

Je me sens

INTENTIONS

- Favoriser l'échange et le dialogue.
- Établir un climat de confiance par le dialogue authentique.
- Reconnaître l'évolution des [trois niveaux de connaissance de soi et des autres](#).
- Développer le langage affectif ([se dire](#)).

OUTILS D'ANIMATION

- Fiches *Pictogrammes pour vérifier les états d'âme – Comment te sens-tu aujourd'hui?* (dans le manuel *Quand revient septembre – Tome 1*, pages 83, 84 et 85 par Jacqueline Caron)
- Cartes *Mise en situations*
- Crayons ou stylos

DÉMARCHE

- 1) Tu places les élèves en groupes de 4.
- 2) Tu remets une fiche des pictogrammes de sentiments à chaque élève et un paquet de cartes de mises en situation à chaque groupe.
- 3) Tu expliques aux élèves qu'une personne du groupe doit piger une carte et lire la mise en situation à voix haute.
- 4) Ensuite, les élèves associent la mise en situation à un des sentiments sur leur fiche, à l'aide de numéros.
- 5) Tu demandes aux élèves de partager leurs réponses, en les justifiant.
- 6) Chaque membre du groupe pige à son tour une carte de mise en situation et on répète l'exercice jusqu'à ce que les cartes soient épuisées.



Cet exercice se prête bien au contexte scolaire catholique. L'intervention permet à l'élève de se dévoiler, de reconnaître ses responsabilités et de contribuer à la vitalité de la communauté catholique. L'élève fait partie de la transformation du monde selon la vision de son fondateur, Jésus.

Cet exercice touche aux domaines d'activités de la pastorale de l'OPÉCO :
(www.opeco.ca)
Construction de la communauté, Transformation du monde

Observations :

S'assurer que les élèves participent à l'exercice avec sérieux.

VARIANTE :

Les élèves peuvent découper les pictogrammes de sentiments et les tenir entre leurs doigts pour souligner leur choix.

TEMPS PRÉVU : 15 minutes

RETOUR

Questions à poser aux élèves :

Qu'est ce que tu as appris sur toi-même? Sur les autres?

Maintenant que tu sais comment tes amis(es) se sentent dans certaines situations, crois-tu que ton comportement avec eux va changer? Explique.

- *Je sais maintenant que Luc se sent stressé avant une évaluation, donc je vais essayer de l'aider à se calmer.*

Conclusion :

Cet exercice permet aux élèves de mieux se connaître afin d'être capables de s'entraider et de contribuer à un climat de confiance pour tous. Il permet à l'élève de développer le langage affectif (se *dire*). On lui donne l'occasion d'associer des sentiments à des situations et de discuter de son vécu. L'élève acquiert le langage nécessaire pour exprimer ses sentiments verbalement et non physiquement.

Mises en situation

1. Quand quelqu'un me sourit, je me sens...	2. Quand je dois passer une évaluation, je me sens...
3. Quand mes parents me félicitent, je me sens...	4. Quand mes ami(e)s se disputent, je me sens...
5. Quand je dois nettoyer ma chambre, je me sens...	6. Quand je suis seul(e) à la maison, je me sens...
7. Quand quelqu'un ne tient pas ses promesses, je me sens...	8. Quand je reçois un cadeau, je me sens...
9. Quand je fais une marche à l'extérieur, je me sens...	10. Quand j'écoute de la musique, je me sens...
11. Quand je vois quelqu'un qui souffre, je me sens...	12. Quand je suis témoin de violence, je me sens...

13. Quand un chien s'approche de moi, je me sens...	14. Quand il pleut dehors, je me sens...
15. Quand je joue à des jeux vidéo, je me sens...	16. Quand quelqu'un vole mes choses, je me sens...
17. Quand je vois un arc-en-ciel, je me sens...	18. Quand les gens m'applaudissent, je me sens...
19. Quand il fait noir, je me sens...	20. Quand je suis avec ma famille, je me sens...