Calendrier de la leçon

25-30 minutes

## Matériaux nécessaires

- ❑ Chapeau, sac ou boîte (quelque chose à partir duquel puiser des émotions)
- ❑ Les émotions répertoriées dans Inspire, découpées en bandes que les élèves peuvent dessiner à partir d'une sorte de conteneur.

## Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation sanitaire et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.



DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME RECOMMANDÉ  
POUR L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET  
ÉOTIONNEL.

Voir la dernière page pour les détails.

## Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Identifier différentes émotions et explorez comment nos émotions sont influencées par les autres.
- Comprendre la nature universelle des émotions et des sentiments.
- Se donner les moyens de prendre le contrôle de leurs réactions émotionnelles.

## Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Il est extrêmement important d'être gentil avec vous-même en tant qu'enseignant avant de pouvoir vous attendre à partager le même niveau de respect au sein de votre classe. Comment pratiquez-vous le respect de soi personnellement? Nourrir votre corps, assurer un bon sommeil et vous réserver un moment de calme chaque jour sont d'excellentes options pour être gentil avec vous-même en préparation de votre classe chaque jour.

## Conseils pour les apprenants diversifiés

- Il s'agit d'une leçon riche en discussions, de sorte que les élèves ayant des capacités linguistiques limitées pourraient tirer profit du travail en petits groupes ou de la rédaction/dessin de leurs idées.
- Si vous avez des élèves très émotifs ou qui ont vécu un traumatisme, il peut être difficile de discuter des émotions ; la section de partage se concentre sur la description d'une émotion heureuse, mais les questions «d'autonomisation» pourraient déclencher des souvenirs d'expériences émotionnelles négatives. Adaptez et sélectionnez les questions en fonction de vos élèves.



## Partager

7-10 minutes

Bienvenue à l'Unité Respect ! Le respect est très important, non seulement dans notre classe, mais dans la vie ! Je sais que vous avez tous déjà entendu ce terme. Quelqu'un peut-il partager sa définition du respect avec nous ?

(Inviter la réponse des étudiants)

Bien! L'essence du respect est la gentillesse. Nous allons examiner le respect à travers trois lentilles : 1) Comment nous nous respectons. 2) Comment nous respectons les autres. 3) Comment nous respectons les lieux et les choses. Autrement dit, comment traitons-nous tous ces domaines avec gentillesse ?

Avant de commencer, cependant, parlons d'où vient notre capacité à être gentil. Cela vient en grande partie de notre moi émotionnel : comment nous réagissons aux choses qui se passent autour de nous. Nos émotions sont des réponses automatiques et inconscientes. Nous ne planifions pas nos émotions ; nous ne faisons que les expérimenter. Tout comme nous ne prévoyons pas de cligner des yeux ou de respirer, nous les faisons simplement.

Nos sentiments, en revanche, sont un peu plus contrôlables ; ce sont les expressions extérieures de nos émotions. Donc, si nous ressentons l'émotion de la tristesse, alors notre sentiment s'exprime probablement par des pleurs ou un regard triste sur notre visage ou une posture affaissée. Le creux dans notre estomac lorsque nous ressentons de la nervosité est la façon dont nous ressentons cette émotion nerveuse. Le cœur battant et les paumes moites est la façon dont nous ressentons l'émotion de l'excitation.

De même, lorsque nous éprouvons l'émotion de gratitude personnelle ou de contentement ou de paix, nous sommes capables de ressentir ces sentiments à travers des expressions de respect de soi et de soins personnels. Nous sommes mieux à même de prendre soin de nous lorsque nous éprouvons des émotions de sécurité, de bonheur et d'épanouissement. Nous voulons sourire, rire, être actifs lorsque nous ressentons ces émotions positives. Nous nous sentons au chaud à l'intérieur et comme si nous appartenions. C'est une sensation merveilleuse !

Tournez-vous vers la personne à côté de vous et parlez-lui de quelque chose qui vous fait vivre une émotion de bonheur et de contentement. Qu'est-ce qui vous fait vous sentir au chaud et en sécurité et chez vous à l'intérieur ?



## Inspirer

### Charades d'émotion

7-10 minutes

Nous avons de nombreuses parties de nous-mêmes : physiques, sociales, mentales et émotionnelles. Nous parlerons aujourd'hui et pour les prochaines leçons de notre moi émotionnel et de ce qui influence cette partie de qui nous sommes. Pour commencer, nous allons jouer à un jeu où un élève met en scène une émotion qu'il choisit dans la boîte sans dire l'émotion. Le reste de la classe doit deviner l'émotion mise en scène. Celui qui devine correctement passe ensuite.

*\*\*Déterminez comment les élèves arrivent à deviner ; lever la main, d'abord crier la réponse, etc. Permettez aux élèves de choisir une émotion dans un chapeau, un sac, une boîte, etc., et de mimer l'émotion pour les autres élèves et de leur faire deviner. Jouez autant de tours que vous le souhaitez.*

Avant de commencer, passons en revue certaines des émotions que les humains ressentent souvent - si vous n'êtes pas sûr, pensez au film Inside Out :

- Joie
- Colère
- Dégoûter
- Craindre
- Tristesse
- Solitude
- Bonheur
- Satisfaction
- Détermination
- Défaite
- Espoir
- Désespoir



## Habiliter

7-10 minutes

Je voulais commencer par ce jeu simple pour que nous puissions identifier certaines émotions. De toute évidence, nous connaissons tous les expressions extérieures qui nous disent quelles émotions sont ressenties : les pleurs signalent généralement la tristesse ; les poings serrés ou un air renfrogné signifient souvent de la colère ; un grand sourire signifie joie.

Maintenant, je veux que vous réfléchissiez à la semaine dernière. Quelles sont les émotions que vous avez ressenties ? Pensez-vous qu'un événement ou une personne a eu un impact sur ce que vous avez ressenti ? Prenez une minute pour y réfléchir en silence. Répondez ensuite aux questions suivantes dans votre journal (ou cela pourrait être converti en une feuille de travail que les élèves complètent) Posez autant de questions parmi les suivantes que vous avez le temps/le souhaitez :

- Pensez-vous que vos sentiments sont impactés par ce qui vous arrive ou autour de vous ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Pensez-vous que vos sentiments sont influencés par ce que vous regardez à la télévision, la musique que vous écoutez ou les jeux informatiques auxquels vous jouez ?

- Pensez-vous que vos sentiments sont influencés par vos amis et les personnes avec qui vous vivez ? De quelle manière?
- Selon vous, comment être conscient de nos émotions peut-il nous aider à mieux nous respecter nous-mêmes et les autres ?



## Refléter

5-7 minutes

Il est important de reconnaître que nous ressentons tous des émotions similaires et que nous exprimons également ces émotions de manière similaire. Si l'un d'entre nous devait se lever devant toute l'école et chanter un solo, nous aurions probablement tous des papillons dans l'estomac et ressentirions de la nervosité ou de la peur ; ce sont des émotions et des sentiments universels. Notre capacité à ressentir et à exprimer des émotions est naturelle et c'est ce qui fait de nous des êtres humains.

Il est important de reconnaître ces émotions pour ce qu'elles sont et de réaliser qu'il est normal de ressentir une émotion et de l'exprimer. Il est également important de reconnaître ce qui vous fait vous sentir d'une certaine manière. Si vous avez peur, qu'est-ce qui déclenche cette émotion chez vous et pouvez-vous faire quelque chose pour la changer ? Si vous vous sentez gêné, pourquoi ? Que pouvez-vous faire ?

Il est important de réaliser que nous sommes responsables de nos propres corps, esprits et cœurs. Eleanor Roosevelt, épouse de Franklin D. Roosevelt, qui était le 26<sup>e</sup> président des États-Unis, a dit un jour : « Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement. Cela signifie que personne n'a le pouvoir de vous faire sentir mal ou exclu ou "moins que" quelqu'un d'autre. Vous seul pouvez décider si vous allez vous laisser ressentir de cette façon. Certes, les gens peuvent nous maltraiter, ce qui nous amène à nous sentir mal, mais nous pouvons choisir de ne pas céder à cette expérience émotionnelle. Nous pouvons toujours choisir de nous sentir autrement. Ne donnez jamais à quelqu'un ce genre de pouvoir sur vous. Cela peut être très difficile à faire - surtout si vous sentez que l'autre personne est plus forte que vous - mais si vous vous respectez d'abord, cela devient plus facile. Et vous pouvez toujours demander de l'aide aux autres pour rester fort et gentil avec vous-même et avec les autres.

Dans notre prochaine leçon, nous parlerons davantage du respect de soi. Jusque-là, portez une attention particulière à vos expériences émotionnelles et à ce qu'elles vous font ressentir. Contrôlez-vous vos émotions et vos sentiments, ou vous contrôlent-ils ? Je vous poserai des questions à ce sujet lors de notre prochaine leçon, alors faites attention cette semaine !



## Idées d'extension

- Demandez aux élèves de faire des recherches sur Eleanor Roosevelt et l'impact qu'elle a eu sur la vie américaine au début des années 1900.
- Demandez aux élèves d'écrire d'autres citations inspirantes sur les émotions, le respect de soi et la santé émotionnelle, ou demandez aux élèves de trouver d'autres citations inspirantes et de les présenter à la classe.



DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME  
RECOMMANDÉ POUR  
L'APPRENTISSAGE SOCIAL  
ET ÉMOTIONNEL.

Le Collaboratif pour l'apprentissage scolaire, social et émotionnel (CASEL) examine les programmes SEL fondés sur des données probantes depuis 2003. Kindness in the Classroom® répond au programme SElect de CASEL et est inclus dans le Guide CASEL pour des programmes efficaces d'apprentissage social et émotionnel.

Kindness in the Classroom® a atteint ou dépassé tous les critères de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité. Kindness in the Classroom® a reçu la plus haute distinction de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

Joie

Colère

Dégouter

Craindre

Tristesse

Solitude

Bonheur

Satisfaction

Détermination

Défaite

Espoir

Désespoir