

## 2<sup>e</sup> partie: **LE MATÉRIEL**

Cette section présente une partie du matériel utilisé dans **Les amis de Zippy : le module 1 – Les sentiments**. Vous verrez la page titre, suivi de la première de six histoires lues aux enfants par les animateurs. Des illustrations accompagnant cette histoire sont aussi présentées.

Vous pourrez ensuite vous familiariser avec la logique sous-jacente aux quatre séances du premier module et prendre connaissance des activités réalisées lors de la première séance. Il est aussi possible de prendre connaissance du matériel de même que des photos de groupes en formation sur notre site [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)



Veillez noter que les droits d'auteur pour le matériel présenté dans cette section appartiennent à *Partnership for Children*. Toute utilisation de ce matériel (copie, reproduction ou adaptation) n'est possible que sur autorisation écrite de *Partnership for Children*

The image shows the cover of a module titled 'MODULE 1 LES SENTIMENTS'. At the top, there is an illustration of two children, a boy and a girl, holding hands. Below this, the text reads 'MODULE 1' and 'LES SENTIMENTS'. Underneath, there is a section titled 'Histoire 1: Plein de sentiments' which lists four sessions: 'Séance 1 : Être triste, être heureux', 'Séance 2 : Être en colère ou embêté', 'Séance 3 : Être jaloux', and 'Séance 4 : Être nerveux'. At the bottom, there is a small copyright notice: '© Partnership for Children 2016. Tous droits réservés.'

# Plein de sentiments

C'est l'histoire de trois amis. Leela et Tig sont frère et soeur. Leur meilleure amie s'appelle Sandy. Ils vivent dans une petite ville, sur les bords d'un grand fleuve. Ils s'aiment beaucoup.

Tig et Leela sont jumeaux, ce qui veut dire qu'ils sont nés le même jour et qu'ils ont le même papa et la même maman. Leela est née avant Tig alors elle dit qu'elle est plus âgée que lui. Mais comme elle n'est âgée que d'une heure de plus que son frère, Tig trouve que c'est idiot de dire ça et ils se disputent parfois à ce sujet.

Leela et Tig vivent avec leur papa et leur maman dans une maison proche de la ville. Sandy, leur voisine immédiate, vit avec sa maman et son frère aîné Finn. Elle voit son papa seulement de temps en temps parce qu'il vit dans une autre ville, et que c'est long pour s'y rendre en autobus.

Depuis qu'ils sont nés, ils ont toujours joué ensemble. La maman de Tig et de Leela s'occupait de Sandy pendant la journée quand sa maman à elle était au travail. Les week-ends, la maman de Sandy ou le papa de Tig et de Leela les emmène parfois à la piscine ou au cinéma. De temps en temps, lorsque le papa de Sandy vient les voir, tout le monde va au parc et s'amuse.

Tig, Sandy et Leela sont dans la même classe à l'école ; en fait, ils ont commencé à aller à l'école ensemble, le même jour. Ce jour là, M. Johnson, leur nouveau professeur, avait fabriqué un petit badge pour chaque enfant avec son nom dessus.

Une fois tout le monde assis en cercle, chacun a dit son nom à tour de rôle et a raconté quelque chose d'intéressant le concernant. Quand est arrivé le tour de Tig, il a dit : « *Je m'appelle Tig et j'ai un insecte en forme de bâton qui s'appelle Zippy. Il vit dans une boîte, dans ma chambre.* »

Fin de  
la lecture  
de la  
séance 4

Leela se sentait très nerveuse, mais elle a réussi à dire : « *Je m'appelle Leela. Mon frère Tig met souvent Zippy sur mon oreiller et je n'aime pas ça.* »

Alors, M. Johnson a dit à la classe : « *Leela et Tig sont nés le même jour, ce qui veut dire qu'ils sont jumeaux.* » « *Oui,* » dit Leela, « *mais on ne se ressemble pas comme d'autres jumeaux se ressemblent.* »

« *Est-ce que ça vous plaît d'être jumeaux ?* » leur a demandé M. Johnson. Leela et Tig se sont regardés. Ils n'y avaient jamais vraiment pensé. « *La plupart du temps c'est bien,* » dit Tig, « *tu as toujours quelqu'un pour jouer avec toi.* »

séance 3

Leela n'est pas tout à fait d'accord. Elle se rappelle l'été dernier, quand Tig a été malade, cloué au lit, et que sa maman s'occupait de lui tout le temps. Toute l'attention de leur maman s'est portée sur Tig et elle s'est sentie jalouse.

Sandy est la suivante : « *Je m'appelle Sandy, je suis la voisine de Tig et de Leela et j'ai un grand frère qui s'appelle Finn.* »

séance 2  
retire  
jusqu'à  
la fin

« *Merci, Sandy,* » a dit M. Johnson. « *Je pense que tout le monde a parlé ? Lorsque vous rentrerez chez vous cet après-midi, je veux que vous cherchiez quelque chose que vous aimez beaucoup et si vous le pouvez, apportez-le en classe demain. Pas d'animal cependant - on ne peut quand même pas remplir la classe avec des chiens et des chats !* »

Tig pensait justement à son insecte-brindille qu'il aime beaucoup. Il se sent en colère contre M. Johnson qui n'autorise pas d'animal en classe. *« Je voulais montrer Zippy à mes copains, »* pense-t-il. *« Ce n'est pas juste. En plus, ce serait drôle d'emmener nos chiens et nos chats et toutes sortes de choses à l'école. M. Johnson n'est pas gentil. »*

pause  
dans la  
lecture  
de la  
séance 1

Tandis qu'ils rentrent chez eux après l'école, Leela sent que Tig a quelque chose sur le cœur. Son visage est bizarre et il n'est pas comme d'habitude, joyeux et plein d'humour.

*« Qu'est-ce qu'il se passe Tig ? »* lui demande-t-elle. *« Rien, »* répond-il.

Mais Leela sait que quelque chose ne va pas. Qu'est-ce qu'elle pourrait bien faire ? Si elle lui repose la question quand ils arriveront à la maison, il va peut-être lui répondre mais il risque aussi de l'envoyer promener, et ça, elle n'en a pas envie.

Quand le papa de Tig et de Leela arrive du travail, ils ont leur repas tous ensemble. Leur papa leur demande comment s'est passé leur premier jour à l'école. *« C'était super, »* dit Leela, *« on a chanté et je connaissais les paroles de plusieurs chansons. »*

*« Et toi, Tig ? »* lui demande papa. *« As-tu fait quelque chose de bien ? »*  
*« Pas vraiment, »* dit Tig. Il vient de décider que l'école est affreuse et qu'il ne veut plus y retourner, jamais. Après le repas, il monte dans sa chambre et se jette sur son lit.

*« Pourquoi tu ne peux pas venir à l'école avec moi, Zippy ? »*, dit-il tout haut. Mais Zippy, l'insecte en forme de brindille, dort sur une branche, dans sa boîte.

Extrait de  
**Les amis de Zippy**  
Module 1  
Histoire 1  
Illustrations



## MODULE 1 : LES SENTIMENTS

### But du module 1 :

Améliorer les habiletés des enfants à reconnaître différents sentiments et à identifier des stratégies d'adaptation (« *coping* ») adéquates pour leur faire face.

### Pourquoi ce module ?

Gérer les irritants que nous rencontrons au quotidien nécessite l'acquisition de certaines habiletés. Une de ces habiletés de base est la capacité d'identifier nos propres sentiments et de comprendre pourquoi nous agissons de telle ou telle façon lorsque nous sommes confrontés à des sentiments qui nous rendent mal à l'aise.

Certains enfants éprouvent de la difficulté à identifier comment ils se sentent dans diverses situations, et sans cette habileté il leur est difficile de communiquer aux autres leurs émotions et d'identifier des stratégies d'adaptation adéquates. À cause de cette difficulté à exprimer aux autres leurs sentiments, ils risquent de ne pas savoir demander ni recevoir de l'aide. Ils peuvent aussi s'avérer moins en mesure de jouer le rôle d'aidant.

Ce module vise l'amélioration des habiletés des enfants à reconnaître quatre sentiments de base :

**être triste (ou heureux),  
être en colère ou embêté,  
être jaloux  
et être nerveux.**

À cause de l'accent mis ici sur les stratégies d'adaptation, nous nous sommes concentrés sur les sentiments qui peuvent s'avérer pénibles à tout âge. Les identifier peut nous aider à comprendre qu'il nous faut agir afin de nous adapter efficacement à une situation.

Parler de ces sentiments nous conduit naturellement à penser à la manière dont nous y réagissons et à ce que nous faisons pour nous sentir mieux. Cela constitue une introduction au concept de « stratégies d'adaptation » (*coping*).

La **première séance** comprend des activités à travers lesquelles les enfants identifient la tristesse et le bonheur, aussi bien chez eux que chez les autres. Ces activités aident aussi les enfants à identifier ce qu'ils peuvent faire pour se sentir mieux lorsqu'ils sont tristes.

La **deuxième séance** vise l'identification de la colère, par le biais des personnages rencontrés mais aussi à travers les expériences quotidiennes vécues par les enfants. Les exercices mettent l'accent sur la manière d'identifier et d'expérimenter plusieurs façons de se calmer et de se sentir mieux lorsqu'on est en colère ou embêté.

La **troisième séance** porte sur la jalousie et sur ce que nous pouvons faire quand nous nous sentons jaloux.

La **quatrième séance** met l'accent sur le fait de se sentir nerveux et s'intéresse aux sensations physiologiques qui accompagnent la nervosité et aux stratégies d'adaptation qui peuvent aider dans ces situations.

Chacune des séances requiert la mise en place d'expériences qui faciliteront l'apprentissage. Les études montrent que la répétition de ces expériences est essentielle pour s'assurer que les enfants maîtrisent les habiletés ciblées.

## Module 1 : LES SENTIMENTS

### Séance 1 : Être triste, être heureux

#### But du module 1 :

Améliorer les habiletés des enfants à reconnaître différents sentiments et à identifier des stratégies d'adaptation (« coping ») adéquates pour leur faire face.

#### Objectif de la séance 1 :

Améliorer les habiletés des enfants à reconnaître ce qu'est « être triste » et à identifier des stratégies d'adaptation.

#### 1) Introduction

**Durée :** 5 minutes

**Matériel :** L'affiche des règlements (Annexe 1b)

**Procédure :**

- Dites aux enfants que vous allez leur lire une histoire qui concerne des enfants de leur âge. Les personnages principaux sont Tig, sa sœur jumelle Leela et leur amie Sandy. Ces histoires sont drôles, mais il arrive que les personnages aient des problèmes. Chaque semaine, nous allons jouer et faire des activités pour voir comment les personnages des histoires réagissent face à leurs problèmes. Nous allons aussi voir comment agir, comment nous pouvons mieux nous adapter, lorsque nous-mêmes avons des problèmes.
- Dites aux enfants que certaines règles devront être respectées tout au long de ces séances afin d'en faciliter le déroulement et pour que tout le monde puisse travailler ensemble. Demandez-leur quelles règles pourraient s'avérer utiles. Vous pourriez commencer en leur présentant le règlement demandant de « lever la main ».
- Montrez aux enfants l'affiche des règlements et lisez-leur chaque règlement lentement. Demandez aux enfants de les répéter. Demandez-leur de dire pourquoi chaque règlement est une bonne chose. Dites au groupe que vous leur rappellerez les règlements au début de chaque séance.

**Il faut lever la main  
si l'on veut parler**

**Une seule personne parle à la fois**

**Il faut écouter ce que disent  
les autres**

**Ne pas dire de choses méchantes**

**Penser à des choses gentilles à  
dire aux autres**

**Tu n'es pas obligé de dire  
quelque chose si tu ne veux pas**

#### 2) L'histoire

**Durée :** 10 minutes

**Matériel :** Les illustrations requises pour ce module

**Procédure :**

- Lisez la première histoire à propos de Leela, Tig et Sandy. Montrez au groupe les images aux moments appropriés de l'histoire. Faites une pause dans la lecture de l'histoire après le texte souligné à la page 3, paragraphe 1.
- Page 3, paragraphe 1 :  
*M. Johnson n'est pas gentil*

Demandez :

  - Comment Tig se sent-il ? (triste, fâché)
  - Pourquoi se sent-il triste ?
  - Pourquoi se sent-il fâché ?
- Continuez la lecture de l'histoire jusqu'à la fin.

### 3) Activité 1 : Qu'est-ce qui fait que je me sens heureux ou triste ?

**Durée :** 10 minutes  
**Matériel :** Papier à dessin  
 Crayons à colorier

**Procédure :**

- Expliquez aux enfants que, comme pour Tig et Leela, il y a des choses qui nous rendent tristes et des choses qui nous rendent heureux.
- Dites-leur que chacun d'eux doit maintenant dessiner quelque chose qui les rend heureux **ou** quelque chose qui les rend tristes.
- Dites aux enfants qu'ils n'ont que quelques minutes pour faire leur dessin et qu'ensuite, vous leur demanderez de montrer leurs dessins aux autres et d'expliquer ce qu'ils ont dessiné.

### 4) Activité 2 : Qu'est-ce que je peux faire quand je me sens triste ?

**Durée :** 15 minutes  
**Matériel :** Une feuille de papier pour noter les suggestions des enfants

**Procédure :**

- Dites aux enfants qu'ils vont maintenant expliquer brièvement aux autres ce qu'ils ont dessiné.
- Faites asseoir les enfants en cercle et demandez-leur de poser leurs dessins devant eux.
- Invitez les enfants, un à la fois, à montrer leurs dessins et à expliquer ce qu'ils ont dessiné. Demandez-leur d'être brefs dans leurs explications. Demandez à chaque enfant pourquoi il était heureux ou triste.
- Après que chaque enfant s'est exprimé, demandez-lui :
  - Qu'est-ce que tu peux faire quand tu te sens triste à la maison ?
  - Qu'est-ce que tu peux faire quand tu te sens triste à l'école ?
  - Qu'est-ce que tu peux faire quand tu te sens triste avec tes amis ?

*Au cours de plusieurs activités, nous recommandons que les suggestions des enfants soient écrites sur une grande feuille de papier et que cette feuille soit collée dans la classe. Ces suggestions peuvent être écrites avec des mots ou encore au moyen d'un simple dessin, selon les habiletés de lecture des enfants.*

### 5) Rétroaction

**Durée :** 5 minutes  
**Matériel :** Feuille pour transcrire la rétroaction (Annexe 1)

**Procédure :**

- Expliquez aux enfants qu'à la fin de chaque séance, nous prendrons quelques minutes pour réfléchir à ce que nous avons fait et comment nous nous sentons.
- Dites aux enfants que vous allez leur distribuer une feuille de papier contenant deux questions. La première concerne leur appréciation des activités. S'ils ont aimé les activités, ils devraient colorier le soleil. S'ils n'ont pas aimé les activités, ils devraient colorier les nuages. La seconde question vise à savoir comment ils se sont sentis pendant les activités. S'ils se sentaient heureux, ils colorient le visage souriant. S'ils se sentaient tristes, ils colorient le visage triste.
- Distribuez une feuille de papier à chaque enfant.
- Demandez aux enfants ce qu'ils ont préféré et ce qu'ils ont moins apprécié durant cette séance. Expliquez leur que si nous n'avons pas le temps de parler de ce que chacun d'entre eux a ressenti, ils peuvent toujours vous en parler plus tard.