

Gérer les émotions fortes

3

Niveau recommandé
3e année



Durée
50 à 100 minutes

Aperçu de la leçon

Dans cette leçon, les élèves identifieront les émotions fortes chez les autres et celles qu'ils vivent eux-mêmes, examineront pourquoi elles se produisent et exploreront les stratégies qu'ils peuvent utiliser pour les gérer. Ils réfléchiront également à un moment où ils ont vécu une émotion forte, comment ils ont réagi et quels conseils ils donneraient à quelqu'un d'autre qui lutte avec cette même émotion.

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette activité, les élèves seront en mesure de :

- Identifier et nommer les émotions fortes, considérer pourquoi elles se produisent et comment réagir
- Explorer les différentes stratégies qu'ils peuvent employer pour gérer des émotions fortes
- Réfléchir à un moment où ils ont lutté avec une émotion forte, à la façon dont ils ont réagi, et décrire les conseils qu'ils pourraient donner à quelqu'un d'autre qui lutte avec la même émotion
- Créer un nouveau personnage Xellion basé sur une émotion forte et raconter une brève histoire à son sujet

Question principale

Comment gères-tu les émotions fortes lorsqu'elles se présentent?

Compétences de préparation à l'avenir

Conscience de soi

Autogestion

Résolution de problème

Respect des différences

Répartition de la leçon

30 à
40
minutes

Mission : Gérer les émotions fortes

Demandez aux élèves de remplir la Mission : Gérer les émotions fortes, où ils apprendront à gérer les émotions fortes dès qu'elles se présentent.

20 à
60
minutes

Mission réelle : Donnez vie à une émotion!

Dans cette activité d'approfondissement, les élèves créent un nouveau personnage Xellion basé sur l'une de leurs émotions et écrivent une brève histoire à son sujet. Ils peuvent utiliser le document pour écrire leur histoire ou créer un enregistrement vidéo ou audio de leur mission. Ils téléversent ensuite l'artefact dans leur Scénarimage, et réfléchissent à ce qu'ils ont appris.

Point d'entrée Xello

Dans cette activité d'approfondissement, les élèves interviewent une personne qu'ils connaissent au sujet de ses champs d'intérêt. Ils peuvent utiliser la feuille d'activité pour consigner leurs découvertes, ou créer une vidéo, un enregistrement audio ou un collage de photos de leur mission. Ils téléversent ensuite l'artefact vers leur **Scénarimage** et réfléchissent à ce qu'ils ont appris.

Vocabulaire

- Émotion
- Sentiments
- Gérer
- Observer
- Réfléchir
- Stratégie
- Réagir
- Contrôle de soi

Documents à distribuer aux élèves

Cliquez ci-dessous pour copier le document sur votre Google Drive. Modifiez la copie et partagez-la avec vos élèves.

[Copier le document](#)

