



ÉDITION 2021
AU FIL DES
ÉMOTIONS



Illustration : Kei Lam / Direction artistique et design graphique : Floriane Le Roux



<http://enfance-jeunesse.fr>

Cette fiche pédagogique a été créée en partenariat avec le programme de recherche EnJeu[x], porté par l'Université d'Angers et financé par la Région Pays de la Loire. Ce réseau de recherche se concentre sur l'étude de l'enfance et de la jeunesse.

Les autrices du dossier pédagogique

Asmaa El Assal Lambert, doctorante du laboratoire CIRPall (Centre Interdisciplinaire de Recherche sur les Patrimoines en Lettres et Langues) de l'université d'Angers. Ex professeur du second degré. Membre du programme EnJeu[x].

Anastasia Lohr est Professeure de FLE, diplômée d'un BTS Tourisme et du DAEFLE, elle est actuellement étudiante en Master 2 DILALIC à l'université d'Angers pour compléter sa formation. Elle aime tout particulièrement enseigner au travers de l'échange interculturel et faire découvrir toute la francophonie à ses étudiants.

Nadja Maillard-de la Corte Gomez, MCF sciences du langage et didactique des langues, responsable pédagogique du master 2 Dilalic (didactique des langues, des littératures et des cultures), Université d'Angers, membres du programme EnJeu[x].

Matylde Prédot est étudiante en Master DILALIC à l'Université d'Angers et enseignante de FLE.

Nathalie Puginier est professeure de FLE (Français Langue Étrangère) et étudiante en Master 2 DILALIC à l'université d'Angers.

Margot Vanderhaeghe est une comédienne pluridisciplinaire et animatrice culturelle qui découvre les joies de l'enseignement sous l'angle des arts vivants. Depuis peu dans l'univers du FLE auquel elle se forme (DAEFLE puis actuellement Master 2 DILALIC), elle aime tester de nouvelles méthodes et mettre en avant les pratiques artistiques.



JE DÉCOUVRE : Des activités pour découvrir les 4 ouvrages



JE COMPRENDS : Des activités pour approfondir sa compréhension de la thématique



J'AGIS : Des activités pour mieux gérer ses émotions et encourager le bien-être mental pour soi et les autres



Le train fantôme, Didier Lévy et Pierre Vaquez   2019,  ditions Sarbacane - Je suis Camille   Jean-Loup Felicoli / Syros, 2019
Les Fabuleuses aventures d'Aurore   Douglas Kennedy & Joann Sfar,  ditions PKJ, 2019 - La BD qui t'aide   avoir confiance en toi, Géraldine Bindi et Adrienne Barman (Casterman)

SE SENTIR BIEN, C'EST...



...SURMONTER SON MAL-ÊTRE AVEC L'AIDE DE SES PROCHES

Le train fantôme, Didier Levy et Pierre Vaquez (Sarbacane)

Thématique : Adolescence / Dépression / Relations aux autres

Lina, 8 ans, assiste impuissante aux disputes quotidiennes entre Jonas, son ado de grand frère au style gothique, et leurs parents. Après un ultime affrontement, Jonas claque la porte. Lina part à sa recherche. Elle erre dans l'ancienne fête foraine, où elle sait que son frère se rend souvent. Elle s'approche du Black Magical Express, le vieux train fantôme, appelle Jonas, monte dans un wagon...

...S'ACCEPTER GRÂCE À L'AMITIÉ

Je suis Camille, Jean-Loup Felicioli (Syros)

Thématique : Accepter ses différences / Tristesse / Amitié

Cette rentrée est très importante pour Camille, petite fille née avec un corps de garçon. Rejetée par ses anciens camarades d'école qui n'acceptaient pas sa différence, elle espère se faire de nouveaux amis. Heureusement, elle devient rapidement copine avec Zoé, une fille débordant d'énergie. Mais Camille hésite à lui confier son secret...



...S'ÉPANOUIR DANS SES DIFFÉRENCES

Les fabuleuses aventures d'Aurore, Douglas Kennedy et Joann Sfar (PKJ)

Thématique : Neuroatypie / Harcèlement / Amitié

Autiste, Aurore ne parle pas. Mais elle écrit sur sa tablette à la vitesse de la lumière. Et elle a un secret. Elle lit dans les yeux des autres : Maman, Pap', sa grande soeur Émilie, mais aussi Lucie, la meilleure amie d'Émilie, harcelée à l'école. Le jour où Lucie disparaît à Monster Land, le parc d'attractions, Aurore s'improvise détective...

...DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

La BD qui t'aide à avoir confiance en toi, Géraldine Bindi et Adrienne Barman (Casterman)

Thématique : Affirmation et confiance en soi

Une bande d'amis partagent des conseils, exercices, expériences, pièges à éviter, pour se sentir mieux avec les autres, et surtout avoir plus confiance en soi... Car d'après eux, la confiance en soi, ça s'apprend, et ce n'est pas si compliqué !



À L'ATTENTION DES MÉDIATEURS :

Bien que ludiques, les activités de ce dossier pédagogique centrées sur les émotions peuvent parfois conduire les enfants à se confier sur leur mal-être, leurs angoisses ou encore leurs traumatismes. Certaines questions peuvent provoquer chez les participants une réaction qu'il faut pouvoir accueillir et prendre en compte. Cette réaction peut mener au débat collectif si l'enfant le provoque ou le souhaite, elle peut également être bien plus intérieure. Dans tous les cas, il faut être en capacité de la gérer ou de la confier à une personne compétente pour prendre la suite.

LES CONTACTS À PARTAGER

Numéro vert 119 - numéro d'appel d'urgence gratuit pour l'enfance en danger - www.allo119.gouv.fr

Numéro vert 3020 - service et numéro gratuits pour lutter contre le harcèlement
www.nonauharcèlement.education.gouv.fr



DÉCOUVERTE TRANSVERSALE DU THÈME ET DES ŒUVRES

DES MOTS ET DES ÉMOTIONS MÊLÉS...

Voir corrigé p. 26

Par petits groupes, retrouvez, dans cette grille de mots-mêlés, le maximum de mots qui expriment des émotions.

Choisis ensuite individuellement un de ces mots, et raconte aux autres membres du groupe un moment de ta vie où tu as éprouvé cette émotion, ce sentiment.

T S F E J O I E I A N G O I S S E W F W
F I A O N H L G Z B M D A J A R N Q S G
C P N T Z N H B I Z R W S R R K H P J E
D K L C I S U M L M E P R I S N H I I Y
D E P S L S L I U J D O U T E H O M X X
O I P J L Ç F M L P L L F S X O N T C R
Y F F R S E Q A T B F F X R H W T Z W P
H P I T I E A D C W Y Y H R X W E E B W
Ç L N H V M J U Y T E T O N N E M E N T
A O Ç O X I E S D S I Y K W Ç S W O R H
T E A N V Q B P R L W O A K A Ç I K E A
Q J G D P W L Z F N R D N I D T V S F I
C Ç H C O L E R E O N O S H A J S H G N
F L H M R T G Q I A O U W T A E D G L E
Q F K Z R B C X U L O E I F T A D J O M
Z K P E V B W T R H N C O S F P K Q P I
U V I U F Q D U T S X R I A P E A H E H
H F U Q B C O N U E V R S Q D U N F N D
I B J X B M E P U O T M B U Ç R Ç E E Q
N W E R A X D E W G N Z Ç F F G Ç W R W

(?) AMOUR
(?) ANGOISSE
(?) COLERE
(?) DEPRIME
(?) DOUTE
(?) ENNUI
(?) ENTHOUSIASME
(?) ETONNEMENT
(?) EXCITATION
(?) FIERTE
(?) HAINE
(?) HONTE
(?) JOIE
(?) MEPRIS
(?) PEUR
(?) PITIE
(?) SATISFACTION
(?) TRISTESSE

MOTS-CODÉS

• Décode le titre des 4 ouvrages en remplaçant les chiffres par les lettres ci-dessous :

1.T 3.S 5.R 7.A 9.E 11.U 13.V 15.D 17.J
2.L 4.B 6.N 8.O 10.I 12.M 14.F 16.C 18.Q

Titre 1: 2-9 1-5-7-10-6 14-7-6-1-8-12-9

Titre 2: 17-9 3-11-10-3 16-7-12-10-2-2-9

Titre 3: 2-7 4-15 18-11-10 1-7-10-15-9 7 7-13-8-10-5 16-8-6-14-10-7-6-16-9 9-6 1-8-10

Titre 4: 2-9-3 14-7-4-11-2-9-11-3-9-3 7-13-9-6-1-11-5-9-3 15 7-11-5-8-5-9



LE TRAIN FANTÔME

de DIDIER LEVY ET PIERRE VAQUEZ
(Sarbacane)

VOYAGE SONORE

AVANT LECTURE

À partir de la quatrième de couverture, par groupes de deux ou de quatre imaginez la trame et l'ambiance sonore de l'histoire et présentez-la aux autres groupes (un ou deux conteurs imaginent l'histoire et un ou deux "ambian- ceurs" l'ambiance sonore). Pour les effets sonores, vous pouvez utiliser du matériel accessible, votre voix ou encore votre corps.

FRÈRE ET SŒUR JUSQU'AU BOUT !

APRÈS LECTURE

Dessine le portrait de Jonas et Lina, et remplis leur fiche-portrait en cherchant des indices dans le livre.

Portrait :	Portrait :
Nom : <i>Jonas</i>	Nom : <i>Lina</i>
Âge :	Âge :
Classe :	Classe :
Ce qu'il aime le plus au monde :	Ce qu'elle aime le plus au monde :
Ce qu'il cherche :	Ce qu'elle cherche :
Son émotion principale :	Son émotion principale :

Les questions suivantes vont t'aider à remplir la fiche : Pourquoi Jonas enlève-t-il ses vêtements ? Qui veut-il voir ? Pourquoi ? Que représentent le fleuve et les personnages sur les barques ? Que lui apporte Lina ? Pourquoi vient-elle réellement ? Que représentent les papillons ?

ACROSTICHE

APRÈS LECTURE

Dans un acrostiche, la première lettre de chaque vers forme un mot. Voilà un exemple d'acrostiche avec le prénom d'Aurore, le personnage principal du livre de Joann Sfar et Douglas Kennedy, *Les fabuleuses aventures d'Aurore* :

*Autiste qui croque la vie.
Une heure ici, une heure partie
Rigoler à Sésame avec Aube, son amie.
On l'appelle dans le monde dur
Retrouver Lucie, meilleure amie de sa sœur Émilie.
Elle devient détective le temps d'un récit.*

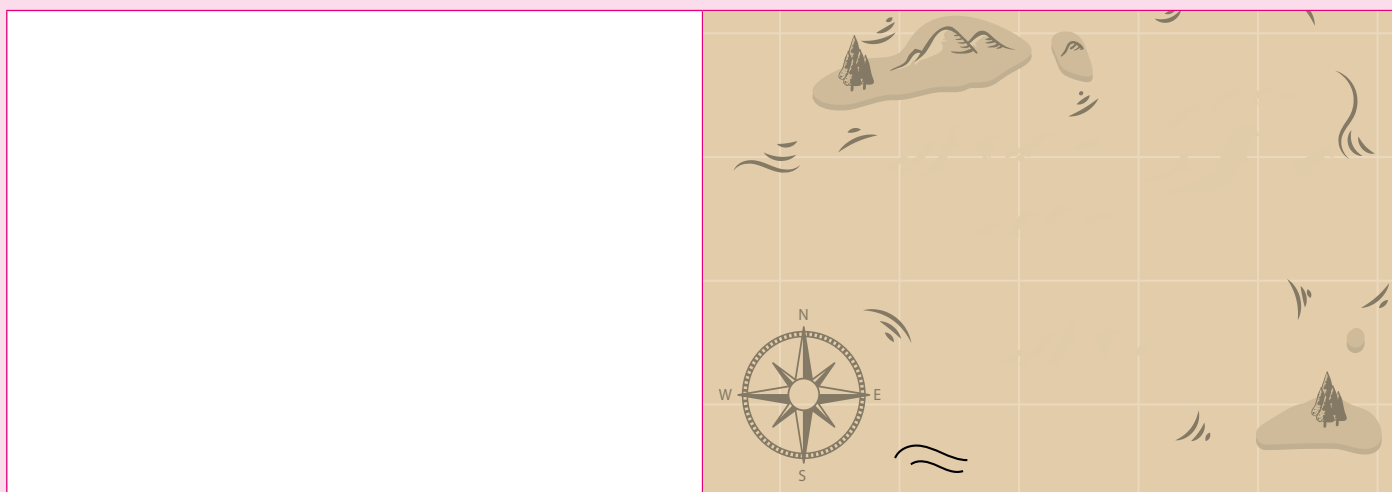
À ton tour : invente un acrostiche à partir des prénoms de Jonas et Lisa, pour présenter leurs caractères !

J.....	L.....
O.....	I.....
N.....	S.....
A.....	A.....
S.....	

OÙ SOMMES-NOUS ?

APRÈS LECTURE

Fais la liste des lieux où va Lina. Dessine ces lieux sur une carte et trace le trajet de Lina (comme sur une carte aux trésors).





JE SUIS CAMILLE

de JEAN-LOUP FELICIOU
(Syros)

DES ÉMOTIONS EN IMAGES

Voir corrigé p. 27-28

1. Par petits groupes, observez les illustrations qui vous ont été distribuées (cf. **annexe 1** p.32).

Dans chacune d'entre elles, quelles sont à votre avis les émotions que Camille ressent à ce moment ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui lui arrive ? Quelles sont ses pensées ?

2. Associez chacune des illustrations avec l'extrait du texte correspondant. Coupez-les et collez-les au bon endroit sur le tableau.

Illustrations	Extraits du texte	Extraits du texte
Collez ici la vignette correspondante à l'extrait	La boule d'angoisse revient dans mon ventre et dans ma gorge. Je pense à ma première fois avec une jupe, lors de ce désastreux concours de chant il y a six mois. Le jour où ma vie s'est effondrée.	Un jour on s'est mises à chanter sous la pluie, doucement, puis de plus en plus fort. Les gens nous regardaient, mi-amusés, mi-offusqués. Parfois tout cela me semble trop beau. Mon cauchemar me réveille encore une nuit sur deux.

Illustrations	Extraits du texte	Extraits du texte
<i>Collez ici la vignette correspondante à l'extrait</i>	S'il te plaît, ne le dis à personne. Je ne suis pas prête. Tout le monde n'est pas comme toi, j'ai vécu des moments très durs dans mon ancienne école, quand j'ai voulu être reconnue comme une fille.	<i>Collez ici la vignette correspondante à l'extrait</i> Grand silence, nous nous écartons, confus. Je suis encore plus terrifiée que mon amie par ce qui s'est passé.
<i>Collez ici la vignette correspondante à l'extrait</i>	Et moi je sens la honte et la panique m'envahir. Je sors en courant de la maison pour aller le plus loin possible de la tempête qui m'anéantit.	<i>Collez ici la vignette correspondante à l'extrait</i> J'ai été aveuglée par la jalousie quand je vous ai vus tous les deux, mais tu comptes beaucoup pour moi, j'aimerais que tu restes mon amie.
<i>Collez ici la vignette correspondante à l'extrait</i>	Je me sens soudain libérée d'une infinie tristesse. Je ne suis plus seule. Je sais maintenant que ma vie sera riche, et forte car c'est moi qui vais la construire.	

VRAI OU FAUX ?

1. Tout s'est bien passé pour Camille dans son ancienne école à Los Angeles
2. Camille ne va pas à la piscine car elle est allergique au chlore
3. Zoé a peur que Rémi découvre qu'elle est amoureuse de lui
4. Camille est surprise aux toilettes par la maman de Zoé
5. Camille est surprise lorsque Rémi l'embrasse
6. Zoé a révélé à tout le monde le secret de Camille

☐ Vrai ☐ Faux

☐ Vrai ☐ Faux

☐ Vrai ☐ Faux

☐ Vrai ☐ Faux

☐ Vrai ☐ Faux

☐ Vrai ☐ Faux

(Voir corrigés p. 28)

LE JOURNAL INTIME DE ZOÉ

Tous les soirs, Zoé écrit son journal intime...

1. Imagine ce qu'elle a pu y écrire :

- le jour où elle a enregistré la chanson avec Camille
- le jour où elle a appris que Camille est une fille qui est née avec un corps de garçon
- le jour où elle a surpris Rémi en train d'embrasser Camille
- le jour où Camille lui a entrouvert la porte de sa chambre

Qu'est-ce qu'elle a pensé ? Qu'est-ce qu'elle a ressenti ?

2. Choisis une de ces journées, et rédige la page de son journal intime où elle en parle ; tu peux l'illustrer, la décorer... les émotions ne passent pas que par les mots !

3. Échange avec tes camarades sur les pages que vous avez écrites : est-ce que vous avez prêté à Zoé les mêmes émotions ? Est-ce que vous les avez exprimées de la même manière ?

LA CHANSON DE CAMILLE

Pour la fête du collège, Zoé et Camille décident d'écrire une chanson qui raconte l'histoire de Camille, qui exprime toutes les émotions qu'elle a pu ressentir depuis son arrivée en France.

Par petits groupes : trouvez le titre de cette chanson, écrivez-en les paroles. Si certains d'entre vous sont musiciens... vous pouvez la mettre en musique.



Pour vous renseigner plus précisément sur la transidentité, et mieux comprendre Camille, vous pouvez consulter le livret informatif « *Si mon genre m'était conté* », disponible en ligne sur le site de l'Association Nationale Transgenre (<https://ant-france.eu/index.php/accueillir-informer-defendre/assumer-son-genre/guide-si-mon-genre-metait-conte/>)

TITRE :





LES FABULEUSES AVENTURES D'AUORE

de DOUGLAS KENNEDY ET JOANN SFAR
(PKJ)

DÉCOUVERTE DES AVENTURES D'AUORE À TRAVERS LES ILLUSTRATIONS

Voir corrigé p. 28-29

1. Parcours le livre, sans le lire : regarde juste les illustrations dans un premier temps.
2. En petits groupes, faites des hypothèses. À votre avis : de quoi parle le livre ? Qui est le personnage principal ? Qui sont les personnages secondaires ? Où se déroule l'histoire ? Quels sont les principaux événements ?

L'HISTOIRE D'AUORE

1. Lis les pages 7 et 8 puis de la page 11 à la page 25. Réponds aux affirmations ci-dessous, en cochant la bonne case Vrai ou Faux.

- | | |
|--|---|
| a) Aurore et Émilie sont harcelées par Dorothée et sa bande | ☐ Vrai ☐ Faux |
| b) Au contact de Dorothée et sa bande, Émilie ressent de la joie | ☐ Vrai ☐ Faux |
| c) Aurore est une petite fille autiste | ☐ Vrai ☐ Faux |
| d) Aurore voit le monde d'une façon différente. | ☐ Vrai ☐ Faux |
| e) Aurore communique par écrit à l'aide d'une tablette | ☐ Vrai ☐ Faux |
| f) Aurore a un secret, elle voit derrière les yeux des gens | ☐ Vrai ☐ Faux |

2. Est-ce que tu connais des enfants atteints de troubles autistiques ? Si oui, peux-tu expliquer ce qui les caractérise ?

Pour aller plus loin : l'autisme expliqué aux enfants

<https://www.autisme.qc.ca/tsa/je-suis-autiste/je-suis-un-enfant.html>

3. As-tu déjà vécu ce genre de situation à l'école ou à l'extérieur ou connais-tu une personne qui a déjà été harcelée ?

Pour aller plus loin sur le thème du harcèlement : <https://my.unicef.fr/contenu/non-au-harcèlement-et-aux-stereotypes>

LES AVENTURES D'AUORE... EN DÉSORDRE

Voir corrigé p. 29

Lis les pages 29 à 211 et remets dans l'ordre les aventures qui arrivent à Aurore dans cette partie du roman.

- | | |
|--|--|
| a) Aurore demande à Aube de l'aider dans le Monde dur à retrouver Lucie. | f) Aurore, sa mère, Émilie et Lucie passent la journée à Monster Land. |
| b) Aurore observe les gens dans le RER et essaye d'imaginer leur histoire. | g) Aurore retrouve son amie Lucie saine et sauve. |
| c) Dorothee et Suzanne se moquent de Lucie. | h) Malgré ses complexes, Lucie accepte de se mettre en maillot et de se baigner dans la piscine. |
| d) Aurore trouve des indices qui vont l'aider à retrouver Lucie. | i) Aurore demande à Suzanne de dire la vérité à la police. |
| e) Aurore découvre un monde nouveau, le monde de Sésame. | j) Lucie, bouleversée, s'enfuit. |

QUE DEVIENNENT AUORE, DOROTHÉE ET SA BANDE, LUCIE ET SA MAMAN ?

En petits groupes, lisez le livre en entier sauf le dernier chapitre (p.213). Imaginez la suite de l'histoire et complétez le tableau.

Après avoir partagé vos suppositions, lisez le dernier chapitre. La suite de l'histoire est-elle proche de ce que vous aviez imaginé ? Qu'en pensez-vous ?

Piste pour nourrir les échanges en **annexe** p.29

Nom des personnages	À ton avis, que deviennent-ils ?
AUORE	
DOROTHÉE ET SA BANDE	
LUCIE ET SA MAMAN	



LA BD QUI T'AIDE À AVOIR CONFIANCE EN TOI

de GÉRALDINE BINDI ET ADRIENNE BARMAN
(Casterman)

DEVINE-TÊTE (S'IDENTIFIER AUX PERSONNAGES POUR POUVOIR S'EXPRIMER)

Voir corrigé p. 29

Après avoir lu la BD complète le portrait des six personnages pour mieux les connaître

	Prénom	Ce qu'il/ elle aime	Les points forts	Les points faibles
				
				
				
				
				
				

LA CONFIANCE EN SOI, UN PARCOURS PAR ÉTAPE

ÉTAPE 1 : QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ? PAGES 10-13

Voir corrigé p. 30

Chacun des personnages définit ce que peut être la confiance en soi, la confiance dans les autres. Lis les pages 10 à 13 et retrouve qui a prononcé ces mots :

1. « avoir confiance en toi, c'est avoir une bonne opinion de toi ! C'est te trouver génial, en gros ! »

2. « C'est croire que tu es capable de réaliser tout ce qui est important pour toi ! »

3. « Ce n'est pas avoir peur d'être qui tu es ! »

4. « On fait confiance à son meilleur copain parce qu'il est (en général) toujours sympa avec nous. »

5. « La confiance en soi, c'est pas inné. Ça s'apprend ! »

ÉTAPE 2 : POINTS FORTS, POINTS FAIBLES, CAPACITÉS. PAGES 14-25

Voir corrigé p. 30

Réponds aux questions suivantes après avoir lu les pages 14 à 25

1. Relève les qualités que Gigi trouve chez Charlie.

2. À qui peut-on demander, si on n'arrive pas à nous trouver des qualités ?

3. Quelle expérience te tente le plus pour te définir positivement ? **L'arbre à qualités, le pot à qualités ou le carnet de qualités** ? Tu préfères la faire seul(e) ou en petits groupes ? As-tu d'autres idées à proposer ?

4. Charlie et Tom n'ont pas que des points forts, quels sont leurs points faibles ?

5. Quelle expérience te tente le plus pour pouvoir transformer tes points faibles en forces ? D'être face aux autres ou face à toi-même ? Pourquoi ?

6. Sarah nous donne un conseil pour garder toujours confiance en soi. Lequel ?

7. Qu'est-ce que Lise ne sait pas vraiment faire ? À qui demande-t-elle de l'aide ?

8. Et toi ? Tu préfères identifier toi-même tes propres qualités ou bien demander aux autres de les définir pour toi ?

ÉTAPE 3 : L'IMAGE DE SOI. PAGES 26-37

Voir corrigé p. 30

Lis les pages 26 à 37 et réponds aux questions ci-dessous

1. Quels conseils donne Gigi à Lise et à Tom pour avoir confiance en eux ?

2. Quelle expérience te plaît le plus ? **Tu es parfait !** ou **Je suis très bien comme je suis** ? Pourquoi ?

3. Selon Gigi pourquoi nous reproche-t-on parfois des choses ou à l'inverse nous encourage-t-on sur d'autres choses ?

4. Comme Lise, fais **une liste qui fait du bien** ou comme Tom dis **quand tu n'es pas content de toi**.

Une liste qui fait du bien	Quand tu n'es pas content de toi

5. Cela t'arrive t-il comme Lise de te sentir coupable pour rien ? Donne des exemples si tu veux.

6. Que nous conseille Sarah pour être patient(e) ?

7. Quelle est la phrase magique qu'on peut dire pour apprendre à être patient(e) ?

ÉTAPE 4 : SAVOIR ÉCOUTER : SES ÉMOTIONS, SON CORPS, SES BESOINS ET SES RÊVES. PAGES 37-49

Voir corrigé p. 31

Maintenant lis les pages 37 à 49 avant de répondre aux questions suivantes

1. Quelles émotions éprouvent Oscar, Sarah, Tom, Charlie et Lise ?

2. Parmi les deux expériences, laquelle tu préfères le plus ? : « Comment tu te sens ? » ou « Ta liste d'émotions » ?

3. Lise écoute ce que lui dit son corps. Que lui dit-il ?

4. Décrypte comme Tom les messages que ton corps peut t'envoyer pour identifier un besoin. Fais-en une petite liste !

5. Selon Gigi quelle est l'attitude gagnante à adopter ? Faisons l'expérience une fois assis(es) sur nos chaises, puis debout.

6. Observe bien Tom. Comment il est ? Que lui recommande Gigi ?

7. À votre avis, qui doit passer en premier ? Les envies ou les besoins ?

8. Quels sont les rêves de Tom, Lise et Sarah ?

9. *Silence ! Je rêve* : Comme Sarah, tente l'expérience de rêver et de le marquer sur des post-it, dans un pot et de le partager avec les camarades si tu veux.

ÉTAPE 5 : S'ENCOURAGER ET SE FÉLICITER. PAGES 50-61

Voir corrigé p. 31

Lis les pages 50 à 61 et réponds aux questions :

1. Gigi nous donne un conseil pour nous encourager. Lequel ?

2. Quelle expérience te parle le plus : *une action par jour pour te rendre confiant ou le face à face avec ta/ton meilleur.e pote*.

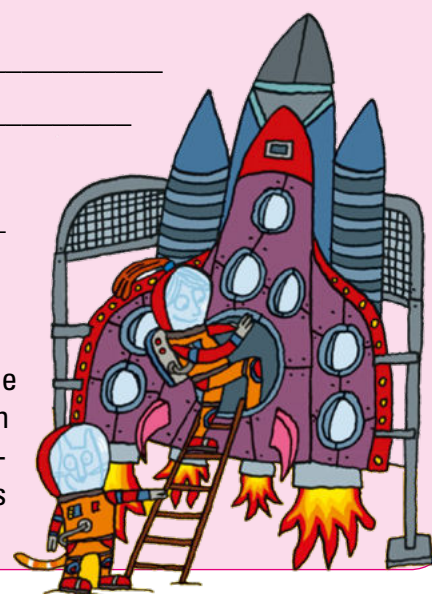
3. Que nous conseillent Gigi et Sarah pour nous donner davantage confiance en nous ?

4. De quoi Tom a-t-il peur parfois ? A-t-il raison d'avoir peur des critiques ?

5. Comment se récompensent Tom et Sarah ?

6. La fusée de la confiance en soi à faire décoller !

À l'image de la fusée proposée à la fin de la BD, vous pouvez par petit groupe fabriquer une fusée à l'aide de carton et y coller vos photos ou bien un dessin vous représentant. Ensemble, vous pouvez décorer votre fusée avec des graffitis et des dessins. Vous devez également ajouter des mots et des phrases (vus dans la BD) sur votre fusée pour vous donner confiance en vous.





JE COMPRENDS

QUAND NOTRE CORPS NOUS PARLE

Les émotions se lisent sur notre visage, sur notre corps... et de nombreuses expressions qui décrivent nos émotions parlent de notre corps. On les appelle les ressentis.

Par petits groupes :

1. Lisez les extraits suivants de *Je suis Camille*, du *Train Fantôme* et des *Fabuleuses aventures d'Aurore* : quelles émotions ressentent les personnages ? Est-ce que vous vous souvenez pourquoi ?

Couverture	Extrait	Quelles sont les émotions ressenties	Pourquoi ?
	• Je me recroqueville et je me mets à rapetisser • Une ride profonde est exprimée sur son front • La boule d'angoisse revient dans mon ventre et dans ma gorge • Zoé saute sur place euphorique • J'ai été aveuglée par la jalousie		
	• Lina est toute pâle • Elle fond en larmes • Une main tremblante • Le souffle court • Elle sanglote • Un sourire illumine son visage		
	• Émilie s'est arrêtée net, pétrifiée • Émilie s'est mise à trembler • Elle est devenue toute pâle • Maman a eu un sourire radieux		



2. Recherche à ton tour comment se manifestent les émotions dans les différentes parties du corps. Est-ce que tu connais des expressions qui parlent des émotions et qui évoquent ces parties du corps ?

Les différentes parties du corps...	Joie	Tristesse	Colère	Peur	Surprise
Les pieds, les jambes					
Le ventre					
Le dos					
Les mains, les bras					
Le corps (entier)					
Les yeux					
La bouche					
Le nez					
Le visage (entier)					

TON CORPS, TA VOIX, TES ÉMOTIONS

1. Le bateau des émotions

On t'a distribué un petit papier, sur lequel est inscrit le nom d'une émotion simple (joie, tristesse, colère, peur, surprise...). Tu ne dois pas dire quelle émotion t'a été attribuée. D'autres personnes que toi ont reçu la même émotion.

- Tous ensemble, venez sur le bateau aux émotions. Marchez sur un rythme régulier, en équilibrant l'espace pour que le bateau ne se retourne pas.
- Au signal, jouez votre émotion, avec votre corps et visage, sans parler ni faire de bruit.
- Retrouvez les camarades qui jouent la même émotion que vous et regroupez-vous. Avez-vous réussi à réunir tous ceux et celles qui jouaient la même émotion ?

2. Speed-meeting

Chacun écrit sur un papier une émotion qu'il/ elle a ressentie ces derniers jours. Tout le monde se lève et forme un groupe avec les personnes ayant eu la même émotion, ou l'émotion la plus proche. Chaque groupe discute pendant 5 minutes de l'émotion ressentie (pourquoi cette émotion ? Si l'émotion décrite est désagréable, quel conseil donnerais-tu pour que ça aille mieux ?...)

LA BANDE-SON DE TES ÉMOTIONS

L'héroïne de *Je suis Camille* déclare : « J'ai une belle voix qui sait communiquer mes émotions. Je n'ai pas besoin de me forcer, j'aime chanter. Ça m'apaise et me réconforte à la fois /.../ il suffit que je me laisse porter par la musique et mes émotions habiteront ma voix ».

1. Écoute la chanson *Let Her go* de Passenger qu'elle reprend avec son amie Zoé : quelle émotion fait passer la musique ? Que signifient les paroles (tu peux te faire aider d'un adulte pour les traduire) ?

Tu peux retrouver la chanson sur la chaîne Youtube du groupe : <https://www.youtube.com/watch?v=RBumgg5yVrA>

2. Par petits groupes, choisissez, pour chacun des ouvrages du Prix UNICEF, une chanson, un morceau de musique qui corresponde à son atmosphère, qui exprime les sentiments des personnages.

3. Et toi : quelle chanson choisirais-tu en ce moment pour exprimer tes émotions ? Fais-la écouter aux autres, ou chante la devant eux. Échangez sur les chansons que vous avez choisies : quelles émotions font-elles passer ? Pourquoi ?

DES ÉMOTIONS, SANS PARLER !

Pourquoi Aurore écrit-elle au lieu de parler ? Pour essayer de la comprendre, vous allez essayer de communiquer à l'aide d'une tablette ou d'un cahier.

Mettez-vous par deux, l'un d'entre vous communiquera en utilisant la parole et l'autre communiquera en écrivant. Au bout de 5 minutes, inversez les rôles et changez de partenaire.

Par petits groupes, échangez et faites le point : avez-vous trouvé l'expérience difficile ? Pourquoi ? Qu'avez-vous ressenti ? Avez-vous rencontré des difficultés ? Est-ce que cela vous a demandé des efforts d'adaptation ? Que retirez-vous de cette expérience ?

DÉBATS PHILO ! (Pistes de réflexion p.31)

Par groupe, lisez les extraits tirés du livre *Les fabuleuses aventures d'Aurore* de Douglas Kennedy et Joann Sfar et organisez un « débat philo » !

Proposition 1

"Tu n'es pas responsable du bonheur des autres. Tout comme ils ne sont pas responsables du tien." (p.61)

"Tu ne peux pas forcer des gens à voir la vie en rose. C'est à eux de le faire." (p.61)

Réfléchissez par petits groupes à cette question : si nous ne sommes pas responsables du bonheur des autres, pouvons-nous les aider à se sentir mieux, à être heureux ? Si oui, comment (donnez des exemples) ?

Proposition 2

« Les gens sont prisonniers de leur image (...) Dans le Monde dur, on te répète en boucle que si tu n'es pas mince et musclé, ce n'est pas bien. C'est complètement faux, et ça rend les gens malheureux. » (p.56)

Réfléchissez par petits groupes à ces questions : Pouvons-nous choisir d'être heureux ? Si oui, comment faire ?

Débat mouvant (annexe p.33-34) :

Le débat mouvant ou « Jeu de positionnement », est un débat dynamique qui favorise la participation, et permet une prise de positionnement plus facile au sein d'un groupe.

Dans la salle, deux panneaux « D'accord » et « Pas d'accord » sont placés aux extrémités de la salle.

Regroupez-vous au centre de la salle. Un adulte ou arbitre désigné aura pour mission de lire les différentes affirmations ci-dessous. Si tu es d'accord avec l'affirmation, place-toi près du panneau « **D'accord** » et si tu n'es pas d'accord, approche-toi du panneau « **Pas d'accord** ». Si tu n'as pas d'avis ou si tu es neutre, place-toi au centre. Une fois tout le monde positionné, les volontaires justifient leur choix en argumentant. Si jamais tu es convaincu par les arguments adverses, tu peux changer de place.

Attention : Il n'y a pas toujours de réponse catégorique ou de vérité générale à chaque fois. Il faut donc être ouvert au dialogue, faire preuve de bienveillance et ne pas être dans une position de jugement.

Les affirmations :

Nous pouvons contribuer à un monde plus juste en étant bienveillant envers les autres. Est-ce que tu es d'accord ou pas d'accord avec les affirmations suivantes ?

1. On ne doit jamais ridiculiser quelqu'un à cause de son physique : D'accord/Pas d'accord
2. Les mots peuvent parfois blesser : D'accord/Pas d'accord
3. Il ne faut jamais s'excuser d'avoir prononcé des mots méchants. D'accord/ Pas d'accord
4. Les mots ne peuvent pas aider les autres : D'accord/ Pas d'accord





"CHARTRE DE BIENVEILLANCE ENVERS LES AUTRES ET SOI-MÊME"

1. En petit groupe, recherchez les solutions proposées dans les livres pour gérer les émotions désagréables, et se sentir mieux.

Vous pouvez regarder plus particulièrement :

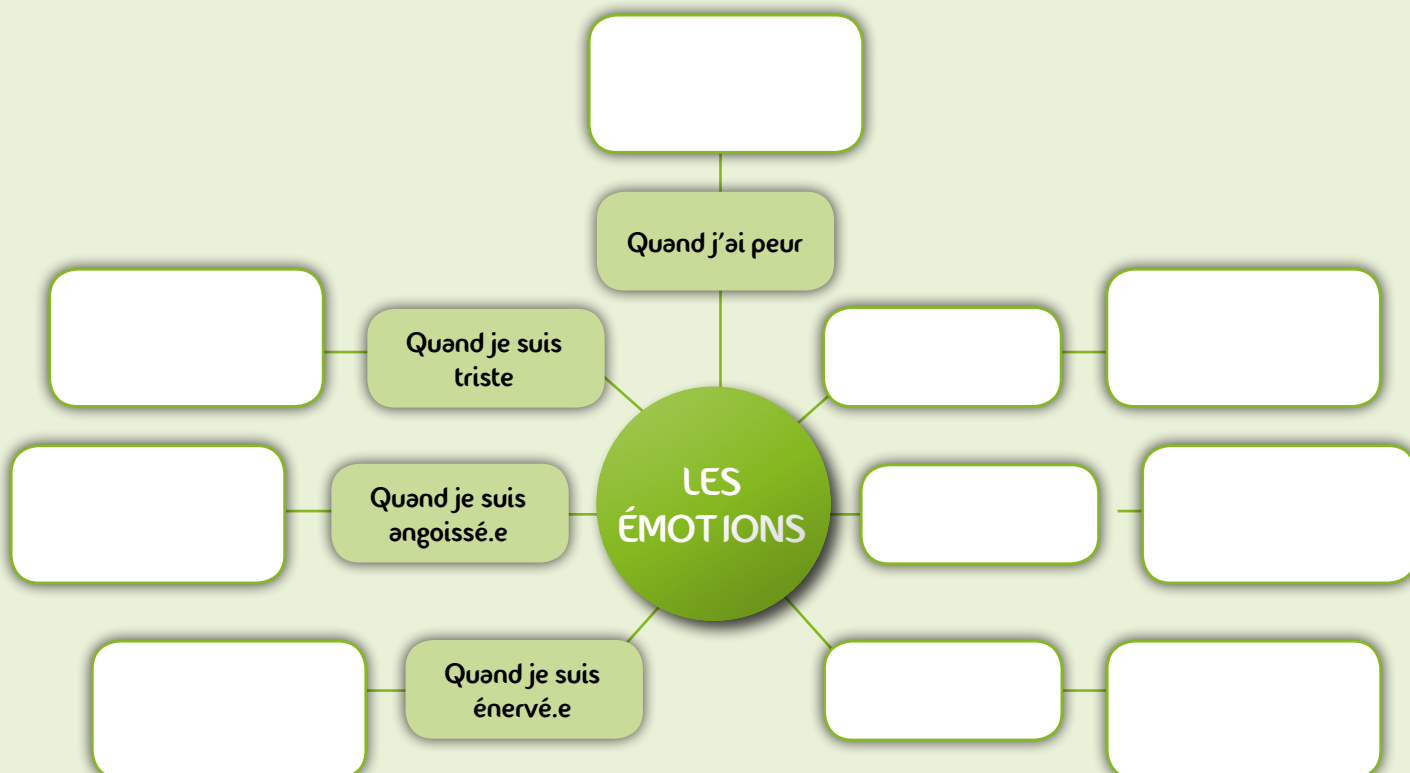
- les pages 67-54 *des Fabuleuses aventures d'Aurore* de Douglas Kennedy et Joann Sfar
- les conseils contenus dans *La BD qui t'aide à avoir confiance en toi* de Géraldine Bindi et Adrienne Barman
- Est-ce qu'il y a des solutions que vous appliquiez déjà ?

• Est-ce qu'il y a des propositions qui vous ont semblé efficaces, que vous avez envie de mettre en pratique ?

• Est-ce qu'il y a des propositions que vous n'avez pas trouvées très convaincantes ? Pourquoi ?

• Est-ce que vous avez d'autres solutions encore à proposer

2. Rassemblez ensuite les propositions que vous avez trouvées les meilleures, en complétant la carte mentale ci-dessous : "une émotion, des solutions" (ex : quand j'ai peur, pour me calmer je fais des maths ; quand je suis triste, pour me calmer j'appelle un.e ami.e...)



3. En groupe, en vous appuyant sur les cartes mentales, sur une affiche A3, créez et décorez une charte de bienveillance envers vous-même et envers les autres dans le but d'agir contre les émotions désagréables.

Voici des exemples de propositions dont vous pouvez vous inspirer, dans *les Fabuleuses aventures d'Aurore* :

P.65 : Faire du sport "le sport permet de mieux réfléchir et d'évacuer la tristesse."

P.67 : Ranger les étagères "Elle range les étagères ou elle court 5 km."

P.67 : Lucie fait des maths

P.67 : Le papa d'Aurore : "il écrit"

P.67 : "Se plonger dans le travail ou faire quelque chose qui vous fait du bien est un bon moyen de tenir la tristesse à distance"

LA RECETTE DU BONHEUR

Donne libre cours à ton imagination pour créer une recette du bonheur, du rêve, de la bonne humeur ! Tu peux l'illustrer (dessins, photos...). Tu peux créer un livre de recettes ou un atelier gourmand en ligne !

TOUT PARTAGER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ? À QUEL PRIX ?

Vous allez par petits groupes mener une enquête sur l'impact des réseaux sociaux sur le comportement et la confiance en soi. Vous pouvez poser les questions suivantes à vos familles, vos amis :

Que partagez-vous sur les réseaux sociaux ? Pourquoi ? Quelle image montrez-vous de vous-même sur les réseaux sociaux ? Partagez-vous uniquement des moments heureux, des émotions positives ? Pourquoi ? À quelles occasions ?

Est-ce que les réseaux sociaux vous aident à vous sentir mieux ? Ou bien est-ce que parfois vous vous sentez déprimés ? En colère ? Pourquoi ? À quelles occasions ?

Rassemblez vos réponses et faites un petit compte rendu de quelques lignes que vous pouvez partager aux autres groupes.

Compte rendu de mon enquête :

« APPRENDRE À S'EXCUSER ET À PARDONNER »

Créez un comité de gestion des conflits au sein de la classe. Chaque mois, vous élirez deux personnes de la classe chargées de gérer les conflits entre les élèves en présence du professeur ou d'un intervenant adulte.

L'élève blessé par des mots ou des gestes devra en parler s'il ou elle le souhaite aux élus, même de façon anonyme. Le comité réunira les 2 élèves ou les rencontrera de manière individuelle (en fonction de la volonté des personnes concernées). Ils écouteront les arguments de chaque élève pour comprendre en quoi ces mots ou gestes ont pu blesser.

L'objectif sera de réconcilier les élèves (s'excuser, pardonner...) et de faire en sorte qu'ils ne recommencent pas.

ESSAYONS D'ÉGAYER LA VIE DES AUTRES !

Écrivez vos noms sur un bout de papier et mettez-les dans un bocal. Mélangez.

Puis, chacun tire au sort un bout de papier et garde secret le nom mentionné.

Votre mission sera la suivante : pendant une semaine, vous adresserez discrètement à votre camarade, de manière anonyme, des mots gentils (le poser sur le bureau, le dissimuler dans la trousse ou dans la poche d'un vêtement...) et/ou vous ferez un geste bienveillant (aider à faire un exercice, à porter le cartable...).

À la fin de chaque journée, à la maison, chacun d'entre vous notera sur un cahier les gestes et/ou les mots qu'il aura reçus et les gestes et les mots qu'il aura donnés.

À la fin de la semaine, nous ferons le bilan pour savoir s'il est possible d'aider l'autre à être heureux. Vous expliquerez ce que vous avez ressenti en recevant ces petites attentions. Vous nous direz le mot ou le geste qui vous aura le plus touché. Vous essaierez de deviner votre bienfaiteur ou bienfaitrice.

Pour aller plus loin : le confinement : 7 conseils pour gérer ton stress et te sentir bien.

<https://my.unicef.fr/contenu/confinement-7-conseils-pour-gerer-ton-stress-et-te-sentir-bien-la-maison>



JE DÉCOUVRE

DÉCOUVERTE TRANSVERSALE DU THÈME ET DES ŒUVRES

DES MOTS ET DES ÉMOTIONS MÊLÉS...

P.04

T S F E J O I E I A N G O I S S E W F W
 F I A O N H L G Z B M D A J A R N Q S G
 C P N T Z N H B I Z R W S R R K H P J E
 D K L C I S U M L M E P R I S N H I I Y
 D E P S L S L I U J D O U T E H O M X X
 O I P J L Ç F M L P L L F S X O N T C R
 Y F F R S E Q A T B F F X R H W T Z W P
 H P I T I E A D C W Y Y H R X W E E B W
 Ç L N H V M J U Y T E T O N N E M E N T
 A O Ç O X I E S D S I Y K W Ç S W O R H
 T E A N V Q B P R L W O A K A Ç I K E A
 Q J G D P W L Z F N R D N I D T V S F I
 C Ç H C O L E R E O N O S H A J S H G N
 F L H M B T G Q I A O U W T A E D G L E
 Q F K Z R B C X U L O E I F T A D J O M
 Z K P E V B W T R H N C O S F P K Q P I
 U V I U F Q D U T S X R I A P E A H E H
 H E U Q B C O N U E V R S Q D U N F N D
 I B J X B M E P U O T M B U Ç R Ç E E Q
 N W E R A X D E W G N Z Ç F F G Ç W R W

(?) AMOUR
 (?) ANGOISSE
 (?) COLERE
 (?) DEPRIME
 (?) DOUTE
 (?) ENNUI
 (?) ENTHOUSIASME
 (?) ETONNEMENT
 (?) EXCITATION
 (?) FIERTE
 (?) HAINE
 (?) HONTE
 (?) JOIE
 (?) MEPRIS
 (?) PEUR
 (?) PITIE
 (?) SATISFACTION
 (?) TRISTESSE

MOTS-CODÉS

P.04

Titre 1 : *Le train fantôme*Titre 2 : *Je suis Camille*Titre 3 : *La BD qui t'aide à avoir confiance en toi*Titre 4 : *Les fabuleuses aventures d'Aurore*

JE SUIS CAMILLE

DES ÉMOTIONS EN IMAGES

P.08

Illustrations



Extraits du texte

La boule d'angoisse revient dans mon ventre et dans ma gorge. Je pense à ma première fois avec une jupe, lors de ce désastreux concours de chant il y a six mois. Le jour où ma vie s'est effondrée.

Extraits du texte



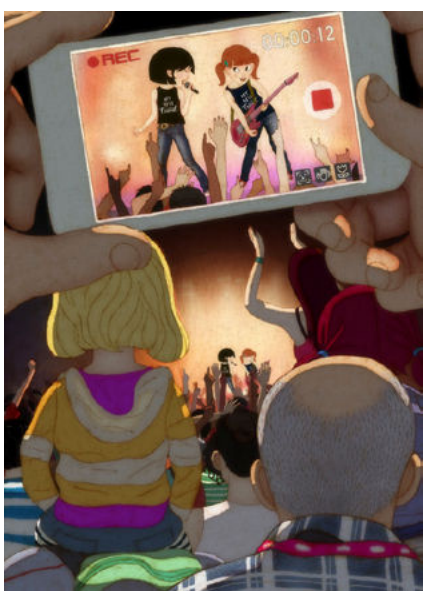
Un jour on s'est mises à chanter sous la pluie, doucement, puis de plus en plus fort. Les gens nous regardaient, mi-amusés, mi-offusqués. Parfois tout cela me semble trop beau. Mon cauchemar me réveille encore une nuit sur deux.



S'il te plaît, ne le dis à personne. Je ne suis pas prête. Tout le monde n'est pas comme toi, j'ai vécu des moments très durs dans mon ancienne école, quand j'ai voulu être reconnue comme une fille.



Grand silence, nous nous écartons, confus. Je suis encore plus terrifiée que mon amie par ce qui s'est passé.

Illustrations	Extraits du texte	Extraits du texte
	Et moi je sens la honte et la panique m'envahir. Je sors en courant de la maison pour aller le plus loin possible de la tempête qui m'anéantit.	 J'ai été aveuglée par la jalousie quand je vous ai vus tous les deux, mais tu comptes beaucoup pour moi, j'aimerais que tu restes mon amie.
	Je me sens soudain libérée d'une infinie tristesse. Je ne suis plus seule. Je sais maintenant que ma vie sera riche, et forte car c'est moi qui vais la construire.	

VRAI OU FAUX ?

P.10

1. Faux – 2. Faux – 3. Vrai – 4. Faux – 5. Vrai – 6. Faux

LES FABULEUSES AVENTURES D'AUORE

DÉCOUVERTE DES AVENTURES D'AUORE À TRAVERS LES ILLUSTRATIONS

P.12

Le personnage principal est Aurore, une petite fille autiste. Les personnages secondaires sont sa sœur Émilie, Chloë, Pap', Lucie, Maman, Pantagruel, des monstres, Aube, l'inspecteur. L'histoire se passe dans différents endroits, à l'intérieur de leur appartement, à l'extérieur. Les personnages se parlent, se baladent, vivent des émotions. Ils vont à la piscine, rencontrent des monstres et la police. D'autres pistes peuvent être imaginées pour le déroulement de l'histoire.

L'HISTOIRE D'AUORE

P.12

- a) *Vrai*/Faux d) *Vrai*/Faux
b) Vrai/*Faux* e) *Vrai*/Faux
c) *Vrai*/Faux f) *Vrai*/Faux

LES AVENTURES D'AUORE... EN DÉSORDRE

P.13

e-b-f-h-c-j-i-a-d-g

QUE DEVIENNENT AUORE, DOROTHÉE ET SA BANDE, LUCIE ET SA MAMAN ?

P.13

Quelques pistes pour nourrir les échanges

Nom des personnages	À ton avis, que deviennent-ils ?	Pistes pour nourrir les échanges
AUORE		<i>L'autisme, ou toute autre différence, n'empêche pas de vivre de belles aventures et d'avoir des amis.</i>
DOROTHÉE ET SA BANDE		<i>Les personnes méchantes le sont rarement sans raison. Cela n'autorise pas leur mauvais comportement mais peut l'expliquer. Tout le monde est capable de changer et de s'excuser et il faut savoir accepter les excuses.</i>
LUCIE ET SA MAMAN		<i>Il est facile de critiquer le comportement de la maman d'une copine mais en tant qu'enfant, nous ne pouvons pas toujours en comprendre la raison.</i>

LA BD QUI T'AIDE À AVOIR CONFIANCE EN TOI

DEVINE-TÊTE

P.14

1. Après avoir lu la BD complète le portrait des six personnages pour mieux les connaître

	Prénom	Ce qu'il/ elle aime	Les points forts	Les points faibles
	Lise	La mode La lecture		Timide
	Charlie	La photo	Réfléchi observateur	Il peut s'énerver
	Sarah	Le rap	Créative Cool	
	Tom	Le skate Les jeux vidéos	Marrant	Il ne tient pas en place Dragueur

La BD qui t'aide à avoir confiance en toi, Géraldine Bindi et Adrienne Barman (Casterman)

	Prénom	Ce qu'il/ elle aime	Les points forts	Les points faibles
	Gigi		Veut tout savoir Aime expliquer Enthousiaste	Meneuse
	Oscar Chat de Gigi	Les souris		Le plus fou

LA CONFIANCE EN SOI, UN PARCOURS PAR ÉTAPES

P.15-18

ÉTAPE 1 : QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ? PAGES 10-13

1. Gigi p.12
2. Sarah p.12
3. Lise p.12
4. Charlie p.12
5. Sarah p.12

ÉTAPE 2 : POINTS FORTS, POINTS FAIBLES, CAPACITÉS. PAGES 14-25

1. Courageux, créatif, persévérant, gentil, aidant, ingénieux, élégant, calme. p.15
2. « demandez à vos amis, à vos parents, à ceux en qui vous avez confiance et qui vous connaissent bien. » p.16
3. L'enseignant demande l'avis du groupe pour tester le degré de disposition des élèves avant de mener l'expérience dans sa classe.
4. « Toi Charlie, tu es lent... » p.18. « Tom on, te dit toujours que tu ne fais rien comme tout le monde. » p.19
6. « Ça ne sert à rien de se comparer aux autres(...)ça nous aide pas vraiment. » / « quand tu arrêtes de te comparer, ça veut dire que tu sais que tu n'es pas mieux ni moins bien qu'un autre... » p. 21
7. « (...) moi je ne sais pas dessiner. » p.22 Elle demande de l'aide de Sarah

ÉTAPE 3 : L'IMAGE DE SOI. PAGES 26-37

1. « quand on arrive à se kiffer même quand on est fatigué, pas coiffé, pas au top... on se sent hyper en confiance... » p.27 – « kiffe- toi et tu verras que c'est claaasse d'être toi. » p.28
2. Expérience préférée à choisir
3. « en fait les autres te font des reproches quand ils voient que tu fais exprès de faire n'importe quoi ou que tu ne fais vraiment aucun effort. » p.30
4. Liste personnelle
5. Exemples personnels
6. « il n'y a pas que pour apprendre qu'on a besoin d'être patient. On a aussi besoin de temps pour accepter certaines choses qui ne sont pas passées, pour ne plus en vouloir à quelqu'un après une dispute, par exemple. » p.35
7. « Avec le temps, tu y arriveras. » p. 36

ÉTAPE 4 : SAVOIR S'ÉCOUTER : SES ÉMOTIONS, SON CORPS, SES BESOINS ET SES RÊVES. PAGES 26-37

1. Sarah : « joie », Tom « dégoût », Lise : « tristesse », Charlie : « colère », Oscar : « peur » p. 39
2. L'enseignant(e) choisit avec son groupe l'expérience à mener.
3. « ben moi, j'ai mal à la tête depuis tout à l'heure. ». « Je crois que je suis fatiguée » p.42
5. « Tiens-toi droit(e) ! » p.44
6. il est fatigué, il a mal aux yeux... p.45
« Si tu n'écoutes pas ton besoin, c'est comme si tu te trahissais ! Alors, tu deviens ton ennemi.
7. Les besoins, comme le besoin de se reposer chez Tom au lieu de continuer son envie de jouer à sa console.
8. Sarah : « oui ! Rapper ! Aller à plein de concerts ! exposer mes peintures ! » ; Tom : « Sortir avec une très jolie fille que j'aime beaucoup. » ; Lise : « J'aimerais être actrice et voyager partout dans le monde ! Et aussi savoir piloter un avion... et écrire des livres. Et... » p.47

ÉTAPE 5 : S'ENCOURAGER ET SE FÉLICITER. PAGES 26-37

1. « Tu demandes à ceux qui y croient : à tes copains, à tes parents, à ceux que tu vas écouter quand ils vont te dire que BIEN SUR, TU VAS Y ARRIVER ! » p.54
2. Réponse personnelle
3. Gigi « n'oublie pas de te féliciter, de te réjouir chaque fois que tu as une bonne raison de le faire. » p.53
Sarah : « Et sois fier de toi, sens-toi confiant. C'est super important parce que plus tu te sentiras confiant, plus tu le deviendras ! » p.54
4. Il a peur que les autres puissent se moquer de lui et le critiquent.
Non, car ça ne sert à rien de vouloir à tout prix plaire aux autres. p.55
5. Tom se fait une liste de récompenses, une sorte de carnet de kifs avec des choses qui sortent de l'ordinaire. Sarah, quant à elle, elle se récompense par une petite fête avec son poisson. p.57



JE COMPRENDS

DÉBATS PHILO !

P.21

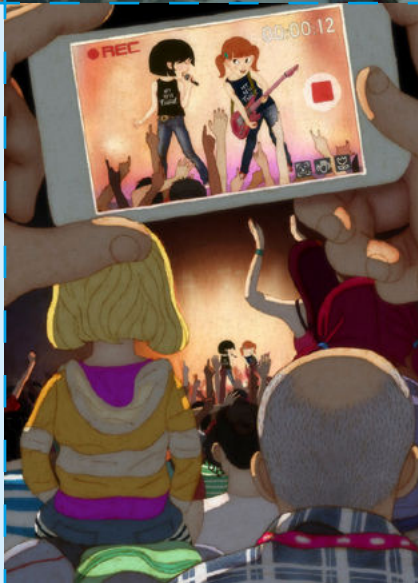
Proposition 1

Piste pour le débat : oui nous pouvons les aider à faire des progrès mais on ne peut pas les forcer à changer. « Rappelle-toi ce que je t'ai dit, Aurore : tu peux suggérer à une personne qu'elle peut faire des progrès, mais tu ne peux pas la forcer à changer » (p.66 m.3 et 4). Comment ? En les encourageant, en les rassurant, en les écoutant, en les conseillant ; par des gestes (rendre visite ou téléphoner pour prendre des nouvelles) ou par des mots gentils.

Proposition 2

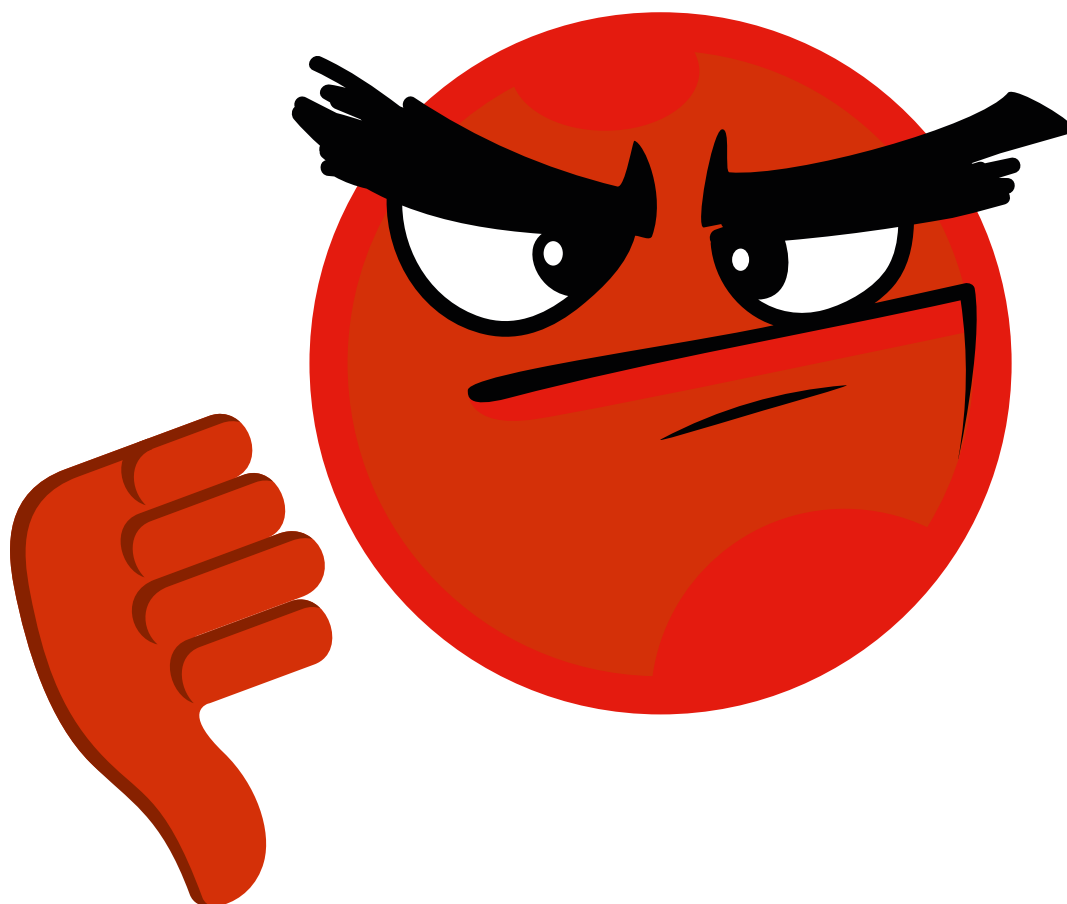
Piste de correction : travailler la confiance en soi (lien avec la BD) pour se détacher du regard et du jugement des autres

DES ÉMOTIONS EN IMAGES



Je suis Camille - © Jean-Loup Félizola / Syros, 2019

DÉBAT MOUVANT



PAS D'ACCORD !

DÉBAT MOUVANT



D'ACCORD !