



ÉDITION 2021
AU FIL DES
ÉMOTIONS



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



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

Pamela Ellayah est diplômée du Master « Littérature pour la Jeunesse » (Le Mans Université) et membre du comité de lecture de l'association Bibliothèques pour Tous. Elle poursuit ses recherches sur le rythme et les albums patrimoniaux.

Agnès Girard, doctorante au 3LAM (Labo de Langues, Littératures et Linguistique des Universités d'Angers et du Mans), ex-professeur des écoles, est formatrice et médiatrice du livre jeunesse.

Nathalie Prince est Professeur de littérature à l'Université du Mans, membre du programme EnJeu(x), membre du Prix UNICEF depuis 2016 et auteur de *La Littérature de jeunesse* (Armand Colin, 2021).



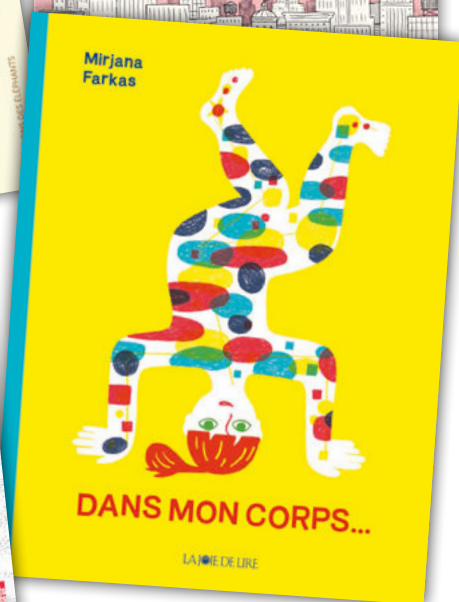
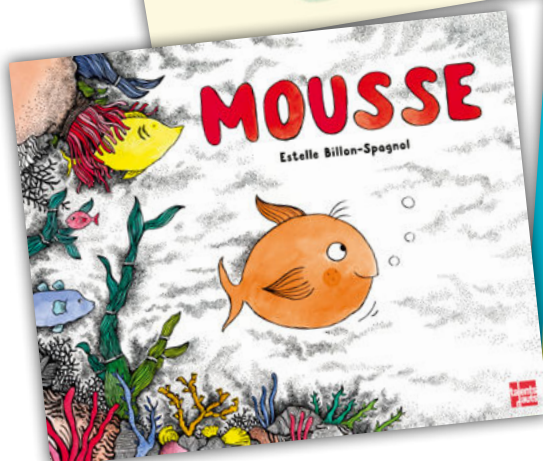
JE DÉCOUVRE : Des activités pour découvrir les 4 ouvrages



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



SE SENTIR BIEN, C'EST ...



...APPRÉCIER ET COMPRENDRE SON CORPS

Dans mon corps, Mirjana Farkas (La Joie de Lire)

Thématique : Découvrir et comprendre ses émotions

Un album pour comprendre le corps humain, aider les plus jeunes à appréhender les sensations et les émotions. Des explications sur ce qui se passe dans le corps lorsqu'on danse, lorsqu'on rigole, lorsqu'on plonge dans l'eau ou lorsqu'on est en colère.

...ACCUEILLIR TOUTES SES ÉMOTIONS, MÊME DÉSAGRÉABLES

Bienvenue Tristesse, Eva Eland (Les éditions des éléphants)

Thématique : Apprivoiser une émotion négative

Parfois, Tristesse s'invite sans prévenir. Laisse-la entrer : elle mérite qu'on lui consacre un peu de temps...



...DÉPASSER LES DIFFICULTÉS GRÂCE À L'AMITIÉ

Louise ou l'enfance de Bigoudi, Delphine Perret et Sébastien Murrain (Les fourmis rouges)

Thématique : Surmonter un changement / Amitié

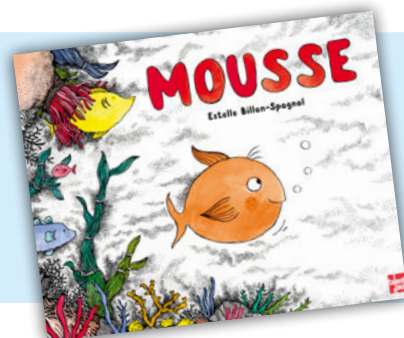
Forcée de déménager et de quitter sa campagne natale, Louise se retrouve dans un appartement au cœur d'une ville bouillonnante. Louise ne parvient pas à se faire à son nouvel environnement, jusqu'au jour où elle fait la connaissance d'Ella.

...AFFRONTER SES PEURS ET GRANDIR !

Mousse, Estelle Billon-Spagnol (Talents Hauts)

Thématique : Confiance en soi / Affronter ses peurs

C'est un beau matin. Le matin que Mousse attendait. Aujourd'hui, c'est son tour d'aller chercher le petit-déjeuner. Tout seul !



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



JE DÉCOUVRE



DANS MON CORPS...

Mirjana FARKAS
(La joie de lire)

QUESTIONS/RÉPONSES SUR LE LIVRE

- Que fait la petite fille sur la couverture ?

Elle fait une pirouette. Elle se tient sur la tête et les mains avec les pieds en l'air.

- Sur la 4^{ème} de couverture, que vois-tu ?

Un cœur dans un soleil qui brille avec un décor tout jaune.

- Quelle émotion est dessinée d'après toi ?

Être joyeux, content, de bonne humeur.

MES ÉMOTIONS

- Quand tu ressens des émotions, l'extérieur de ton corps (ton visage, tes mouvements) peuvent les montrer. Décris ce qui se passe que tu peux voir quand quelqu'un ressent de la joie, de la tristesse, ou d'autres émotions.

Larmes, rougeurs, sourire à l'envers, boudoir, fatigue, rires, larmes de joie, sourire, etc.

- Mais à l'intérieur de ton corps, que se passe-t-il ?

L'auteur essaie de décrire ce qui se passe à l'intérieur de ton corps, ce qu'on ne voit pas et dont on a du mal à parler.

LES SENSATIONS

Il existe différentes émotions. Elles arrivent quand on fait de nouvelles expériences (rencontrer des nouvelles personnes, changer de maison, apprendre une nouvelle activité). Tu peux sentir les émotions dans ton corps : ce sont les sensations.

Observe comment les sensations sont montrées dans les pages suivantes. Décris ce que tu vois dans le corps des enfants dessinés dans le livre (éléments et couleurs)

- « *Quand je rigole. Je deviens un feu d'artifice* » p.15

des étoiles, des tourbillons, des spirales, des soleils, un cœur, des traits, des planètes. Rouge, bleu, jaune, vert.



- « *Quand je suis triste, me voilà nuageuse* » p.18

des nuages gris, des gouttes bleues (la pluie, des larmes) qui tombent sur une forêt (rouge et vert).



- « *Quand j'ai peur, je suis tout emmêlé* » p.17

des gribouillis gris



- « *Enfin arrive le grand bisou. Qui console et calme tout* » p.19

des oiseaux, des fleurs, des soleils, des papillons rouges, jaunes et verts.



FOCUS SUR UNE ÉMOTION : LA COLÈRE

- Dans le livre, il y a une double page (pages 25-26) où la petite fille dit « *Quand je suis en colère, je deviens sauvage* ». On voit des animaux très différents dans son corps. Lesquels ?

Un zèbre, un tigre, une girafe, un rhinocéros, un serpent, un crocodile et un oiseau

Et toi, quand tu es en colère, en quoi te transformes-tu ?

Fais une liste de trois choses qui peuvent montrer la colère dans ton corps (animal, objet, fruits, légumes, etc.)



LES GOÛTS : CE QUE J'AIME ET CE QUE JE N'AIME PAS

- Énumère les fruits et légumes que tu peux reconnaître aux pages 8 et 9. À l'oral, trie par fruits /légumes :

Tomate, aubergine, artichaut, citrouille, laitue, carotte

Ananas, pastèque, raisin, cerises, poire, citron, banane, fraise, orange, citron vert, pomme, kiwi...

- Qu'est-ce que tu aimes, et qu'est-ce que tu n'aimes pas ? (Il est possible d'ajouter des choses qu'on aime plus et moins)
- Qu'est-ce que tu détestes ? (pour évoquer la notion de dégoût)





BIENVENUE TRISTESSE

Eva ELAND

(Les Éditions des éléphants)

QUESTIONS/RÉPONSES SUR LE LIVRE

- Qui arrive derrière la porte ?

Tristesse. C'est un personnage vert et transparent qui a l'air triste. Ce n'est ni un garçon ni une fille.

- À quoi ressemble ce personnage ?

Il ressemble à une larme, une goutte d'eau, un nuage, un haricot, un chewing-gum, un ballon, un gros bonbon, une bulle de savon bizarre, un extra-terrestre.

- Quelles sont les deux couleurs principales du livre ?

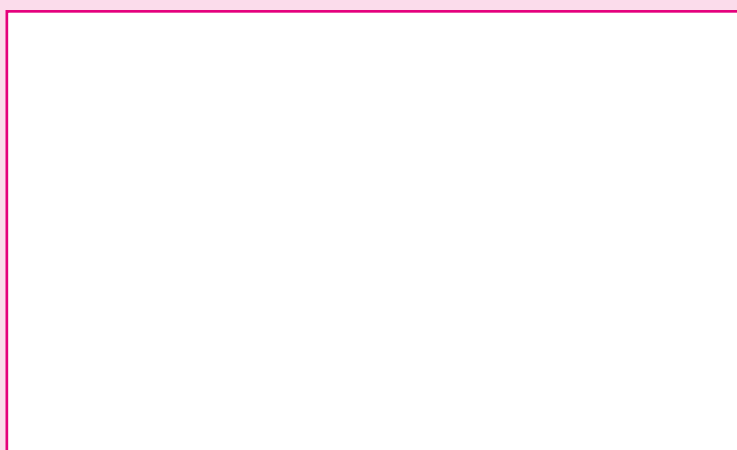
Le vert (menthe) pour Tristesse et le rose (fraise) pour l'enfant.

- Où se trouvent les couleurs dans la dernière double page ?

Le vert menthe se trouve dans les feuilles des fleurs et sur le vase.

Le rose fraise est sur les vêtements de l'enfant (manteau et chaussures) et les fleurs.

- Quand on fait de la peinture, on met parfois deux couleurs opposées l'une à côté de l'autre, on dit qu'elles sont **complémentaires**. À l'aide du cercle chromatique ci-dessous, repère ta couleur préférée et cherche sa couleur complémentaire (qui se trouve à l'opposé). Quelle est la couleur complémentaire de ta couleur préférée ?



- Dans le cadre blanc, ci-dessus, fais un dessin en utilisant ces deux couleurs (ta couleur préférée et sa couleur complémentaire)

- Regarde les pages de garde du début et de la fin du livre et cite trois actions.

Pages de garde du début : *essuyer ses larmes, regarder dans le vide avec une tête triste, s'allonger sur son canapé, s'asseoir dans un fauteuil, dormir, se mettre en boule, mettre sa tête entre ses mains, se pencher.*

Pages de garde finales : *promener son chien, offrir un cadeau à quelqu'un, prendre un bon bain, cueillir des fleurs, discuter avec un ami, rire ensemble, faire un câlin, caresser son chat, manger une glace ensemble, faire du yoga à deux, se promener, se reposer ensemble sur le canapé, promener son papa tout triste, lire un livre, observer un papillon, faire du toboggan, faire du vélo.*



- Quels titres tu donnerais aux premières pages de garde et aux dernières ?

Pages de garde du début : « Bienvenue Tristesse », « Tristesse et les gens tristes », « On est tous tristes », « Tout le monde est triste ».

Pages de garde de fin : « Bienvenue la joie », « Bienvenue Bonheur », « On est tous contents », « On est tous heureux », « On est joyeux ».

- Quand Tristesse arrive, quel objet amène-t-elle ? Que crois-tu qu'elle a mis dedans ?

Elle arrive avec une valise. Elle a mis des vêtements pour dormir chez l'enfant parce qu'elle va s'installer longtemps. Elle a rempli sa valise de mouchoirs pour essuyer ses larmes.

- Explique les expressions et mots suivants :

- « elle arrive sans prévenir »

Elle arrive comme une surprise (bonne ou mauvaise).

- « écouter le bruissement des feuilles »

Écouter le bruit des feuilles quand il y a du vent.

- « elle est la bienvenue »

Quand elle arrive, quelqu'un est présent pour l'accueillir, pour s'occuper d'elle.

- Tristesse suit l'enfant partout dans la maison. Reconnais-tu certaines pièces de la maison ?

L'entrée, il y a une porte d'entrée.

Le salon, il y a un canapé.

La cuisine ou la salle à manger, il y a une table et des chaises.

La chambre, il y a un lit.

- Décris les formes de Tristesse près de l'enfant :

- Sur la couverture du livre

Elle est énorme, prend toute la place. Elle est plus grande que la couverture du livre.

- Dans le parc, pendant que les enfants jouent

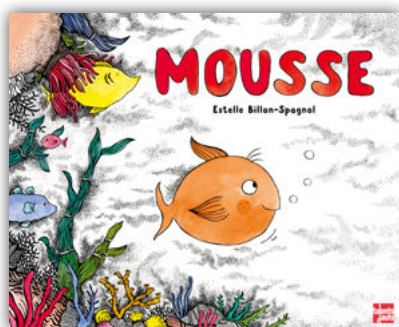
Une ombre posée sur l'enfant.

- Dans la chambre

Trois formes : un petit doudou, une couverture et un dessin.

- Sur la feuille **annexe 1**, dessine un papier peint joyeux dans la chambre du petit garçon (avant-dernière double page) OU fais un dessin avec une décoration joyeuse pour la chambre du petit garçon (cf. *Bonjour Bonheur*, image finale d'une chambre remplie d'objets, de jouets et d'accessoires).

N.B. à l'attention des médiateurs : ce livre est le pendant de *Bonjour Bonheur* de la même autrice-illustratrice. Il est paru en 2020, un an après *Bienvenue Tristesse*. Dans ce second opus, on retrouve la même formule déclinée pour le bonheur. Sur la dernière page, sur une des étagères de la chambre, Tristesse dort tranquillement, la tête posée sur une peluche tandis que l'enfant cajole le petit doudou Bonheur.



MOUSSE

Estelle BILLON-SPAGNOL
(Talents hauts)

QUESTIONS/RÉPONSES SUR LE LIVRE

- Qui est Mousse ?

Un petit poisson orange cf. la couverture

- Où se trouve Mousse ?

Dans les fonds marins

- En feuilletant le livre, retrouve les émotions de Mousse.

Inquiet, content, triste, effrayé, perdu, fier, etc.

- Travail sur les couleurs. Retrouve toutes les couleurs que l'on croise dans cet album.

- Nomme les animaux vivant dans la mer.

Anémones, crevettes, crabes, étoiles de mer, coquillages, bernard-l'hermite, coquille Saint-Jacques, moules, pieuvres, tortues, serpent de mer, etc.

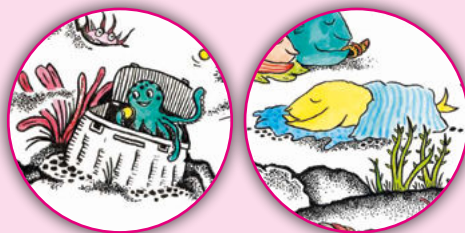


- Deux objets n'appartiennent pas au milieu marin, retrouve-les !

panier de pêche, p. 10, et tissu, p. 3

Des ressources pour parler de la protection de l'environnement (thématique du Prix 2020)

https://www.unicef.fr/sites/default/files/DP_Prix_litt_2020_3-5_ans.pdf



• Explique les expressions :

« Mousse se jette à l'eau »

Il s'engage dans une aventure sans tenir compte des risques

il « zigzague »

Il avance en faisant des grands virages

« il en perd le nord »

Il ne sait plus où il se trouve, il est perdu, désorienté

« crabe rouspète »

Le crabe se plaint avec colère ; il parle en continu avec mauvaise humeur. Il n'est pas content et dispute Mousse comme du « poisson pourri »

Mousse « frissonne »

Le corps de Mousse tremble de peur ou de froid

« C'est la panique »

Avoir très peur tout d'un coup

« réparer les dégâts »

Remettre en ordre ce qui a été dérangé à cause d'une bêtise.

Mousse « écarquille les yeux »

Il ouvre grand ses yeux, il est surpris.

« ce jour est un grand jour »

Un jour qui a de l'importance, qui compte pour Mousse.

• Au début, Mousse a confiance en lui pour aller explorer le monde. Pourquoi perd-il confiance ?

- parce qu'il s'est perdu ; il regarde à droite, puis à gauche, puis recommence, comme quand tu traverses une route pour éviter un accident.

- parce qu'il a peur du gros poisson.

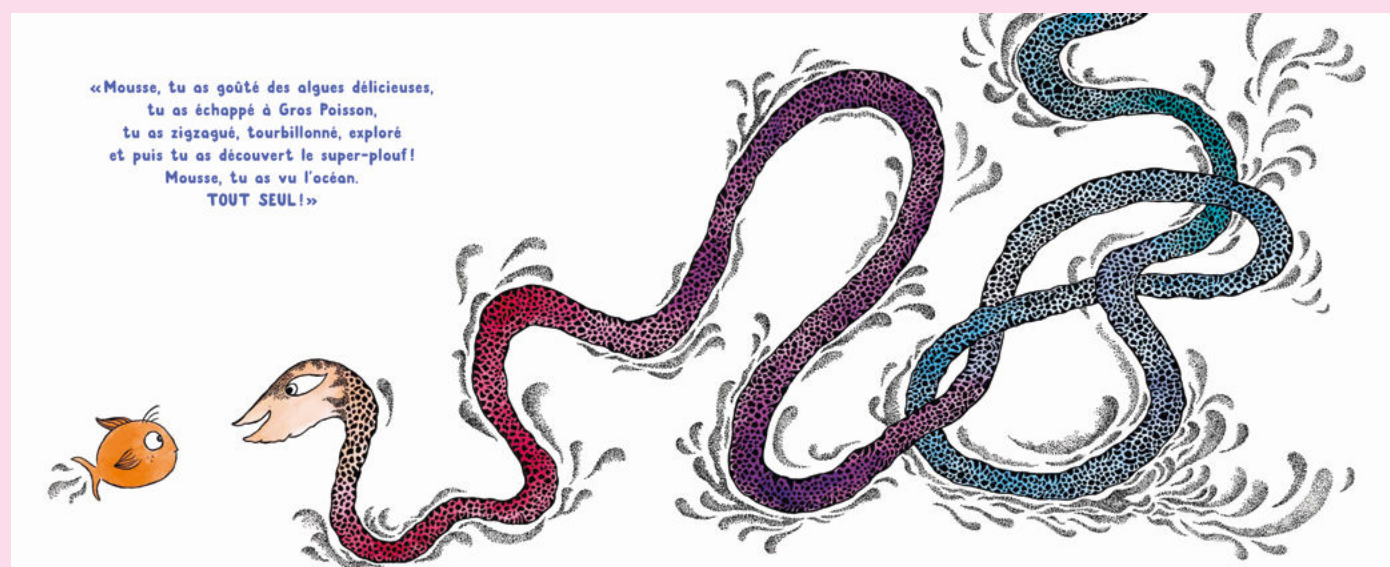
- parce qu'il est maladroit, il renverse la maison des crabes

- parce qu'il n'arrive pas à gagner au super-plouf, il perd tout le temps

- parce qu'il se sent seul et éloigné de sa famille

• Comment regagne-t-il sa confiance en lui ?

C'est le grand serpent de mer qui le rassure, en lui expliquant qu'il est toujours le même mais qu'il a découvert plein de nouvelles choses dans la journée. Souvent, tu gagnes ta confiance en toi quand tu es bien entouré(e) de ta famille, de tes amis ou quand tu fais de belles rencontres.



Mousse, Estelle Bilon-Spagnol © Talents Hauts, 2020

UNE HISTOIRE À RACONTER

- Comme Mousse à la dernière page de cet album, raconte, toi aussi, « un grand jour » : une expérience que tu as vécue durant laquelle c'était la première fois que tu réalisais quelque chose tout seul, et raconte les émotions que tu as ressenties (les bonnes, les mauvaises).
- Que va faire Mousse demain ? Continue l'histoire de Mousse !

PETITS ET GRANDS POISSONS

- Dans *Mousse* on rencontre de tous petits et de gros animaux de la mer. Tu peux t'amuser à les trier en coloriant en orange les gros animaux et en bleu les petits animaux qui se trouvent en **annexe 2**.
- Pendant ou après le coloriage, tu peux t'amuser en écoutant la comptine « Les petits poissons dans l'eau ». Tu peux aussi la chanter et la mimer en même temps.

*Les petits poissons dans l'eau
Nagent, nagent, nagent, nagent, nagent
Les petits poissons dans l'eau
Nagent aussi bien que les gros*

*Les petits, les gros
Nagent comme il faut
Les gros, les petits
Nagent bien aussi.*

LE JEU DU SUPER-PLOUF (ANNEXE 3)

• POUR LES PLUS PETITS :

Faire une partie de Super-plouf

Compétences visées : Accepter les règles d'un jeu / accepter de perdre / jouer chacun son tour / dénombrer et reconnaître les nombres de 1 à 6.

Matériel (fiche) : un carton chacun/ des jetons Plouf (jetons orange / jetons bleus) / un jeton Super Plouf/ + un dé

Les règles du jeu : Jeu à 2 ou +

Chacun a un carton à remplir de ces jetons / On lance le dé chacun son tour / Mettre un jeton plouf sur le n° de l'animal qui correspond au nombre sur le dé quand le n° de dé est sorti / Le premier qui a rempli toutes ses cases a gagné.

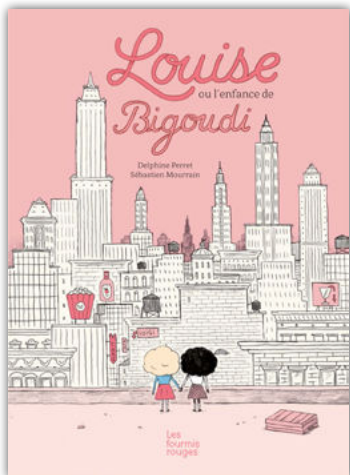
• POUR LES PLUS GRANDS :

Invente un jeu avec des règles.

(Faire imaginer aux enfants ce que peut être le jeu du super-plouf)

REPÉRAGE VISUEL / ORIENTATION

Mousse a perdu le Nord (**annexe 4**) et les lettres de son prénom (**annexe 5**), aide-le à les retrouver.



LOUISE OU L'ENFANCE DE BIGOUDI

Delphine PERRET & Sébastien MOURRAIN
(Les fourmis rouges)

QUESTIONS/RÉPONSES AU FIL DE LA LECTURE

- Observe la 4^{ème} de couverture, que vois-tu ?

Un camion qui transporte des meubles, où on aperçoit une petite fille et deux personnes au volant => C'est un déménagement.

- Après avoir lu le livre, répond aux questions suivantes :

- Où vivait Louise ?

À la campagne

- Où déménage-t-elle ?

Dans une très grande ville. (Voir la couverture)

- Au début que préfère Louise ? La campagne ou la ville ?

La campagne

- À la fin, est-ce que Louise est heureuse d'habiter en ville ?

Oui

OBSERVATION

Compare la description de Louise dans la 4^{ème} de couverture et l'illustration de la page de couverture. Qui est Louise ? Qu'est-ce qui a changé ?

Louise est à gauche. Ses cheveux sont bouclés et non plus « raides comme des spaghettis ». Louise, on l'appelle aussi « Bigoudi ».

- Retrouve les trois oiseaux (migrateurs) qui s'envolent au début (page 8)

On les retrouve sur les toits de New York à la dernière double page.

- Observe les nuages entre les dessins où la famille quitte la campagne (pages 8 et 9) et le dessin où la famille arrive dans la ville (pages 10 et 11). Que peux-tu dire ?

Ce ne sont pas les mêmes nuages. Les uns sont dans le ciel, un peu joyeux; les autres sortent des pots d'échappement à cause de la pollution. On a l'impression que le ciel est triste comme la petite fille, grâce à l'image.

LES ÉMOTIONS DE LOUISE

- Pourquoi Louise ne va pas bien ?

Elle ne veut pas quitter sa maison où elle était heureuse.

- Qu'est-ce que ça veut dire « ne va pas bien » ?

Être triste, énervée, ne pas trouver sa place, n'avoir aucune envie, faire des bêtises.

- Qu'est-ce qui montre que Louise « ne va pas bien » ?

Elle dort mal, mange mal, ne parle pas, fait des bêtises, reste à la maison, désobéit.

- Quels sont les signes qui montrent que Louise « va bien » ?

Elle rit, parle et raconte tout, sort dans les magasins, se promène avec sa copine, s'amuse.

- À quelles émotions peut-on rapprocher ses signes ?

Heureux / Malheureux

- Comment peut-on faire pour aller mieux ?

Avoir un/une amie

Découvrir d'autres lieux

Affronter ses peurs

- Quel est le plus proche compagnon de Louise dans les premières pages ?

Le chat. Tourne les pages et retrouve le chat sur chaque page (jusqu'à la page 32)

- Quels sont les remèdes à la tristesse de Louise dans cet album ?

La compagnie du chat au début et l'amitié d'Ella, ensuite.

- Retracer chronologiquement l'évolution de Louise :

surprise => déception => elle fait du boudin => insolence => bêtises => désobéissance => tristesse => colère => dispute => bagarre => rire => amitié

- Qui est Louise ? Qui est Bigoudi ? Donner les caractéristiques physiques et émotionnelles des deux personnages.

Louise, la petite fille triste, devient Bigoudi, la petite fille joyeuse (grâce à sa copine Ella).

- Tu reconnais les deux petites filles dans le tableau ?



LOUISE

petite fille
cheveux longs
reste chez elle
ne mange pas ses petits pois
tire la langue
lit les lettres de sa grand-mère
est souvent avec son chat
est triste



BIGOUDI

petite fille
cheveux frisés
se promène
mange des glaces
mange des pop-corn
écoute de la musique
est souvent avec sa copine
est joyeuse

POUR MIEUX COMPRENDRE LE TEXTE

- Expliquer l'expression : « crêpage de chignons »

Une dispute entre deux filles.

- Retrouve la page où a lieu de la dispute

La dispute a lieu page 4

- Pourquoi y a-t-il un monsieur habillé en bouteille de ketchup ?

Il fait de la publicité

- Explication de texte : « ça manque de ciel »

- Louise est triste dans la ville : elle voit trop de gris, trop de gens, trop d'immeubles. Elle ne se sent pas libre, comme à la campagne, avec « le ciel qui s'étalait à l'infini sur les plaines ».

- Que fait Ella pour donner du « ciel » à sa copine ?

Elle l'emmène sur les toits de son immeuble !

- Observe le ciel en 1^{ère} page et en dernière page et compare les 2 images

À la campagne on voit le ciel tout de suite ; en ville il faut monter tout en haut des immeubles.

- À l'aide de l'album, indique quelles sont les choses intéressantes ou amusantes qu'on peut faire à la campagne et à la ville. Puis, découvre les activités présentées sur le tableau et avec un adulte, dessine un emoji 😊 😞 face à ce que tu aimes ou n'aimes pas faire.

À LA CAMPAGNE	À LA VILLE
se balancer dans le fauteuil à bascule	manger des pop-corn
sourire dans les champs verts	prendre le bus
compter les fourmis	aller au cinéma
construire des montagnes de cailloux	aller au musée
regarder le ciel par la fenêtre	manger une glace
écouter les feuilles de maïs qui crissent	visiter des magasins
faire fondre le givre des brindilles en soufflant dessus	traverser les passages piétons
	boire une grenadine
	écouter de la musique sur le balcon
	se faire coiffer par Mamy
	monter sur les toits pour regarder la ville

- Imagine pourquoi la famille de Louise doit déménager (*la famille ne peut plus habiter dans son ancienne maison, nouveau travail d'un des parents, ils se rapprochent des services de la grande ville, etc.*)
- Découpe et remets dans l'ordre les photos des souvenirs de Louise et Ella de l'**annexe 6**.

COLORIAGE

Une ville, ça peut aussi être joli. À toi d'embellir la ville (qui se trouve en **annexe 7**) avec des couleurs et des décorations. À l'aide des symboles présents dans l'annexe et des feutres ou crayons de couleur, décore les immeubles blancs pour que ce soit le plus beau possible.

ACTIVITÉ COLLECTIVE : ÉCRITURE AU CHOIX

- Écrivez ensemble avec un adulte la lettre « pleine de tristesse » de Louise à sa grand-mère et écrivez ensuite la lettre rassurante de Grand-mère à Louise.
- Écrivez ensemble avec un adulte la lettre « pleine de joie » de Louise à sa grand-mère et écrivez la réponse amusante de Grand-Mère à Louise qui lui raconte les bêtises qu'elle faisait petite.

RÉFLEXION/ACTION SUR LE THÈME DU DÉMÉNAGEMENT

- As-tu déjà déménagé ? Tu as aimé déménager ? Raconte ton déménagement.
- Qu'est-ce que tu emporterais absolument avec toi si tu déménageais ? Trois objets que tu ne veux absolument pas laisser derrière toi. Dessine-les.
- Trouve des mots qui appartiennent à la thématique du « déménagement » (idée de synonyme et/ou champs lexical)
- Compléter cet exercice par la lecture collective du texte de Georges Pérec en mettant l'accent sur les mots trouvés lors de l'exercice précédent :

Quitter un appartement. Vider les lieux.

Décamper. Faire place nette. Débarrasser le plancher.

Inventorier, ranger, classer, trier.

Éliminer, jeter, fourguer.

Casser.

Brûler.

Descendre, desceller, déclouer, décoller, dévisser, décrocher.

Débrancher, détacher, couper, tirer, démonter, plier, couper.

Rouler.

Empaqueter, emballer, sangler, nouer, empiler, rassembler,

entasser, ficeler, envelopper, protéger, recouvrir, entourer, serrer.

Enlever, porter, soulever.

Balayer.

Fermer.

Partir.

N.B. à l'attention des médiateurs : ce livre est le préquel de *Bigoudi* (Fourmis rouges, 2014). Dans ce second opus, on trouve de nombreux clins d'œil au premier album.

JE COMPRENDS

COLORIAGE

Coloriage 1 : Dans le corps de Tristesse annexe 8

- Dessine ce qui peut se passer dans le corps de Tristesse en faisant comme dans les dessins de l'album *Dans mon corps*.

ET/OU

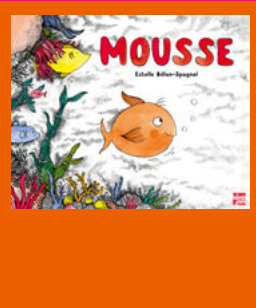
- Dessine des choses joyeuses à l'intérieur de Tristesse (comme dans *Dans mon corps*) pour que Tristesse devienne Joyeuse !

Coloriage 2 : Dans le corps de Tristesse annexe 9

- Dessine les émotions qu'il y a dans ton cœur à toi, comme dans *Dans mon corps*.
- Mets des couleurs dans ton cœur pour partager tes émotions.

LES ÉMOTIONS DANS LES ALBUMS

- Avec l'aide d'un adulte, complète le tableau en annexe 10 en indiquant par une croix si l'émotion figure dans les différents albums (tu peux mettre plusieurs croix pour un même album).

				
Joie	X	X	X	X
Peur	X		X	
Colère		X	X	
Tristesse	X	X	X	X
Inquiétude	X			
Doute	X			
Fierté	X			
Apaisement	X	X	X	X
Consolation				
Confiance en soi	X			

- Donne des noms rigolos à chaque émotion qu'on a recensées.

Exemple « Petit nuage » pour Tristesse, « Feu d'artifice » pour Joie

- Est-ce que tes émotions changent en fonction de la météo ? En face de chaque vignette « météo », que tu trouveras en **annexe 11** viens placer la vignette « smiley » qui correspond le mieux à ton humeur.

Exemple : Quand il pleut, je suis triste/ Quand il y a du soleil, je suis content/ Quand il y a des éclairs ou du tonnerre, j'ai peur/ Quand il y a du brouillard, je suis inquiet, etc.

TRAVAIL COLLECTIF

Mime des émotions devant les gens qui sont avec toi et fais-leur deviner ce que tu mimes.

LES EMOJI

Relie les emoji représentés à droite avec l'émotion qu'ils évoquent pour toi. Tu peux même proposer d'autres émotions !

<i>Tristesse</i>	●	●	😊
<i>Joie</i>	●	●	😭
<i>Pleurs</i>	●	●	😬
<i>Pleurs de joie</i>	●	●	😓
<i>Colère</i>	●	●	😭
<i>Surprise</i>	●	●	😮
<i>Ennui</i>	●	●	😏
<i>Plaisir</i>	●	●	😞
.....	●	●	😡
.....	●	●	😘
		●	😴



CRÉATION D'UNE RIBAMBELLE

- Imagine que Tristesse frappe à la porte de la classe.

Pour l'aider à se sentir mieux, dessine un bonhomme en t'appuyant sur le gabarit (cf. **annexe 12**), et décore-le pour consoler Tristesse. Réfléchis bien à ce dont Tristesse a besoin pour se sentir mieux et être heureuse et utilise des couleurs joyeuses.

Tous les dessins seront mis bout à bout pour former une ribambelle qui sera exposée en classe.

FAIS RIRE TRISTESSE

Quand tu sens que Tristesse vient, qu'est-ce que tu vas lui dire ?

Réfléchis à ce que tu pourrais dire à Tristesse pour la faire rire afin qu'elle ne soit plus triste. Tu peux lui raconter des blagues, lui faire des grimaces etc.

Jeu de rôle : Une personne est invitée à jouer le rôle de Tristesse, les autres enfants ont pour objectif de la faire rire. Si Tristesse rit, un autre enfant peut venir prendre la place de Tristesse et ainsi de suite.



DIS TROIS CHOSES AGRÉABLES, QUE TU AIMES FAIRE ET AUSSI TROIS CHOSES RIGOLOTES

Dessine tes deux listes.

Montre ta liste aux gens qui sont avec toi et propose-leur de faire une chose de ta liste. Juste une !

DESSINE TES SENSATIONS

Nous avons vu qu'il y a plein de façons de montrer ses sensations avec des images : les gribouillis, la météo, les couleurs, les formes, les animaux, etc.

Choisis une émotion qui te plaît et dessine les sensations qu'elles produisent dans ton corps avec le modèle en **annexe 13**.

DES COULEURS ET DES DESSINS

Tu peux associer des couleurs et des symboles à chaque émotion :

Triste : *gris des nuages et de la pluie*

Peur : *gribouillis emmêlés gris*

Énergie : *spirale couleurs vives*

Cauchemar : *noir, les « ombres de la nuit »*

Colère : *gribouillis rouges*

→ À toi de jouer : quelles couleurs et symboles choisis-tu pour le bonheur ? la joie ? le dégoût ?
Des ronds, des vagues ? des pointillés ? des piques ?

Bienvenue Tristesse, Eva Elard © Les Éditions des Éléphants, 2019

FABRIQUE DU POP-CORN ET UNE JOLIE BOÎTE EN CARTON

- Fabrique des boîtes en carton pour y mettre tes pop-corn en suivant le patron en **annexe 14** ; peins-les en rouge, comme dans l'album (ou autre décor) ; fais du pop-corn avec un adulte
- Matériel : carton, ciseaux et scotch
- Donne des noms à chaque pop-corn que tu manges, comme le font Ella et Louise (page 29)



ACTIVITÉ DE DÉTENTE ET RELAXATION

Les enfants peuvent s'installer sur des petits tapis ou dans l'herbe. Ils ferment les yeux et placent leurs deux mains l'une sur l'autre sur le ventre au niveau du nombril en se tenant bien droit.

- Les enfants inspirent l'air par le nez en gonflant le ventre et en faisant pousser les mains en avant.
- Puis ils expirent l'air par la bouche en dégonflant le ventre et les poumons
- Répéter l'exercice lentement pendant 3 minutes



Ensuite, pendant 5 à 10 min., on les invite à se concentrer sur :

- les endroits de leur corps qui provoquent des sensations (contact du sol, fourmillements, courant d'air, gargouillement, douleurs...)
- les odeurs qu'ils sentent
- les bruits qu'ils entendent (oiseaux, voitures, voix, arbres...)
- l'air qui entre par le nez et gonfle le ventre, puis le ventre et la cage thoracique qui se baissent lorsque l'air ressort

COMPTINE SUR LE CORPS ET LES ÉMOTIONS, CHANTER EN MIMANT

Quand Timothée est énervé,

Il trépigne des deux pieds.

Quand Timothée est enrhumé,

Il mouche son petit nez.

Quand Timothée a mal aux dents,

Il pleurniche tout le temps.

Quand Timothée a très très peur,

Il met sa main sur son cœur.

Quand Timothée se pose des questions,

Il se pince le menton.

Et, ma foi, lorsque tout va bien,

Timothée se frotte les mains.

DISCUSSION/ACTION

En t'aidant des lectures des 4 albums, imagine ce que tu peux faire quand un camarade est triste, qu'il ne va pas bien.

• Comme dans *Mousse* :

- Tu peux le rassurer en lui parlant et en lui expliquant les choses positives de la vie.
- Tu peux l'inviter à jouer à un jeu.
- Tu lui demandes de faire des choses nouvelles et drôles (pâtisseries, dessins, etc.)



• Comme dans *Louise ou l'enfance de Bigoudi* :

- Tu peux partager des moments, des activités.
- Tu peux l'inviter chez toi.
- Tu peux lui montrer des choses ou des lieux qu'il/elle ne connaît pas
- Tu peux lui faire rencontrer d'autres gens.
- Vous pouvez jouer ensemble.
- Vous pouvez parler ensemble.

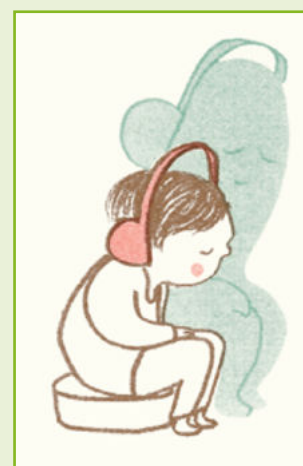


• Comme dans *Dans mon corps* :

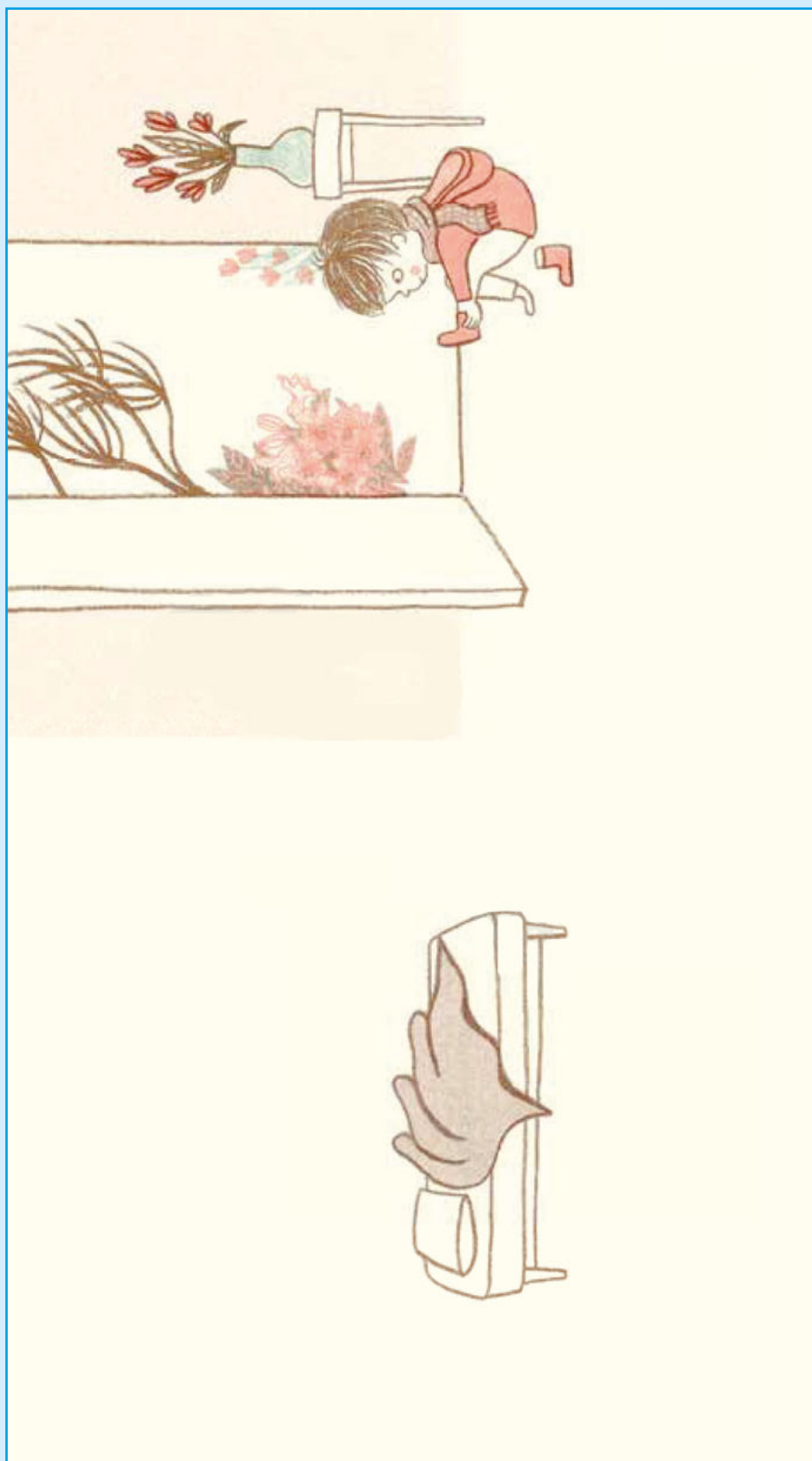
- Tu peux lui faire un bisou pour le calmer et l'apaiser.
- Tu peux lui prendre la main ou lui faire un câlin.

• Comme dans *Bienvenue tristesse* :

- Tu peux lui demander d'où vient sa Tristesse et de quoi elle a besoin
- Tu peux simplement rester avec lui et sa tristesse
- Tu peux trouver quelque chose que vous aimez faire tous les deux, comme dessiner, écouter de la musique ou boire un chocolat chaud
- Tu peux aller faire avec lui une promenade entre les arbres

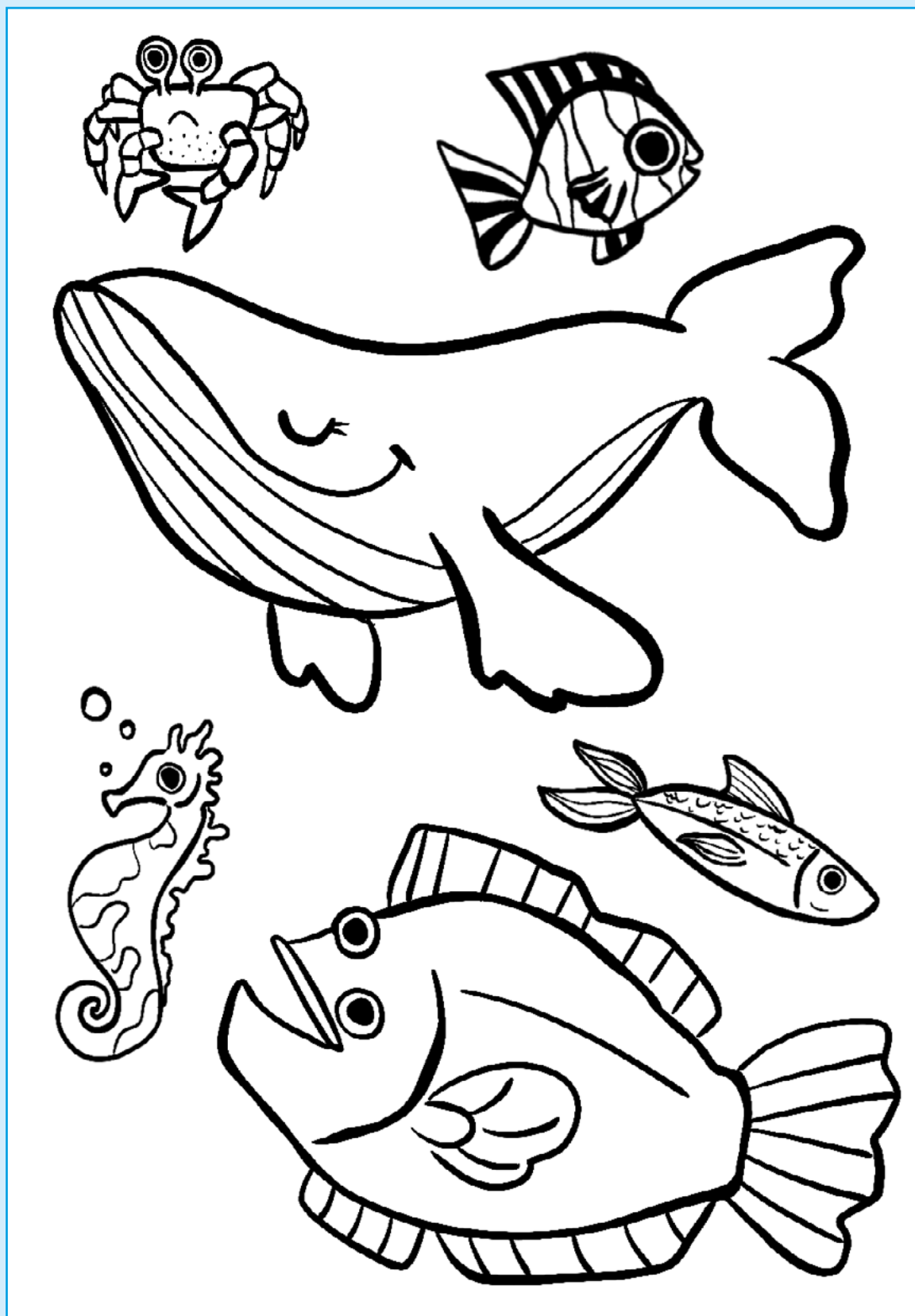


ANNEXE 1 : LA CHAMBRE DU PETIT GARÇON



Bienvenue Trisette, Eva Elard © Les Éditions des Éléphants, 2019

ANNEXE 2 : DES PETITS POISSONS ET DES GROS POISSONS



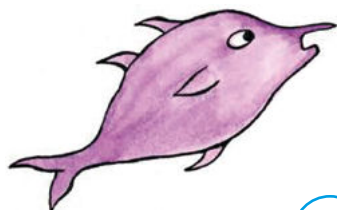
© Anais Justin

ANNEXE 3 : JEU DU SUPER PLOUF

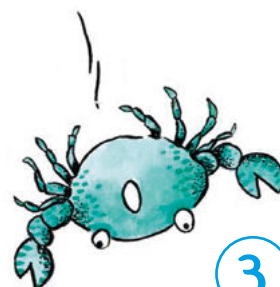
Super-Plouf



4



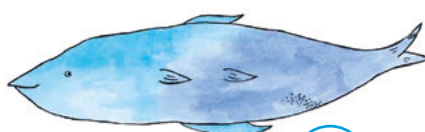
1



3



6



2

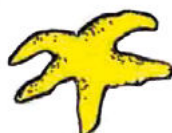


5

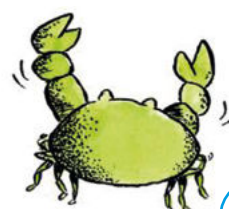
Super-Plouf



2



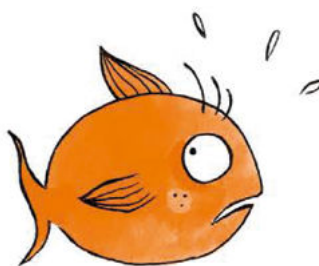
6



4



5



1



3

SUPER
PLOUF

PLOUF

PLOUF

PLOUF

PLOUF

PLOUF

SUPER
PLOUF

PLOUF

PLOUF

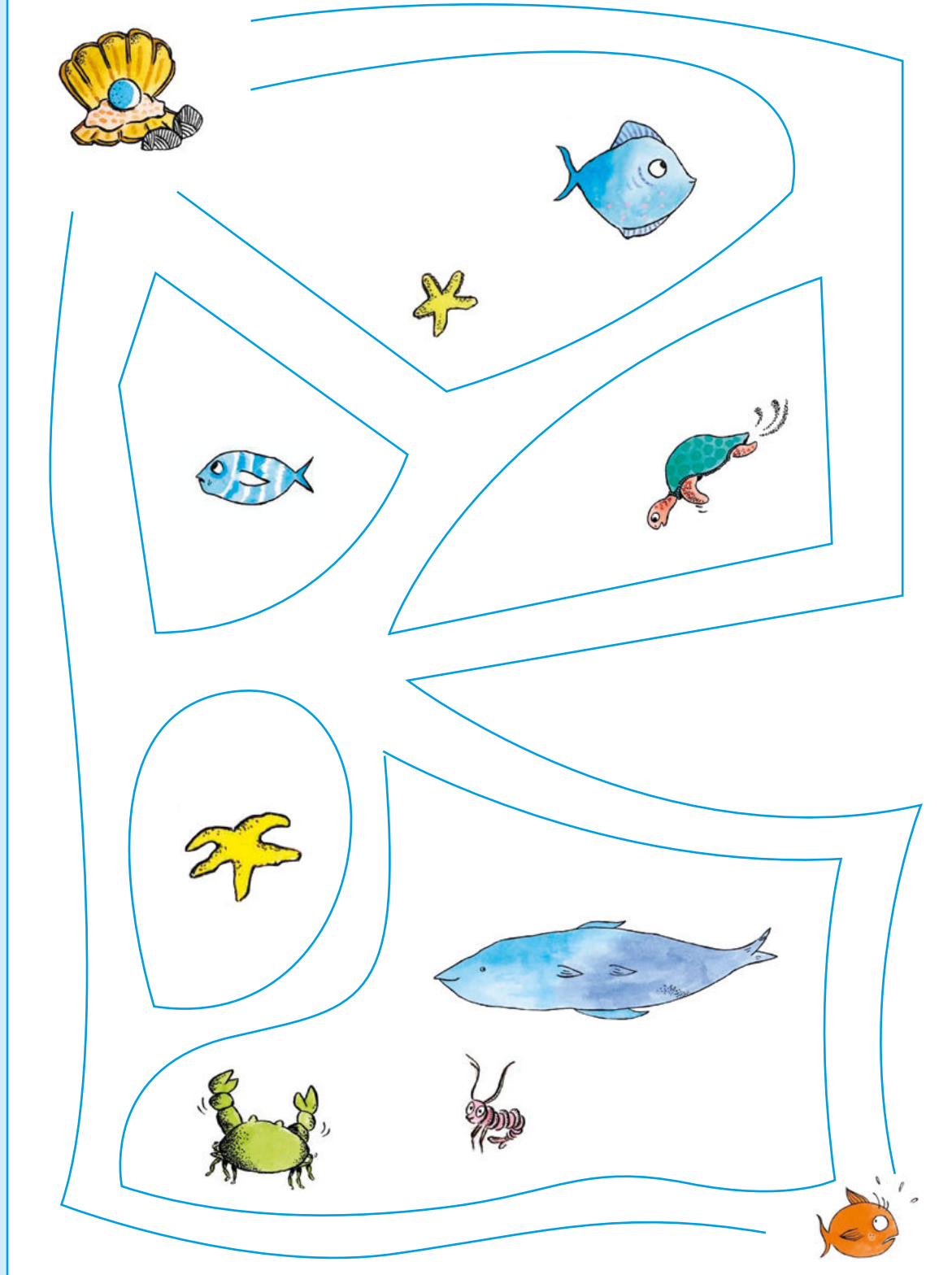
PLOUF

PLOUF

PLOUF

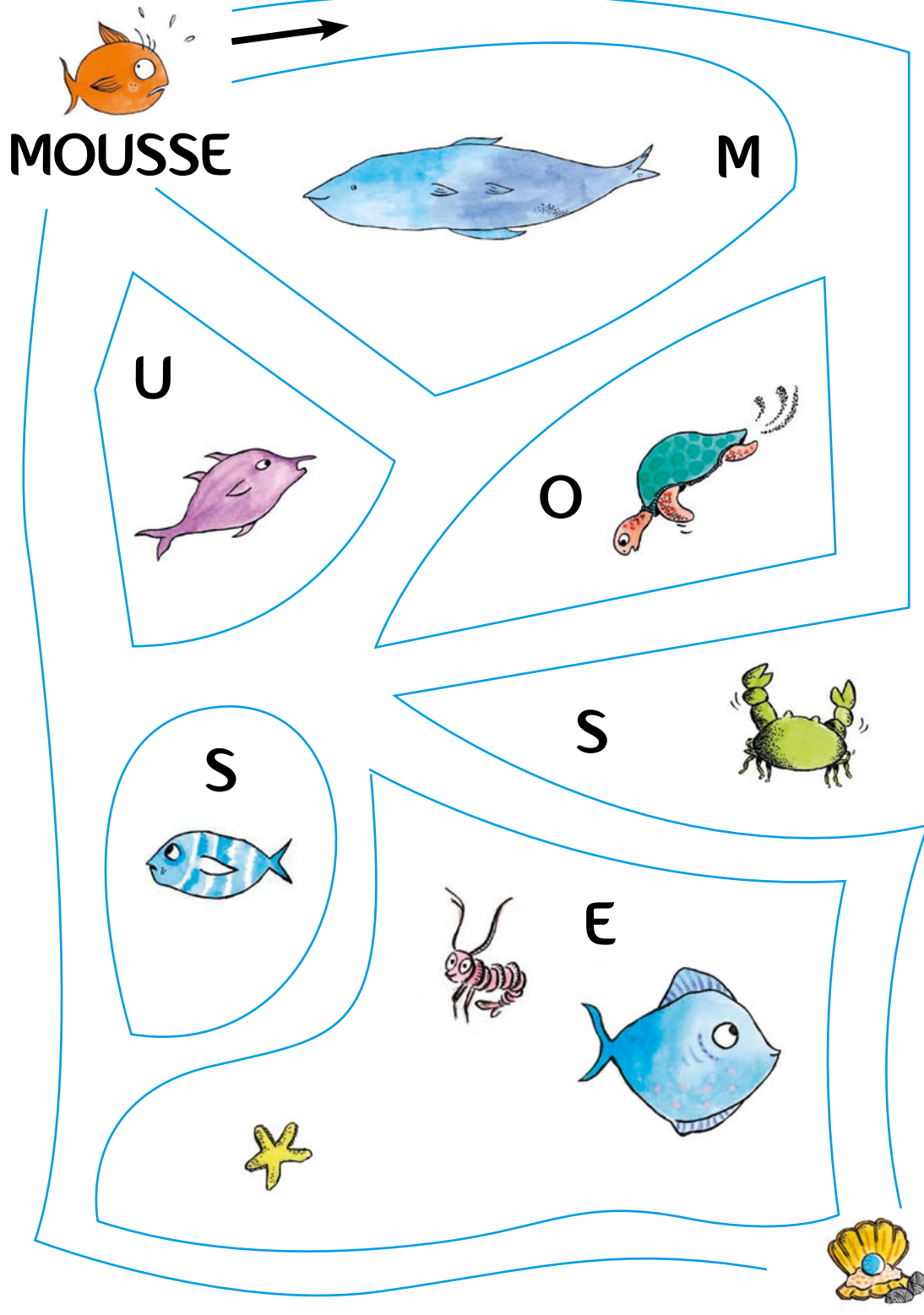
ANNEXE 4 : MOUSSE A PERDU LE NORD

Mousse perd le nord. Aide-le à retrouver la coquille à la perle. Langage : explique à tes camarades le chemin que tu as pris (à droite de, à gauche de, dessus, dessous, ...)



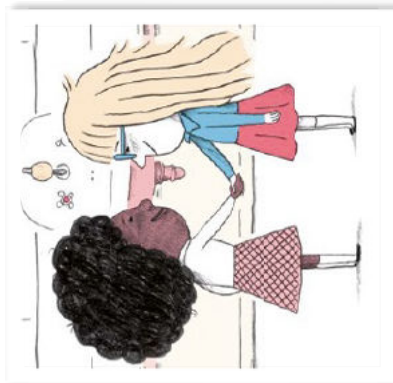
ANNEXE 5 : MOUSSE A PERDU LES LETTRES DE SON PRÉNOM.

Aide Mousse à retrouver les lettres de son prénom. Attention à suivre le chemin dans le bon ordre.

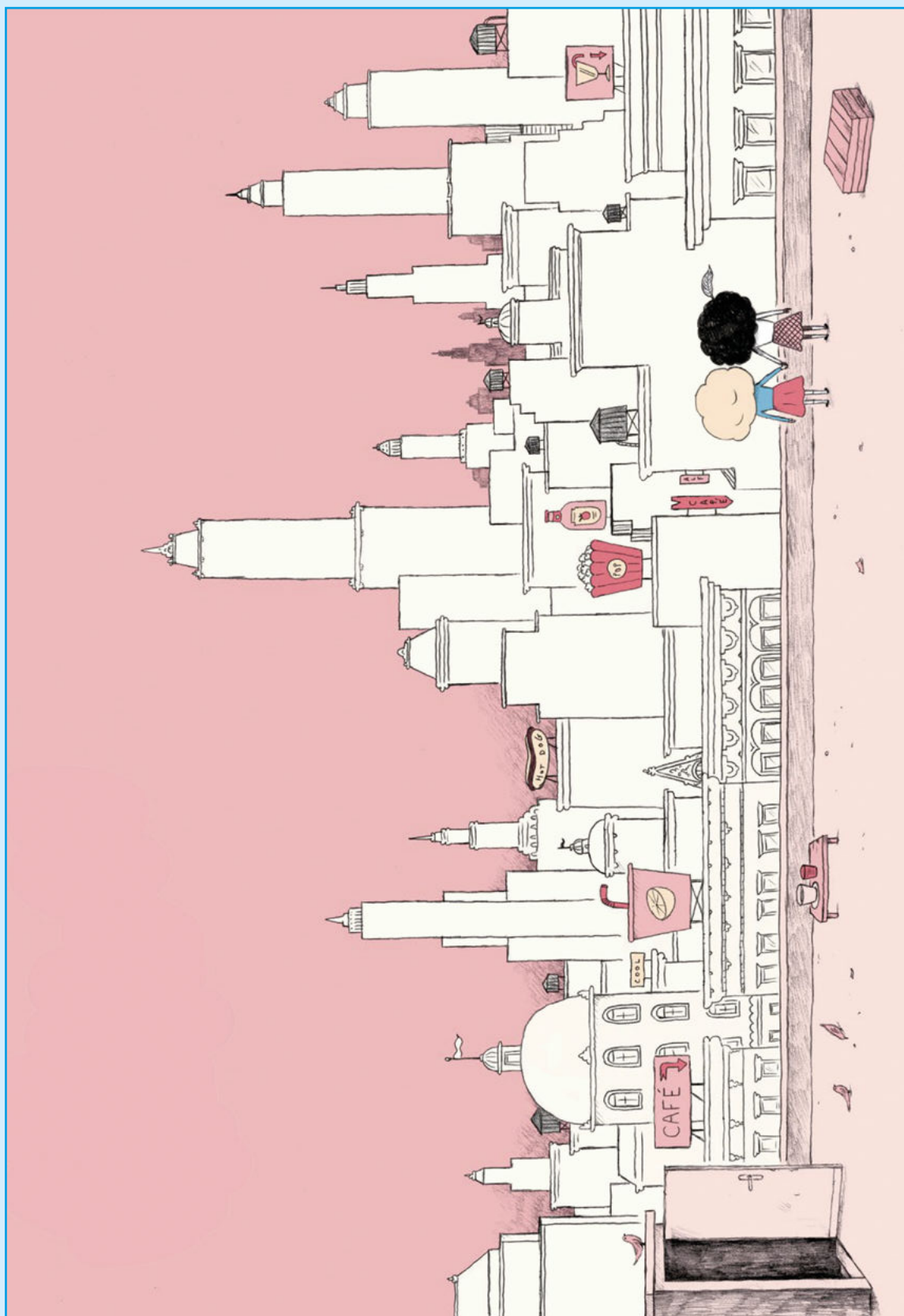
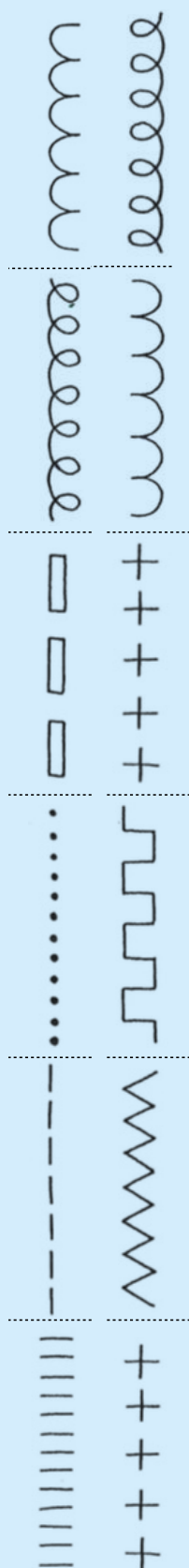


ANNEXE 6 : LES SOUVENIRS DE LOUISE ET ELLA

Découpe et remets dans l'ordre les photos des souvenirs de Louise et Ella.



ANNEXE 7 : DES IMMEUBLES À PERTE DE VUE



Louise ou l'enfance de Bigoudi, Delphine Perret, illustré par Sébastien Mourrain © Les Fourmis Rouges, 2020

ANNEXE 8 : DANS LE CORPS DE TRISTESSE



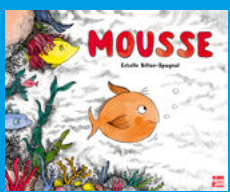
LES ÉDITIONS DES ÉLÉPHANTS

Bienvenue Tristesse, Eva Eland © Les Éditions des Éléphants, 2019

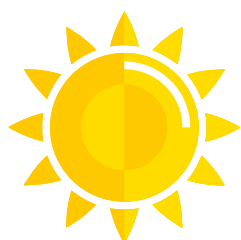
ANNEXE 9 : LES ÉMOTIONS DANS TON CŒUR



ANNEXE 10 : LES ÉMOTIONS PRÉSENTÉES DANS LES 4 ALBUMS

				
Joie 				
Peur 				
Colère 				
Tristesse 				
Inquiétude 				
Dout 				
Fierté 				
Apaisement Consolation 				
Confiance en soi 				

ANNEXE 11 : LA MÉTÉO DES ÉMOTIONS



ANNEXE 12 : ACTIVITÉ RIBAMBELLE



ANNEXE 13 : DESSINE TES SENSATIONS



Dans mon corps, Miriana Farkas © Éditions La Joie de lire, 2018

ANNEXE 14 : LA BOÎTE À POP-CORN

