<table>
<tr><td>Nom :

Le journal des émotions</td><td colspan="2">Objectif :
Aider les élèves à reconnaître, comprendre et gérer leurs émotions, et à développer des compétences d’empathie.</td></tr>
<tr><td>Durée et nombre de séances :
1 heure / 2 séances</td><td>Type/agents sociaux :
Enseignant en tant que formateur/animateur
Élèves/adolescents</td><td>Matériel :
Fiches pour le journal des émotions / crayons de couleur</td></tr>
<tr><td colspan="3">Déroulement :
L’enseignant/animateur commence par discuter de ce que sont les émotions et pourquoi il est important de les reconnaître et de les gérer. Il/elle explique ensuite que les émotions sont normales et que tout le monde en ressent.

Ensuite, l’enseignant donne à chaque élève une fiche pour créer son propre journal des émotions. Il/elle explique qu’ils vont y consigner chaque jour :

• Ce qui s’est passé pour qu’ils ressentent cette émotion.
• Comment ils se sont sentis physiquement et mentalement.
• Ce qu’ils ont fait pour gérer cette émotion.

L’enseignant peut utiliser des images représentant différentes émotions pour aider les élèves à les reconnaître et à les exprimer. Il/elle encourage ensuite les élèves à partager leurs expériences et à discuter de ce qu’ils ressentent.

L’étape suivante consiste à discuter des différentes stratégies pour faire face aux émotions, telles que :

• Respiration et relaxation
• Activité physique
• Expression des sentiments par les mots ou l’art
• Parler à un adulte

L’enseignant peut ensuite demander aux élèves d’écrire dans leur journal quelles stratégies les aident le plus. Il est important que les élèves discutent de l’importance de l’empathie et du soutien aux autres. Enfin, l’enseignant peut inviter les élèves à réfléchir à la façon dont ils peuvent aider leurs amis lorsqu’ils traversent des émotions intenses.</td></tr>
</table>