

APPLICATION DU PROGRAMME À LA DÉCOUVERTE DE SOI EN LIEN AVEC LES CAPSULES ET LES LIVRES D'HISTOIRE

Aux enseignants, parents, grands-parents, intervenants sociaux

DÉMARCHE GÉNÉRALE EN 3 TEMPS :

1. Visionnement de la CAPSULE PÉDAGOGIQUE correspondant à chaque livre d'histoire de la collection *La mystérieuse aventure du monde intérieur*
2. Lecture de l'HISTOIRE tirée de la collection *La mystérieuse aventure du monde intérieur* et écoute de la chanson thème *Au cœur de soi*
3. Réalisation des ACTIVITÉS ÉDUCATIVES tirées des divers outils du programme

OUTILS DU PROGRAMME À LA DÉCOUVERTE DE SOI

Outils de base

- Collection de 6 livres d'histoire *La mystérieuse aventure du monde intérieur*
- Guide d'animation à l'usage de l'éducateur
- Atlas du monde intérieur (Activités pour les enfants)
- La carte du monde intérieur
- Chanson *Au cœur de soi*

Outils ludiques

- *La Trousse Zoom / Banque d'activités ludiques et artistiques pour l'exploration du monde intérieur*
- Cahier de jeux intitulé *X, Y, Zoom... Jouons!* / 111 jeux éducatifs divertissants
- Cahier à colorier intitulé *Le voyage de Zoom dans son monde intérieur* / 20 dessins géants à colorier
- Activités proposées sur le site Web www.zoommondeinterieur.com (Capsules 1 à 6)

Outils complémentaires

- Outils qui viennent approfondir certains concepts du programme de base et répondent à des besoins spécifiques de l'enfant (Attention-concentration, motivation, autocontrôle, habiletés sociales).

LIVRE 4 : ZOOM EXPLORE LE CONTINENT ÉMOTIF

1^{re} VISIONNEMENT DE LA CAPSULE 4 : ZOOM À L'ÉCOLE DES ZAPPRENTIS EXPLORATEURS / LA GESTION DES ÉMOTIONS POUR AVANCER SUR LA ROUTE

Dans cette capsule, madame Zibeline amène les enfants à prendre conscience de l'importance de gérer ses émotions afin de poursuivre le voyage à la recherche du trésor. Elle répond à deux questions : pourquoi et comment les gérer? Aussi, afin d'aider les enfants dans cette démarche, la boîte Zoomatrucs est présentée.

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES
Le continent Émotif Le situer sur la carte du monde intérieur.	<ul style="list-style-type: none">• La carte du monde intérieur	<ul style="list-style-type: none">• Cahier de jeux Le continent Émotif (Activité 63)
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.		<ul style="list-style-type: none">• La Trousse Zoom Comment je me sens? (Activité TZ-4.1)• Site Web (Activités Capsule 4) Comment je me sens?

Note : Les activités suggérées en caractère gras, reliées à la capsule, sont à réaliser en priorité.

2^e LECTURE DE L'HISTOIRE : ZOOM EXPLORE LE CONTINENT ÉMOTIF (LIVRE 4) EN SEPT TEMPS ET PRÉSENTATION DE LA CHANSON THÈME (1^{er} temps : Introduction, 2^e temps : l'île de la Peur, 3^e temps : l'île de la Colère, 4^e temps : l'île de la Tristesse, 5^e temps : l'île du Dégoût, 6^e temps : l'île de la Surprise, 7^e temps : l'île de la Joie)

Cette histoire crée un moment d'intimité avec l'enfant et est un moyen pour susciter une ouverture au dialogue sur le monde intérieur. La chanson rallie l'enfant autour du thème central.

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES
------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Poser des questions sur la compréhension de l'histoire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Collection de livres Livre 4 : Zoom explore le continent Émotif • Guide d'animation p. 118-121-127-134-140-145-150 (questions) 	<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom Les histoires de Zoom (Activité TZ-1)
<ul style="list-style-type: none"> • Demander à l'enfant de raconter dans ses mots l'histoire de Zoom avec les marionnettes qu'il aura fabriquées lors de la capsule 1. 		<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom Des marionnettes (Activité TZ-3) • Site Web (Activités Capsule 4) Lecture de l'histoire de Zoom • Site Web (Activités Capsule 1) La marionnette Zoom
<ul style="list-style-type: none"> • Jouer au jeu « Les devinettes de Zoom » dont l'objectif est de connaître le contenu de l'histoire. 		<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom Les devinettes de Zoom (Activité TZ-2)
<ul style="list-style-type: none"> • Faire écouter la chanson Au cœur de soi (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. 	<ul style="list-style-type: none"> • CD de la chanson <i>Au cœur de soi</i> • Atlas du monde intérieur Chanson thème <i>Au cœur de soi</i> / paroles (Activité 5) • Guide d'animation <i>Au cœur de soi</i>, paroles et musique (Annexe 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom La chanson thème <i>Au cœur de soi</i> (Activité TZ-5) • Cahier de jeux La chanson thème du voyage de Zoom (Activité 18) • Site Web (Activités Capsule 4) La chanson <i>Au cœur de soi</i>

3^e RÉALISATION DES ACTIVITÉS ÉDUCATIVES reliées à chacune des parties de l'histoire.

INTRODUCTION

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES	Référence dans les OUTILS COMPLÉMENTAIRES
<p>Les activités correspondent aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notion d'émotion : émotions primaires, secondaires, combinées; 	<ul style="list-style-type: none"> • Atlas du monde intérieur L'Émotif (Activité 56) • Guide d'animation p. 115 à 119 	<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom La couleur des émotions (Activité TZ-4.2) • Cahier de jeux Les 6 émotions primaires (Activité 64) Étapes pour gérer les émotions (Activité 77) 	

<ul style="list-style-type: none"> Étapes pour gérer les émotions. 			
---	--	--	--

L'ÎLE DE LA PEUR

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES	Référence dans les OUTILS COMPLÉMENTAIRES
<p>Les activités correspondent aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> La liste des peurs; Le monstre de la Peur; Le cauchemar; Indices corporels de la peur; Vocabulaire relié à la peur; Rôle de la peur; Gestion de la peur. 	<ul style="list-style-type: none"> Atlas du monde intérieur <ul style="list-style-type: none"> La liste de mes peurs (Activité 57) Le monstre de la peur (Activité 58) Mon cauchemar (Activité 59) Le masque de la peur (Activité 60) J'enrichis mon vocabulaire / La peur (Activité 61) L'émotionomètre (Activité 62) Je gère mes peurs (Activité 63) Mon journal de bord (Activité 87) Guide d'animation p.120 à 125 	<ul style="list-style-type: none"> La Trousse Zoom <ul style="list-style-type: none"> Le monstre de la peur (Activité TZ-4.3) Un film de peur (Activité TZ-4.4) Visualisation sur la peur (Activité TZ-4.5) La boîte Zoomatrucs / Peur (Activité TZ-4.6) Cahier de jeux <ul style="list-style-type: none"> Instruments de mesure (Activité 67) Le monstre de la peur (Activité 68) Un film de peur (Activité 69) Cahier à colorier <ul style="list-style-type: none"> Zoom explore l'île de la Peur sur le continent Émotif 	

L'ÎLE DE LA COLÈRE

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES	Référence dans les OUTILS COMPLÉMENTAIRES
<p>Les activités correspondent aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le monstre de la Colère; Indices corporels de la colère; 	<ul style="list-style-type: none"> Atlas du monde intérieur <ul style="list-style-type: none"> Le monstre de la colère (Activité 64) Le masque de la colère (Activité 65) J'enrichis mon vocabulaire / La colère (Activité 66) 	<ul style="list-style-type: none"> La Trousse Zoom <ul style="list-style-type: none"> Le monstre mangeur de colère (Activité TZ-4.7) Le ballon de la colère (Activité TZ-4.8) Visualisation sur la colère (Activité TZ-4.9) 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Se contrôler pour vivre en harmonie avec soi et les autres</i> Cet outil s'adresse aux élèves du préscolaire et de 1^{re} année et a une durée de 4h 10 min.

<ul style="list-style-type: none"> • Vocabulaire relié à la colère; • Rôle de la colère; • Gestion de la colère. 	<p>L'émotionomètre (Activité 62) Ce qui me met en colère / Comment j'exprime ma colère (Activité 67) Comment je contrôle ma colère (Activité 68) Comment j'exprime sainement ma colère (Activité 69) Mon journal de bord (Activité 87)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guide d'animation p.126 à 132 	<p>La boîte Zoomatrucs / Colère (Activité TZ-4.10)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cahier de jeux Une suite de ballons (Activité 70) L'émotionomètre (Activité 71) • Cahier à colorier Zoom rencontre Zarmony sur l'île de la Colère 	<p>Il comprend un guide pour l'éducateur et un cahier d'activités imprimables. Il comporte de nombreuses illustrations et est structuré à partir de quatre conseils symbolisés par des « STOP » pour inciter l'élève à s'autocontrôler.</p> <p>Différentes activités et jeux y sont proposés sur le contrôle du corps, la relaxation et la respiration, les émotions vécues principalement la colère (indices corporels, intensité, trucs de gestion, visualisation) et sur les conséquences désagréables d'un manque d'autocontrôle.</p>
---	--	---	---

L'ÎLE DE LA TRISTESSE

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES	Référence dans les OUTILS COMPLÉMENTAIRES
<p>Les activités correspondent aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situations de tristesse; • Indices corporels de la tristesse; • Vocabulaire relié à la tristesse; • Étapes du deuil; • Rôle de la tristesse et fausses croyances relatives aux personnes qui pleurent; 	<ul style="list-style-type: none"> • Atlas du monde intérieur La roche de la tristesse (Activité 70) Le masque de la tristesse (Activité 71) J'enrichis mon vocabulaire / La tristesse (Activité 72) L'émotionomètre (Activité 62) Les étapes du deuil (Activité 73) Comment je vis ma tristesse (Activité 74) Mon journal de bord (Activité 87) • Guide d'animation p.133 à 137 	<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom La roche de la tristesse (Activité TZ-4.11) La boîte Zoomatrucs / Tristesse (Activité 4.12) • Cahier de jeux L'explora-lettres (Activité 72) Bienheureuses larmes (Activité 73) • Cahier à colorier Zoom, réconfortée par sa mère Zinnia, sur l'île de la Tristesse 	

• <i>Gestion de la tristesse.</i>			
-----------------------------------	--	--	--

L'ÎLE DU DÉGOÛT

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES	Référence dans les OUTILS COMPLÉMENTAIRES
<p>Les activités correspondent aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôle des émotions et leur symbolique (tam-tam); • Situations provoquant le dégoût; • Indices corporels du dégoût; • Vocabulaire relié au dégoût; • Rôle du dégoût. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atlas du monde intérieur Je vibre... (Activité 75) Beurk! Des situations dégoûtantes (Activité 76) Le masque du dégoût (Activité 77) J'enrichis mon vocabulaire / Le dégoût (Activité 78) Mon journal de bord (Activité 87) • Guide d'animation p.138 à 142 	<ul style="list-style-type: none"> • Cahier de jeux Le recyclage (Activité 75) Un tambour à fabriquer (Activité 79) • Cahier à colorier Zoom rencontre Zeurk sur l'île du Dégoût 	

L'ÎLE DE LA SURPRISE

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES	Référence dans les OUTILS COMPLÉMENTAIRES
<p>Les activités correspondent aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les états du continent Émotif; • Indices corporels de la surprise; • Vocabulaire relié à la surprise; 	<ul style="list-style-type: none"> • Atlas du monde intérieur Je fais le constat/Quel état? / Quel route (Activité 79) Le masque de la surprise (Activité 80) J'enrichis mon vocabulaire / La surprise (Activité 81) La boîte à surprise (Activité 82) Mon journal de bord (Activité 87) • Guide d'animation p.143 à 148 	<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom L'état de mon continent Émotif (Activité TZ-4.21) • Cahier de jeux Le clown de la surprise (Activité 74) Des phénomènes naturels (Activité 80) 	

<ul style="list-style-type: none"> • Situation provoquant la surprise; • Rôle de la surprise. 			
---	--	--	--

L'ÎLE DE LA JOIE

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES	Référence dans les OUTILS COMPLÉMENTAIRES
<p>Les activités correspondent aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'empathie; • Indices corporels de la joie; • Vocabulaire relié à la joie; • Situations qui sont sources de joie et l'importance de la cultiver. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atlas du monde intérieur Des gestes empathiques / J'écoute l'autre (Activité 83) Le masque de la joie (Activité 84) J'enrichis mon vocabulaire / La joie (Activité 85) L'émotionomètre (Activité 62) Cultiver la joie (Activité 86) Mon journal de bord (Activité 87) • Guide d'animation p.149 à 153 	<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom Cultiver la joie (Activité TZ-4.13) Les lunettes de la joie (Activité 4.14) Mon ciel étoilé (Activité 4.15) • Cahier de jeux L'île de la Joie (Activité 76) • Cahier à colorier Zoom rencontre Zétoiline sur l'île de la Joie 	

SYNTHÈSE SUR LES ÉMOTIONS

Suggestions d'activités à réaliser	Références dans les OUTILS DE BASE	Références dans les OUTILS LUDIQUES	Référence dans les OUTILS COMPLÉMENTAIRES
<p>Les activités correspondent aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le jeu des masques; 	<ul style="list-style-type: none"> • Guide d'animation p.154 	<ul style="list-style-type: none"> • La Trousse Zoom Jeu « Le dé des émotions » (Activité TZ-4.16) Jeux des émotions (Activité TZ-4.17) 	

<ul style="list-style-type: none"> • La couleur des émotions; • Le dé des émotions. 		<p>Tic-tac-toe des émotions (Activité TZ-4.18) Des masques (Activité TZ-4.19) Stop (Activité TZ-20)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cahier de jeux <ul style="list-style-type: none"> Vocabulaire des émotions 1 (Activité 65) Vocabulaire des émotions 2 (Activité 66) Trucs pour gérer les émotions (Activité 78) • Site Web (activités Capsule 4) <ul style="list-style-type: none"> Une bande dessinée Le dé des émotions 	
---	--	---	--