

Leçon 2

Comment ça va ? Vraiment ?



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



Temps estimé : **60 à 90 minutes**

Aperçu de la leçon

introduction, découverte de mots décrivant des émotions, travail de groupe portant sur le livre de mots et commentaires, discussion, activité de groupe

Objectifs d'apprentissage

Question clé : Comment décrire ce que je ressens ?

Les élèves seront en mesure de :

- ▶ décrire les émotions qu'ils ressentent ;
- ▶ comprendre les caractéristiques des émotions, nommer les émotions et les regrouper.

Matériel et préparation

L'enseignant a besoin des éléments suivants :

- ▶ documents L2R1 + L2R2 ;
- ▶ accès à une application de suivi de l'humeur et possibilité de la partager avec les élèves (tableau blanc interactif / écran).

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.

Questions à poser

Avez-vous utilisé une application de suivi de l'humeur ?
Qu'en avez-vous pensé ?
« Comment ça va ? »
Quelle est notre intention lorsque nous posons cette question ?

Activité 1 (20 minutes) Découverte de mots décrivant des émotions

- ▶ Demandez aux élèves d'énumérer une série de mots décrivant des émotions.
- ▶ Invitez-les à suggérer des mots. Consignez ces mots sur un tableau noir ou un tableau blanc interactif. Lorsque vous les inscrivez sur le tableau, regroupez-les dans les catégories « positif » et « négatif », sans révéler ces catégories aux élèves.
- ▶ Discutez du concept de mots positifs et de mots négatifs, et complétez vos listes si nécessaire. Identifiez les émotions qui mobilisent beaucoup d'énergie et celles qui en consomment peu. L'application MoodMeter repose sur ce concept. Consultez la ressource L2T1 et rendez-vous sur le site www.moodmeterapp.com.
- ▶ Présentez aux élèves les catégories dans lesquelles vous avez classé les mots qu'ils ont suggérés et discutez-en avec eux.

Activité 2 (20 minutes) Travail en groupe - Le livre de mots

- ▶ Divisez les élèves en groupes ou en binômes.
- ▶ Distribuez-leur les documents L2R1 et L2R2.
- ▶ Demandez aux élèves d'inscrire les mots énumérés dans le document L2R2 dans les rectangles appropriés du document L2R1.
- ▶ Laissez aux élèves le temps nécessaire pour discuter et faire des commentaires. (Vous trouverez les réponses correctes dans la présentation.)
- ▶ Qu'est-ce qui fait évoluer vos émotions au cours d'une journée ? Et lorsque vous êtes à l'école ?

Activité 3 (20 minutes) Enseignement

- ▶ Expliquez aux élèves la signification du terme « déclencheur ». Demandez-leur de donner des exemples et consignez-les sur le tableau. « Qu'est-ce qui peut vous rendre...? »
- ▶ Qu'est-ce qui influence votre humeur ? Qu'est-ce qui vous rend tristes ou heureux ?
- ▶ Invitez les élèves à discuter avec un camarade de classe, puis dressez une liste des différents éléments qui peuvent influencer leur humeur (musique, exercice, temps passé seul, etc.).

Conclusion (5 minutes) Bilan des apprentissages Questions à poser

- ▶ Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?
- ▶ La séance vous a-t-elle plu ?
- ▶ D'après vous, les émotions jouent-elles un rôle important dans les situations d'intimidation ?
- ▶ Si oui, dans quelle mesure ?
- ▶ À quelle fréquence réfléchissez-vous à vos émotions ?

Progression

La prochaine étape ? Essayez d'identifier la puissance de vos émotions dans différentes situations. Pour comprendre le concept de harcèlement, il est important de savoir reconnaître les émotions. Introduisez la prochaine leçon : « La nature du harcèlement ».

Tâche annexe

Si vous n'avez pas utilisé d'application de suivi de l'humeur, testez-en une et parlez-en à un(e) ami(e), un parent ou un tuteur.



Activités de soutien

TECHNOLOGIES. Rappelez aux élèves le concept des quatre rectangles du tableau MoodMeter et discutez-en avec eux. Utilisez l'application MoodMeter pour montrer aux élèves comment il est possible de passer d'une émotion à l'autre.

RÉDACTION. Explorez le *Haiku poetry*. Choisissez l'une des quatre couleurs associées à une humeur et, à l'aide du vocabulaire correspondant, rédigez un haïku dans la couleur qui exprime ces émotions.

ART. Créez une représentation abstraite de chaque catégorie d'émotions en vous concentrant sur la forme, le flux et les nuances de chaque couleur associée à ces émotions (par exemple, les nuances de rouge pour les émotions négatives qui mobilisent beaucoup d'énergie). Utilisez ce dessin comme arrière-plan pour votre haïku. Rassemblez les travaux dans le dossier du projet.

LANGUES. Explorez les mots décrivant des émotions dans différentes langues et comparez leur sens et leur prononciation. ([Google Translate](#))

MUSIQUE. Explorez des genres musicaux qui reflètent des émotions et peuvent influencer l'ambiance dans une salle de classe (par exemple, musique classique, hard rock, jazz, etc.). (Des morceaux de musique exempts de redevance sont disponibles sur le site [Competech](#))

Liens

BeatBullying / Leçon pour encourager la lutte contre le harcèlement (TES 2012) - <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/beatbullying--tes-live-lesson-plan-6303305>

ENABLE : <http://enable.eun.org/>