

# Leçon 6

## Comment influencer mes émotions pour favoriser un état d'esprit positif ?



Catégories de compétences socio-émotionnelles abordées : **SelfA SocA SelfM**



Temps estimé : **60 à 90 minutes**

### Aperçu de la leçon

Introduction, travail en binôme, travail en groupe, discussion, rédaction, activité de groupe

### Objectifs d'apprentissage

**Questions clés :** Quels sont les éléments déclencheurs de nos émotions ? Pouvons-nous influencer nos sentiments ?

Les élèves :

- ▶ comprendront qu'un état d'esprit positif peut influencer leurs réactions et sentiments, et qu'ils sont à même de changer leur réaction émotionnelle ;
- ▶ seront en mesure d'identifier les émotions qu'ils peuvent influencer et adapter ;
- ▶ comprendront les mécanismes permettant de favoriser le changement.

### Matériel et préparation

L'enseignant a besoin des éléments suivants :

- ▶ photo du petit chiot triste (L6R1) ;
- ▶ vidéo illustrant un saut à l'élastique (L6R2) ;
- ▶ document L6R3 (à la discrétion de l'enseignant).

### Introduction (10 minutes)

Présentez le sujet aux élèves et expliquez-leur les objectifs de la leçon. Rappelez-leur la charte pédagogique et les mécanismes d'aide et de soutien. Suscitez auprès des élèves une réflexion à propos des états d'esprit positifs et des états d'esprit négatifs. Notez les idées sur le tableau / à l'écran. Discutez avec les élèves du concept de « méta-moment ».

Le méta-moment est un bref moment de recul par rapport à une situation, où nous nous arrêtons et réfléchissons avant d'agir. Nous nous demandons : comment mon « meilleur moi » réagirait-il dans cette situation ? Quelle stratégie puis-je utiliser pour que mes actions reflètent le meilleur de moi-même ? Avec le temps et la pratique, les élèves et les enseignants peuvent remplacer des réponses inefficaces par des réponses productives et prendre des décisions réfléchies dans des situations difficiles. Ils font de meilleurs choix, construisent des relations plus saines et éprouvent un plus grand bien-être. (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence/>)

### Questions à poser

Quels sont les éléments déclencheurs de nos émotions ?

### Activité 1 (20 minutes) Discussion

- ▶ Montrez aux élèves l'image du petit chiot triste (L6R1).
- ▶ Invitez-les à réagir à cette image. Quelles émotions cette photo déclenche-t-elle chez vous ?
- ▶ Divisez les élèves en groupes de deux, puis montrez-leur la vidéo illustrant un saut à l'élastique (L6R2).
- ▶ Invitez-les à discuter entre eux de la manière dont leurs émotions ont changé.

# Leçon 6

## Comment influencer mes émotions pour favoriser un état d'esprit positif ?

### Activité 2 (20 minutes) Discussion - Les déclencheurs

- ▶ Discutez avec les élèves du concept de « déclencheur ».
- ▶ Demandez-leur d'expliquer ce qui déclenche chez eux un sentiment positif, par exemple, une image mentale (bord de mer, montagnes, etc.) ou une action (méta-moment, respirations profondes, souvenir heureux, etc.).
- ▶ Sur le tableau blanc ou une grande feuille de papier, dressez une liste des éléments cités.

### Activité 3 (20 minutes) Actionner les déclencheurs

- ▶ Divisez les élèves en petits groupes et présentez-leur une photo d'une catastrophe humanitaire récente (par exemple, inondation, séisme, enfants fouillant les ordures sur une décharge) (L6R3).
- ▶ Demandez aux élèves de décrire ce que le contenu de la photo leur inspire.
- ▶ Comment ont-ils réagi à cette photo ? Ont-ils géré le contenu de la photo tout(e) seul(e) ou un membre du groupe les a-t-il aidés ?

### Activité 4 (5 minutes) Exercice d'écriture individuel

- ▶ Demandez aux élèves de noter cinq stratégies permettant de faire face aux sentiments négatifs. Consultez le lien ci-dessous vers un document proposant des stratégies de gestion.

### Conclusion (5 minutes) Bilan des apprentissages Questions à poser

- ▶ Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?
- ▶ A-t-il été facile de changer votre perception des choses ?
- ▶ Pourquoi est-il tellement important d'adopter un état d'esprit positif ?

### Progression

- ▶ La prochaine étape ? Informez les élèves que lors de la prochaine leçon, ils apprendront comment influencer les émotions des autres.

### Tâche annexe

En utilisant le support de votre choix (application, notes, papier, blog), décrivez quelques situations négatives que vous avez vécues et la manière dont vous les avez gérées. Changeriez-vous la manière dont vous les avez gérées ? Quel est votre meilleur méta-moment ?

### Activités de soutien

MUSIQUE. Inventez une brève chanson de rap qui propose une stratégie positive pour faire face aux sentiments négatifs et choisissez un fond sonore en guise d'accompagnement. *AutoRap by Smule* est une application utile qui permet à l'utilisateur de créer une chanson de rap rien qu'avec sa voix.

MÉDIAS. Créez une ressource personnelle qui permet de stimuler votre méta-moment (par exemple, une petite carte associée à une image, une citation, une photo et/ou une couleur qui vous permet de « prendre du recul »). Si vous créez cette ressource sur un périphérique mobile, vous pouvez y ajouter du son, une vidéo ou un petit extrait de musique. L'application *Photo Grid Collage Maker* est utile pour réaliser cette tâche. Partagez vos idées avec les autres élèves. Créez une ressource permettant de stimuler votre méta-moment que vous pourrez inclure dans le dossier du projet.

### Liens

Document destiné aux parents, mais proposant de bonnes stratégies de gestion : [https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping\\_eBook.pdf](https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf)  
ENABLE : <http://enable.eun.org/>