



Zoom sur le monde intérieur

PISTES D'EXPLORATION

ZOOM À L'ÉCOLE DES ZAPPRENTIS EXPLORATEURS

CAPSULE 4 : LA GESTION DES ÉMOTIONS POUR AVANCER SUR LA ROUTE

Tu es un parent, un enseignant ou une personne œuvrant auprès des enfants. Tu désires poursuivre l'aventure du monde intérieur avec eux à partir de chacune des capsules. Nous vous proposons quelques pistes d'exploration.

Activités concernant le voyage sur le continent Émotif

- **Lecture de l'histoire de Zoom**
 - Lire l'histoire de Zoom dans la collection *La mystérieuse aventure du monde intérieur*, livre 4 : *Zoom explore le continent Émotif*.
 - Cette histoire crée un moment d'intimité avec l'enfant et est un moyen pour susciter une ouverture au dialogue sur le monde intérieur.
 - Poser des questions sur la compréhension de l'histoire.
 - Demander à l'enfant de raconter dans ses mots l'histoire de Zoom qui voyage sur ce continent avec la marionnette Zoom qu'il aura fabriquée.
 - Établir une liste de questions qui seront des devinettes et les poser à l'enfant sous forme de jeu.
- **Comment je me sens?**
 - À l'aide d'un visuel de différentes émoticônes, demander à l'enfant d'identifier et d'exprimer oralement l'émotion qu'il vit, et ce, de manière régulière afin d'enrichir son vocabulaire émotionnel. Cette étape permet à l'enfant de mettre des mots sur l'émotion ressentie.

- **Une bande dessinée**

- L'enfant illustre sous forme de bande dessinée une situation vécue où il s'est avéré difficile de gérer l'émotion du moment. Mettre en lumière les comportements inappropriés qu'il a adoptés envers celle-ci. Par la suite, discuter avec lui des conséquences de ses gestes et de l'importance d'apprendre à la gérer.

- **Le dé des émotions**

- À l'aide d'un dé grand format, faire correspondre chaque chiffre du dé à une émotion de base : peur, colère, tristesse, joie, surprise et dégoût.
- Jouer avec l'enfant. À tour de rôle, lancez le dé, demander à l'enfant de raconter une situation vécue par rapport à l'émotion identifiée et quel truc il a utilisé pour la gérer.

- **La chanson Au cœur de soi**

- Écouter la chanson thème Au cœur de soi couplet 4 (piste 4) et proposer à l'enfant de rester calme et de se concentrer sur sa respiration.
- Échanger avec lui sur l'émotion du moment.



De plus, vous pouvez aussi accompagner l'enfant en utilisant la grande variété d'activités du programme À la découverte de soi, un programme pédagogique, structuré et complet, que vous retrouverez dans :

- L'Atlas du monde intérieur : activités 56 à 87 en vous aidant du Guide d'animation p. 115 à 154
- La Trousse Zoom : activités ludiques et artistiques TZ-4.1 à 4.21
- Le cahier de jeux X, Z, Zoom... Jouons : activités 63 à 80
- Le voyage de Zoom dans le monde intérieur : dessins 11 à 15

www.zoommondeinterieur.com