

# Mes émotions 1<sup>re</sup> – 2<sup>e</sup>

## À l'oral

**Comment te sens-tu aujourd'hui?  
Voici une petite chanson que tu as  
surement déjà entendu :**

[Julie Powers](#)

[Alain Lelait](#)

Pose les questions suivantes à un ami(e)  
ou un membre de ta famille.

Qu'est-ce que tu fais quand tu es  
content?

Quand je suis content, je... (souris,  
saute...)

Quand je suis triste, je... (pleure, veux  
être seul...)

Quand je suis fâché, je... (grogne,  
crie...)

Raconte un évènement qui t'es  
arrivé qui t'as rendu joyeux(se)



## À l'écoute et la lecture

Écoute cette histoire d'une petite fille qui a fait preuve  
de courage. Clique sur les mots pour entendre la  
narratrice. [Courage, Dafné!](#)



Est-ce que tu te sens Dafné parfois?

Voici une autre histoire : Un loup qui apprivoisait ses  
émotions. [Clique ici!](#)

Est-ce que tes émotions ont des couleurs? Écoute ce livre  
pour t'aider à les reconnaître. [La couleur des émotions](#)

Est-ce que tu as des journées qui sont excitantes et  
remplies d'activités? Écoute et lis : Une journée dans la  
nature. [Une journée dans la nature.](#)



## Travail de mots

**Pratique tes mots fréquents à l'oral pour les lire  
rapidement! Il y a plusieurs séries! [Je pratique à lire mes  
mots fréquents!](#)**

Jouer avec les mots [Jouer avec les mots](#)

En utilisant des craies de trottoir dans ta cour : écris les  
émotions que tu connais en français qui ont 3 voyelles.  
(Ex : joie) Écris les émotions qui ont 3 consonnes et plus.  
(Ex : colère, tristesse)

## À l'écrit

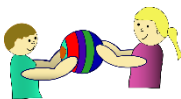


Voici une petite trousse par  
Scholastic pour te donner des  
idées d'écriture avec ton papa  
ou ta maman.

[Les émotions - Trousse de premiers-  
soins](#)

Fais un petit livre qui décrit tes  
émotions et tes réactions à ses  
émotions.

Quand je suis anxieux, je joue au  
ballon une personne de ma  
famille.



Tu aimes écrire? Choisis un objet  
qui te rend heureux et écris 10  
phrases complètes à propos de  
cet objet.

## Mieux être

Chanter et danser sont deux façons d'apporter de la joie. Voici  
quelques danses et chansons sur les émotions. [Mission sourire!](#)

Méditation en famille [Essaye-le!](#)

Faire une activité qui te relaxe ou qui te calme. Coloriage, marche en nature,  
promenade en bicyclette, jouer un instrument de musique, faire des câlins à un  
animal en peluche ou à ton animal de compagnie.

Crée des Ballons antistress! [Marche à suivre](#)



**Je joue : j'apprends!** Site pour les  
mathématiques : Tu as besoin de Flash pour les  
jouer.

[Petits jeux en mathématiques](#)

Tu veux continuer à pratiquer à lire avec un  
peu d'aide? [Clique ici!](#) Choisi l'album Samedi,  
c'est la fête!

# Les émotions 3<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>

## À l'oral

Comment te sens-tu et pourquoi?  
Une question simple à poser mais parfois difficile à répondre. Tu peux répondre dans ta tête ou confier à une personne qui peut te donner de bons conseils.

Raconte un film ou un livre qui t'a fait ressentir de la joie, de la tristesse ou de colère.

Savais-tu qu'il y a des films animés en français sur Netflix?

Voici un extrait :

[https://www.youtube.com/watch?v=JYc\\_UzNW9TM](https://www.youtube.com/watch?v=JYc_UzNW9TM)

## À l'écrit



Voici une bande dessinée avec un petit truc pour se sentir mieux.

### Méditation

Tu peux créer ta propre bande dessinée avec ton petit truc qui t'aide à te sentir mieux. Partage-le.

<https://edu-fr.pixton.com/solo>

Planifie et écris un récit personnel de ta plus grande peur ou de ta plus grande joie.

Voici un organigramme pour te guider dans ta planification de tes idées.

[Organigramme](#)

## À l'écoute et la lecture

Comment te sens-tu? Il y a tellement de changements depuis 2 mois. Est-ce que tu es triste de ne pas pouvoir jouer avec tes amis? Est-ce que tu t'inquiètes du retour à l'école?

[Covid-19 Le dé confinement](#)

[Les gestes barrières](#)

Écoute cette histoire : observe le style de l'auteur

[Tourbillon d'émotions](#)

La lecture à soi est une façon de calmer nos émotions. Voici un

## Travail de mots

Fais une liste des émotions et leur antonyme (l'opposé)



ex : la joie – la tristesse

Fais une liste des émotions que tu as ressenties pendant cette pandémie.

Fais une liste de tous les bons sentiments que tu peux avoir par une belle journée ensoleillée.

Fais une liste des passe-temps, activités qui te font ressentir des sentiments semblables.

## Mieux être

Yoga pour les jeunes



[Vidéo](#)

Tu aimes dessiner? Voici un site qui te présente comment dessiner différents types d'arbres en étapes.

[Comment dessiner un arbre?](#)

**Je joue : j'apprends!**

**Choisis un personnage et choisis les différentes activités et jeux associés à ce personnage** [Du plaisir à lire!](#)

**Coin des mathématiques**  
[Mathématiques au quotidien](#)



# Mes émotions 6<sup>e</sup>-8<sup>e</sup>



## À l'orale

Salut! Comment ça va? Souvent, on répond ça va bien ou ça va mal. Mais, si tu veux vraiment commencer une conversation, on devrait peut-être poser la question comment te sens-tu? Pendant ces jours ici, beaucoup de gens peuvent ressentir des émotions diverses. Cette semaine, demande à un membre de ta famille ou à un ami comment il se sent et de lui proposer quelques idées sur la manière dont il peut canaliser ces sentiments.



## À l'écoute et la lecture

La lecture est un moyen fantastique de se détendre et de s'évader de la réalité. Trop souvent, nous ne lisons pas pour le simple plaisir. Appuie [ici](#) et [ici](#) pour écouter quelques textes narratifs.

Les émojis sont plus que jamais utilisés pour exprimer une émotion, une expression ou même pour communiquer rapidement des idées.

As-tu déjà demandé d'où ils venaient? Qui les a créés?

Clique ici →



## À l'écrit

Écrit un poème acrostiche en utilisant une émotion. Si tu n'es pas certain de savoir comment écrire un acrostiche, utilise ce [lien](#) pour t'aider.

OU

Écrit un court récit personnel d'un événement que tu as vécu. Quand possible, utilise un émogi pour remplacer le mot dans ton écriture. Les phrases ci-dessous sont un exemple. Partage ton histoire avec un ami.

*Hier soir, ma famille et moi sommes allés camper dans la forêt. Nous avons entendu un bruit terrifiant...*

Hier , ma  sommes

allés  dans la .

Nous avons  un bruit  ...



### Travail de mots

« Être rouge de colère », « Avoir une peur bleue » ce sont des expressions que nous aidons à créer une image. Appuie [ici](#) pour apprendre la différence entre une comparaison et une métaphore. Ensuite, appuie [ici](#) pour identifier les métaphores et comparaisons de sentiments.



### Mieux être

Le dessin, le coloriage et la peinture sont des moyens de réduire le stress et de soulager un esprit occupé. La prochaine fois que tu te sens anxieux, prend un moment pour faire ressortir l'artiste qui est en soi. Le lien ici t'offre de bonnes idées.



### Je joue : j'apprends!

As-tu déjà envoyé un texto à quelqu'un et tu voulais ajouter un émogi, mais tu n'avais pas le bon choix. Créer un emoji qui représente une émotion. Prend une photo de ton nouvel emoji et partage-le.

