

Notre cerveau et nos émotions

« J'apprends à écouter quels sont les besoins de mes émotions pour y répondre au mieux. »

Planification de la séquence

1. Lire deux récits (sortie au manège et construction à l'école) et en vérifier leur compréhension en posant les questions inscrites sous les textes.

2. Réfléchir à des stratégies pour retrouver son calme.

À votre avis, comment Lulu et Julie peuvent-ils se calmer ? Que leur conseillerais-tu, proposerais-tu comme pistes ?

3. Transférer cette situation à son propre vécu.

Poser ces questions et demander aux élèves de raconter au groupe classe ou en sous-groupes :

- ☞ Dans quelle(s) situation(s) vous est-il déjà arrivé de vous sentir envahi·e·s par une émotion forte ?
- ☞ Comment avez-vous réagi et quelles en ont été les conséquences ?
- ☞ Si c'était à refaire, auriez-vous réagi de la même manière ? Pourquoi oui ou non ?

4. Parcourir les trois feuilles de synthèse pour mieux comprendre comment fonctionne notre cerveau en lien avec les émotions.

5. Jouer une saynète.

Les élèves en sous-groupes reprennent une des situations relatées, inventées, ou celles suggérées par les étiquettes (document 1) et les mettent en scène (dans un jeu de rôle) devant la classe en insistant sur les stratégies pour retrouver son calme.



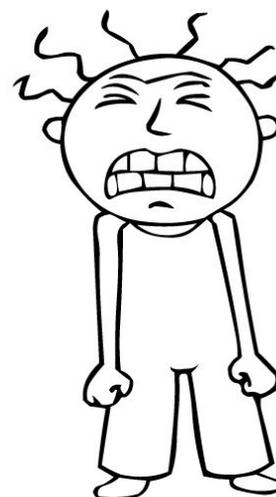
Sortie au manège

Un belle journée de dimanche ensoleillée, les parents de Marie et Lulu décident d'amener leurs enfants au manège au bord du lac. Les enfants se réjouissent tellement ! Ca y est, les parents ont acheté les billets. Marie et Lulu sont invités à prendre place. Ils s'amuse comme des fous et rigolent tant. Les parents les prennent en photo pour immortaliser ce moment joyeux. Marie et Lulu adorent les lumières et la musique de l'attraction. Par contre, comme toute bonne chose à une fin, après une dizaine de minutes de manège, la musique cesse et les engins sont immobilisés. Les enfants qui s'y sont bien amusés commencent à en sortir, avec ou sans aide de leurs parents, pour laisser la place aux prochains enfants qui se réjouissent à leur tour d'y prendre part. Seulement, alors que Marie a déjà hâte de la suite de l'après-midi, car il est prévu d'aller manger une bonne glace, puis d'aller se baigner au lac, son frère Lulu refuse de partir du manège. Dès qu'un de ses parents s'en approche pour lui demander de sortir, il pleure et se met en colère.



Réponds aux questions suite à la lecture de ce texte.

1. Quelles activités les parents ont prévues pour leur journée avec Marie et Lulu ?
2. Comment se sentent Marie et Lulu à l'idée de faire du manège ?
3. Pendant le tour de manège, comment se sentent les enfants ?
4. Une fois le tour de manège terminé, comment se sent Marie ? Pourquoi ?
5. Une fois le tour de manège terminé, comment se sent Lulu ? Pourquoi ?



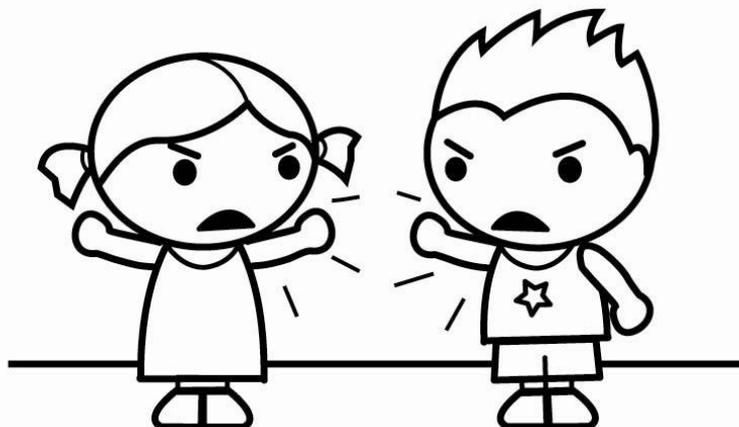
Construction à l'école

Julie est une élève qui est âgée de 7 ans. Depuis deux semaines, elle passe tous ces moments libres au coin construction. Elle est en train de battre le record de la plus haute tour jamais construite dans son école. Fière d'elle et persévérante, elle ne cesse de se concentrer pour poser chaque nouvelle pièce, l'une après l'autre, avec dextérité. Elle s'applique tellement que des gouttes de sueur lui coulent sur le front. À présent, elle a besoin de monter sur une chaise pour continuer à mettre de la hauteur à sa tour. Alors qu'elle allait enfin battre le record, Marco arrive et, sans savoir s'il a fait exprès ou non, heurte la construction qui s'effondre. Un bruit gigantesque retentit dans toute la classe. Les larmes aux yeux, Julie se met dans une colère noire.



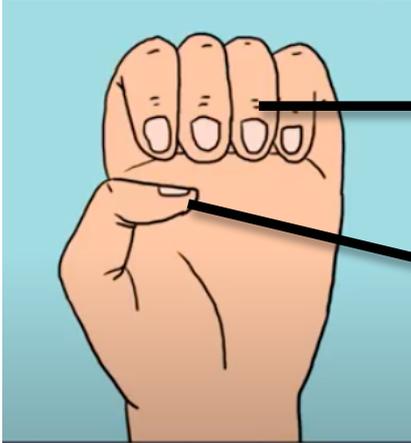
Réponds aux questions suite à la lecture de ce texte.

1. Que fait Julie depuis deux semaines à l'école ? Quel est son souhait ?
2. Quelle qualité doit-elle mettre en avant pour parvenir à son but ?
3. Alors qu'elle allait battre le record, qu'arrive-t-il ?
4. Dans quel état se sent Julie suite à cet événement ?



Notre cerveau et nos émotions

Notre cerveau est composé de deux parties :



La partie du haut (le néocortex)
qui sert à **réfléchir**.

La partie du bas (le reptilien)
qui accueille les **émotions**.

Lorsque ces deux parties sont **connectées, liées** :



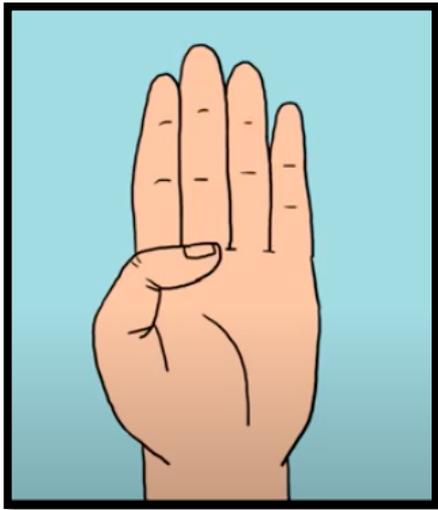
Je peux identifier et parler de
mes émotions calmement.



Je peux réfléchir et
apprendre sereinement.



Lorsque mes émotions sont trop fortes, ces deux parties **se déconnectent**.



L'alarme du cerveau s'est enclenchée :
Les émotions ont besoin d'être **entendues**.



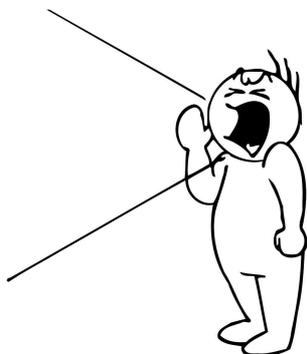
Je ne peux ni réfléchir correctement
ni parler calmement.

Dans cet état de détresse, je peux dire ou faire des choses que je vais regretter.



La sérénité permet de trouver une solution durable et constructive.

Pour retrouver mon calme intérieur, je peux...



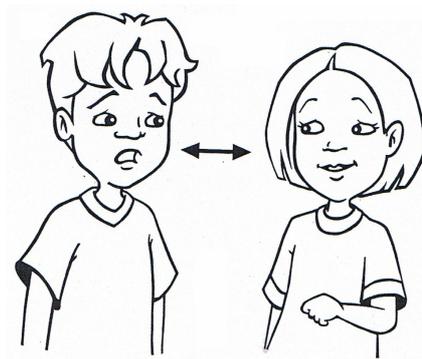
1. ... **m'isoler et vivre pleinement mon émotion** pour m'en **décharger** et lui dire que je l'ai bien entendue (sans me faire du mal physiquement). Par exemple : crier, donner des coups dans le vide, pleurer, me coucher par terre, etc.

2. ... **me calmer** pour reconnecter mes deux parties du cerveau. Par exemple : respirer profondément et calmement plusieurs fois, contracter tous mes muscles pendant un instant et tout relâcher d'un coup en expirant.



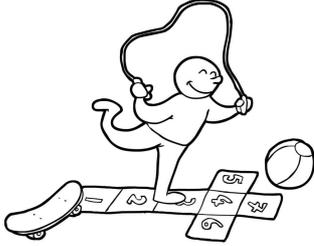
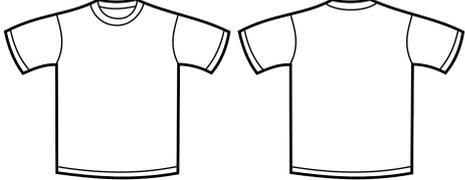
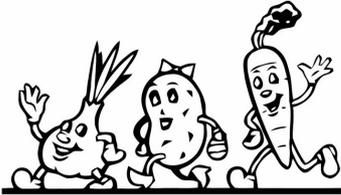
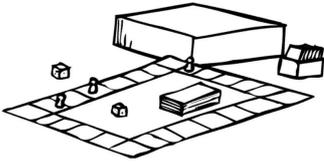
3. ... **prendre de la distance** avec le problème. Je focalise mon attention sur ce qui va bien dans ma vie. Puis, je me valorise. Je me dis que je suis suffisamment fort·e pour affronter la situation.

4. ... **identifier le besoin de mon émotion** et le **communiquer** calmement.



Les situations à jouer

Ces situations, qui laissent la place à l'interprétation et à la créativité des élèves, peuvent être jouées par des groupes de 2, 3 ou 4 apprenant·e·s.

Situations	Images
<p>Des élèves se disputent à la récréation.</p>	
<p>Des élèves se disputent dans le vestiaire de la salle de gym</p>	
<p>Des enfants se disputent à table.</p>	
<p>Des enfants se disputent en jouant à un jeu.</p>	
<p>Des adultes se disputent devant la télévision.</p>	