



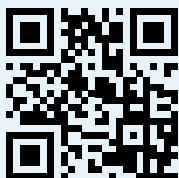
## Feuillet d'animation

Années d'études : 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

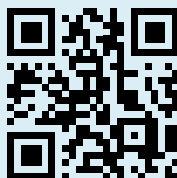
### Les approches plurilingues, des pratiques à valoriser!

Les activités pédagogiques proposées dans les feuillets d'animation sont aussi des occasions d'éducation inclusive visant l'harmonie entre la langue d'enseignement et les connaissances linguistiques et culturelles des élèves. Pour en savoir davantage, consultez les trois ressources suivantes.

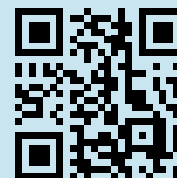
*Cultiver l'inclusion,  
valoriser la diversité*



*Diverses racines,  
diverses voix*



*Guide d'initiation aux  
approches plurilingues*



**Note :** Les pistes d'exploitation comprennent une composante de communication orale axée sur les stratégies d'écoute et de prise de parole.

**Rubrique :** Parlons-en! | **Titre :** Survivre à ses émotions

| Programmes-cadres                       | Domaines d'étude  |
|---|---|
| Français<br>Éducation physique et santé | Notions fondamentales de la langue<br>Rédaction : Expression d'idées et création de textes<br>Apprentissage socioémotionnel |

### Pistes d'exploitation

Activer les connaissances antérieures des élèves en les invitant à écrire individuellement, pendant 2 minutes, une réponse à la question suivante :

Une émotion peut-elle être utile à certains moments tout en étant nuisible? Explique ta réponse.

Encourager les élèves à penser à des situations de la vie quotidienne (par exemple, à un conflit avec une ou un ami, à une réussite scolaire ou à une situation stressante).

Former ensuite des équipes de deux pour échanger des idées, puis faire une mise en commun. Noter, au tableau, les mots clés qu'ont mentionnés les élèves, comme les mots *contrôle*, *réaction*, *choix*, *impulsivité* et *gestion des émotions*.

Demander ensuite aux élèves de lire la rubrique **Parlons-en!**.

Pendant la lecture, demander aux élèves de relever :

- une information scientifique sur le cerveau liée aux émotions;
- deux hormones mentionnées dans le texte;
- une stratégie de régulation émotionnelle proposée.

Inviter les élèves à communiquer leurs réponses à une ou à un partenaire afin de vérifier leur compréhension et de relever les idées principales du texte.

Après la lecture, tracer, au tableau, deux colonnes (**Réaction automatique** et **Réaction réfléchie**), puis amener les élèves à discuter de la différence entre une réaction impulsive et une réaction réfléchie.

Guider la discussion en posant des questions telles que :

- Pourquoi certaines émotions provoquent-elles des réactions rapides?
- Qu'est-ce qui peut nous aider à prendre un moment pour réfléchir avant d'agir?
- Comment une stratégie de gestion des émotions peut-elle changer l'issue d'une situation?

Construire avec les élèves un tableau d'exemples :

| Émotion | Déclencheurs possibles | Réaction automatique                | Conséquence possible | Réaction réfléchie      |
|---------|------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| Colère  | conflit, injustice     | Hausser la voix                     | dispute              | Argumenter calmement    |
| Stress  | exposé, évaluation     | Ressentir de la tension, un blocage | performance réduite  | Respirer et se préparer |
| Joie    | réussite               | Être excitée ou excité              | impulsivité          | Canaliser l'énergie     |

Pour terminer l'activité, inviter les élèves à réfléchir individuellement à une situation où elles et ils ont ressenti une émotion forte. Leur demander d'écrire, dans leur cahier, une stratégie qu'elles et ils pourraient utiliser la prochaine fois pour transformer une réaction automatique en réaction réfléchie.

## Approches plurilingues

### Pistes d'exploitation

Expliquer aux élèves que certaines langues possèdent plusieurs mots pour exprimer une émotion. Cela montre que les émotions peuvent être comprises et exprimées de façons variées selon la langue et la culture.

Inviter les élèves à nommer une émotion dans une autre langue qu'elles et ils connaissent (langue familiale, langue apprise, etc.).

Écrire les réponses dans un tableau comme celui présenté ci-dessous.

**Note :** Si les élèves ne connaissent pas de mots, leur donner quelques exemples.

**Tableau des émotions**

| Français  | Anglais        | Espagnol           | Autre langue |
|-----------|----------------|--------------------|--------------|
| joie      | <i>joy</i>     | <i>alegría</i>     |              |
| peur      | <i>fear</i>    | <i>miedo</i>       |              |
| colère    | <i>anger</i>   | <i>rabia/enojo</i> |              |
| tristesse | <i>sadness</i> | <i>tristeza</i>    |              |

Questions pour susciter la réflexion :

- Observe-t-on des racines communes entre certains mots (par exemple, *tristesse/tristeza*)?
- Y a-t-il des différences morphologiques entre les mots (préfixes, suffixes, terminaisons)?
- Pourquoi l'espagnol possède-t-il deux mots pour *colère*?
- Certains mots semblent-ils plus forts ou plus précis que d'autres?
- Pourquoi certaines émotions sont-elles parfois plus faciles à exprimer dans une langue que dans une autre?

Former des équipes de deux. Inviter chaque équipe à choisir un mot lié à une émotion dans le tableau et à préparer une affiche qui comprend :

- le mot choisi lié à l'émotion;
- la signification du mot;
- la langue d'origine du mot;
- un dessin qui exprime l'émotion.

Créer, en groupe-classe, un mur des émotions plurilingues. Ce mur pourra être enrichi progressivement au fil de l'année lorsque seront appris de nouveaux mots dans différentes langues.

| Programmes-cadres                       | Domaines d'étude  |
|---|---|
| Français                                | Notions fondamentales de la langue<br>Compréhension : Comprendre des textes et y réagir<br>Rédaction : Expression d'idées et création de textes |
| Études sociales, histoire et géographie | Communauté et environnement : l'action gouvernementale et citoyenne<br>Communauté et environnement : le Canada dans la communauté mondiale      |
| Éducation physique et santé             | Apprentissage socioémotionnel   |

### Pistes d'exploitation

Inviter les élèves à réfléchir à la place qu'occupe la nature dans leur environnement. Leur poser la question suivante :

L'accès aux espaces verts est-il le même pour tout le monde?

Inviter les élèves à échanger leurs premières impressions. Encourager une discussion ouverte en posant des questions variées :

- Y a-t-il des parcs, des arbres ou des endroits pour jouer ou se détendre dans votre quartier?
- Pourquoi certaines communautés ont-elles moins d'arbres ou d'espaces verts?
- Quels effets cela pourrait-il avoir sur la qualité de vie des habitantes et des habitants?
- La nature influence-t-elle notre bien-être ou notre capacité de concentration?

Noter, au tableau, les hypothèses et les idées des élèves. Lire ensuite la rubrique **Ma planète** avec elles et eux. Revenir sur les hypothèses et les idées initiales afin de les valider, de les nuancer ou de les corriger.

Former des équipes de trois. Chaque équipe doit répondre à la question suivante :

La nature est-elle un besoin essentiel pour notre santé mentale et notre bien-être?

Demander aux élèves de préparer une courte prise de position en s'appuyant sur les informations tirées du texte. Chaque équipe prépare :

- deux arguments appuyés par les idées du texte;
- un exemple concret tiré de leur environnement (école, quartier, ville);
- une phrase de conclusion persuasive.

Encourager les élèves à aller plus loin en expliquant la façon dont la nature peut aider à mieux se concentrer, à se détendre ou à changer son humeur.

- Nous pensons que..
- Cela montre que...
- En conclusion, nous croyons que...

Inviter les équipes à présenter leurs idées au groupe-classe. Après chaque présentation, poser quelques questions pour stimuler la réflexion :

- Les arguments sont-ils convaincants?
- Sont-ils appuyés par des informations tirées du texte?
- L'exemple choisi illustre-t-il bien l'idée?

Souligner que la présence d'arbres, de parcs et d'espaces naturels peut jouer un rôle important dans le bien-être, la concentration et la santé mentale des individus.

| Programmes-cadres  | Domaines d'étude   |
|--|--|
| Sciences et technologie<br>Études sociales, histoire et géographie | Systèmes vivants<br>Communauté et environnement : l'action gouvernementale et citoyenne<br>Communauté et environnement : le Canada dans la communauté mondiale |

### Pistes d'exploitation

Inviter les élèves à rappeler ce qu'elles et ils savent déjà sur le rôle des arbres dans l'environnement. Ensuite, guider la discussion autour de quelques fonctions importantes des arbres :

- l'amélioration de la qualité de l'air;
- la régulation de la température dans les villes;
- le soutien à la biodiversité (les habitats pour les animaux et les insectes);
- la contribution à la santé et au bien-être des êtres humains.

Écrire, au tableau : *nature = système interconnecté.*

Amener les élèves à réfléchir à cette idée en expliquant que les éléments de la nature (arbres, animaux, eau, êtres humains) dépendent les uns des autres.

Expliquer que, pour plusieurs Premières Nations, la Terre est considérée comme une ressource vivante et non comme une simple ressource à exploiter. Inviter les élèves à réfléchir à ce que cela signifie dans le contexte où les êtres humains interagissent avec la nature.

Poser aux élèves les questions ci-dessous pour stimuler la réflexion :

- Quelle différence existe-t-il entre « utiliser » la nature et « vivre en relation avec » la nature?
- Comment la notion de responsabilité à l'égard de la Terre pourrait-elle influencer nos actions quotidiennes?

Former des équipes de quatre. Chaque équipe doit réfléchir à une façon concrète d'améliorer la relation entre l'école et l'environnement.

Demander aux équipes :

- de proposer un plan d'action écologique réaliste pour l'école (par exemple, planter des arbres, créer un espace vert, réduire les déchets);
- de nommer un obstacle possible à la mise en œuvre de ce projet;
- de proposer une solution pour surmonter cet obstacle.

Encourager les élèves à penser à des actions simples, réalisables et adaptées à leur milieu scolaire. Inviter chaque équipe à présenter brièvement son plan d'action.

Créer, en groupe-classe, une charte écologique comprenant cinq engagements concrets pour prendre soin de la nature à l'école ou dans la communauté.

**Rubrique :** Mon passe-sport | **Titre :** Le tai-chi, un art martial qui combat... le stress!

| Programmes-cadres           | Domaines d'étude  |
|-----------------------------|---|
| Français                    | Notions fondamentales de la langue<br>Compréhension : Comprendre des textes et y réagir<br>Rédaction : Expression d'idées et création de textes |
| Éducation physique et santé | Vie active  |

### Pistes d'exploitation

Écrire, au tableau, la phrase suivante :

Un sport doit être rapide et compétitif pour être efficace.

Demander aux élèves de se positionner (d'accord/pas d'accord). Les inviter à écrire trois phrases justifiant leur position.

Former des équipes de deux pour favoriser l'échange d'idées. Noter, au tableau, les mots clés (par exemple, *compétition, concentration, santé mentale, discipline, performance*).

Lire ensuite la rubrique **Mon passe-sport** avec les élèves.

En groupe-classe, organiser l'information tirée du texte afin de mieux comprendre le lien entre le corps et le cerveau. Mentionner aux élèves que le tai-chi n'agit pas uniquement sur le corps. Il influence aussi notre état mental.

Poser aux élèves des questions telles que :

- Est-ce que certains bienfaits semblent uniquement physiques?
- Est-ce que d'autres effets sont liés aux émotions ou au cerveau?

Faire un retour sur les réponses et le positionnement des élèves quant à l'énoncé de l'activité. Leur demander si elles et ils maintiennent toujours leur position à la suite de la lecture de la rubrique et les inviter à expliquer leur raisonnement.

Inviter les élèves à proposer des exemples de bienfaits physiques et de bienfaits psychologiques.

| Bienfait physique | Bienfait psychologique           |
|-------------------|----------------------------------|
| Équilibre         | Réduction du stress              |
| Souplesse         | Amélioration de la concentration |
| Force musculaire  | Sentiment de calme               |
| Coordination      | Présence au moment présent       |
| Agilité           | Meilleure gestion des émotions   |

Inciter les élèves à formuler une phrase de synthèse expliquant la façon dont un bienfait physique peut influencer un bienfait psychologique afin de mettre en évidence le lien entre le corps et le cerveau.

| Programmes-cadres           | Domaines d'étude              |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Éducation physique et santé | Apprentissage socioémotionnel |
| Sciences                    | Systèmes vivants              |

### Pistes d'exploitation

Inviter les élèves à réfléchir à ce qui se passe dans leur corps lorsqu'elles et ils ressentent du stress. Faire un remue-méninges avec elles et eux.

Poser aux élèves les questions suivantes :

- Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous sommes stressées et stressés?
- Quelle hormone est associée au stress?
- Quelle situation peut occasionner du stress?
- Dans quelles situations le stress peut-il être utile?

Mentionner que cette réaction aide à court terme, mais, si elle dure trop longtemps, elle peut nuire à la concentration et au calme.

Expliquer ensuite que le corps possède aussi un système qui nous aide à nous calmer. Préciser que la respiration lente et contrôlée peut activer le système nerveux parasympathique, un système qui aide le corps à ralentir le rythme cardiaque, à relâcher les tensions musculaires et à retrouver un état de détente.

Proposer aux élèves une courte activité de respiration. Leur demander :

- de s'asseoir confortablement;
- d'inspirer lentement pendant quatre secondes;
- d'expirer lentement pendant quatre secondes.

Répéter ce cycle pendant une minute. Inviter ensuite les élèves à observer leurs sensations physiques avant et après l'exercice. Poser quelques questions pour favoriser la réflexion :

- As-tu ressenti un changement dans ton corps après l'exercice?
- Pourquoi le cerveau réagit-il positivement à la respiration lente?
- Dans quelles situations cette stratégie pourrait-elle être utile?

Former des équipes de quatre. Chaque équipe crée une affiche intitulée « Stratégies corporelles pour gérer le stress ». Les élèves doivent proposer des stratégies simples qui aident le corps et le cerveau à retrouver le calme. L'affiche doit comprendre des éléments liés à la respiration, aux mouvements, aux étirements, etc. Les encourager à ajouter une courte explication indiquant la façon dont chaque stratégie peut aider le corps ou le cerveau.

Inviter chaque équipe à présenter brièvement son affiche. Afficher les productions dans la salle de classe afin de créer un répertoire collectif de stratégies pour gérer le stress que pourront consulter les élèves dans différentes situations (par exemple, avant une évaluation, au cours d'une présentation ou après un conflit).

**Rubrique :** Tadam! | **Titre :** Cultive la gratitude

| Programme-cadre | Domaines d'étude  |
|-----------------|---|
| Français        | Notions fondamentales de la langue<br>Compréhension : Comprendre des textes et y réagir<br>Rédaction : Expression d'idées et création de textes |

### Pistes d'exploitation

Écrire, au tableau, la phrase suivante :

La gratitude peut influencer notre humeur.

Inviter les élèves à réfléchir individuellement pendant deux minutes et à écrire une courte réaction personnelle dans leur cahier en mentionnant si elles et ils sont en accord ou pas, ou incertaine ou incertain.

Former ensuite des équipes de deux pour échanger des idées, puis faire une mise en commun. Inviter les élèves à réfléchir à la manière dont notre façon de penser peut influencer notre état d'esprit.

Lire la rubrique **Tadam!** avec les élèves.

Pendant la lecture, demander aux élèves de relever, dans le texte :

- les effets de la gratitude qui y sont mentionnés;
- les expressions ou les mots liés aux émotions.

Inviter ensuite les élèves à communiquer leurs observations afin de vérifier leur compréhension du texte.

Expliquer aux élèves que la gratitude consiste à reconnaître et à apprécier les aspects positifs de la vie, même dans les situations simples du quotidien.

Poser quelques questions pour approfondir la réflexion :

- Pourquoi la gratitude peut-elle influencer notre humeur?
- Comment le fait de remarquer les aspects positifs peut-il changer notre perspective?
- Peut-on apprendre à développer la gratitude?

Inviter les élèves à rédiger un court exemple de gratitude, comme la reconnaissance envers une personne, l'appréciation d'un moment calme ou la gratitude pour une aide reçue. Sur une base volontaire, les élèves peuvent ensuite choisir de faire part de leur moment de gratitude à un pair ou au groupe-classe.

| Programme-cadre      | Domaine d'étude |
|----------------------|-----------------|
| Éducation artistique | Arts visuels    |

### Pistes d'exploitation

Inviter les élèves à réfléchir individuellement et à trouver trois ou quatre situations récentes pour lesquelles elles et ils ressentent de la gratitude. Leur expliquer que reconnaître les éléments positifs dans leur vie peut influencer leur attention et leur perception, et contribuer ainsi à améliorer leur humeur.

Amorcer la réflexion en posant quelques questions :

- Pourquoi est-il parfois plus facile de remarquer les aspects négatifs?
- Comment la gratitude peut-elle changer notre façon de voir une situation?

Poursuivre en lisant avec les élèves la rubrique **Tadam!**, puis les inviter à suivre les étapes proposées afin de créer leur propre boîte de gratitude. Pendant l'activité, encourager une réflexion sur les choix artistiques en leur posant des questions telles que :

- Quelles étapes du processus de création suis-tu pour fabriquer ta boîte de gratitude?
- Quelles émotions veux-tu faire ressentir grâce à ton œuvre? Comment tes choix artistiques aident-ils à les exprimer?



- Quelles techniques as-tu utilisées (dessin, collage, peinture, etc.)? Pourquoi les as-tu choisies?
- De quelle façon ton œuvre représente-t-elle le thème de la gratitude?
- Quelles couleurs utilises-tu? Sont-elles complémentaires ou monochromes?  
Quel effet produisent-elles?
- Comment les formes (arrondies, pointues, symétriques, etc.) influencent-elles le message de ton œuvre?
- Quels matériaux ou quelles techniques utilises-tu pour créer des textures?
- Ton choix d'images ou de symboles est-il influencé par ta culture ou ton environnement?
- Comment l'art t'aide-t-il à exprimer des émotions comme la gratitude?

Demander aux élèves de rédiger trois ou quatre phrases expliquant leurs choix artistiques.