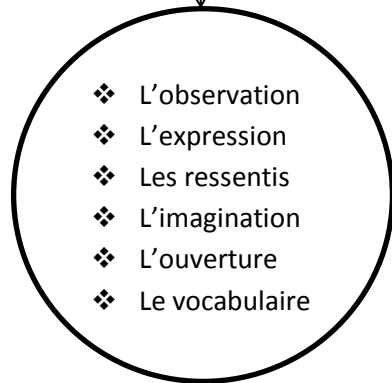


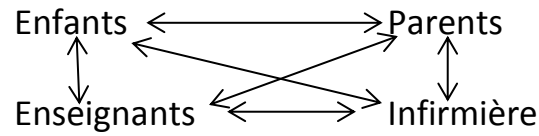
COMMENT ?

- Par la musique } → Développer son écoute
- Par des chansons } → Développer son écoute
- Par des tableaux, des images, des photos → intérêt pour l'art
- Par des histoires → intérêt pour la lecture



- Les émotions surviennent à n'importe quel moment.
- Elles changent durant la journée.
- Elles se voient à travers nos expressions, nos gestes.
- Elles permettent d'avoir la bonne réaction face aux situations.

QUI ?



Pour commencer :

- Livre « la couleur des émotions »
- Film « vice-versa »

Lesquelles ?

- ☀ La joie => pour créer des liens
- 💢 La colère => énergie pour réussir et se défendre
- ☁ La tristesse => pour créer des liens
- 😱 La peur => pour se protéger

LES EMOTIONS

POURQUOI ?

Travailler sur les émotions à l'école

- Développer des compétences psychosociales dès le plus jeune âge.
- Améliorer le climat scolaire.
- Avoir une meilleure connaissance de soi et des autres.
- Être plus disponible pour entrer dans les apprentissages (plus de concentration et moins de préoccupations)
- Adopter une attitude positive et bienveillante

Par la respiration Par la relaxation

Que se passe-t-il dans mon corps ?

- Se comprendre
- S'écouter
- Se connaître
- S'accorder du temps

Par le Yoga

Expression par le corps

- Accueillir le calme
- Exprimer ses besoins
⇒ Faire le plein d'énergie

Se détendre pour mieux apprendre