

# GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

D'après une idée de : Jasmin Roy



**Recherche,  
conception  
et rédaction :**

Catherine Laurier  
Katherine Pascuzzo  
Rémi Paré-Beauchemin  
Jean-Sébastien Bourré

# PRÉSENTATION DES OUTILS LIÉS À LA RECONNAISSANCE ET À LA GESTION DES ÉMOTIONS AINSI QU'ÀUX STRATÉGIES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

## CONTENU :

**FICHE A** – Qu'est-ce qu'une émotion ? + Quelques conseils

**FICHE B** – Émotions de base et émotions secondaires + Gradation et transition émotionnelles (fiche de l'enseignant.e et fiche de l'élève)

**FICHE C** – Reconnaître les émotions

**FICHE D** – Régulation émotionnelle

**FICHE E** – Les émotions au cœur des relations interpersonnelles

## BUT :

Amener les élèves à revoir l'éventail des émotions, à les identifier, à les reconnaître, à les apprécier, à les exprimer adéquatement et à réfléchir aux différents contextes où celles-ci se manifestent. En équipes, ils réfléchiront à des moyens de réguler leurs émotions.

## CONSIGNES D'UTILISATION :

Ces outils peuvent être utilisés dans différentes matières. Nous avons ciblé plus précisément le **français**, l'**éthique et culture religieuse**, l'**éducation physique** (volet santé) et les **arts** (art dramatique, danse, arts visuels et musique), mais il n'est pas impossible de les utiliser dans d'autres contextes pour travailler la socialisation et la reconnaissance des émotions avec les élèves.

Exploitez les ressources en fonction de la matière dans laquelle se déroule l'activité et faites le lien avec le **programme de formation de l'école québécoise**, la **progression des apprentissages** et les **cadres d'évaluation des apprentissages** selon les niveaux.

## NOTES :

L'exploitation des émotions est plus facile en art dramatique et celles-ci peuvent être bien représentées en danse ainsi qu'en arts plastiques et visuels. De même, en musique, on pourrait demander aux élèves de représenter, à l'aide d'un instrument de musique, le son ou la musicalité de chacune des émotions, ou de composer une chanson et une musique à propos des émotions.

En contexte sportif dans le cours d'éducation physique, la gestion des émotions est importante dans un contexte de travail d'équipe et de compétitivité.

En mathématiques, on peut discuter du nombre ou de la formule mathématique qui représente le mieux la colère, la tristesse, etc. On peut même lier chaque émotion à des nombres et en graduer l'intensité sur une échelle de 1 à 10, ou de 1 à 100, ou utiliser des formules de plus en plus complexes pour décrire chaque émotion.

En français, on peut se servir des activités pour évaluer la compétence orale, mais aussi amener les élèves à rédiger des textes à partir de ces sujets.