



Collection
EHDA

FR. / ANG.

Et le lapin m'a écouté de Cori Doerrfeld



Résumé du livre : Camille déborde d'énergie créative et il construit une merveilleuse structure de blocs, mais elle s'effondre. Camille est submergé d'émotions. Les animaux défilent un à un avec leurs conseils, en vain. Arrive alors le patient lapin qui l'aide énormément.

Thèmes abordés :

- Mauvaise humeur, contrariétés, frustration, crises de colère

Période de l'année :

- Avril (Pâques)

Livres secondaires associés :

- *Martin est en colère* de Joseph Theobald
- *La colère de Ravi* de Tom Percival

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Lire l'histoire avec l'ensemble du groupe** (l'enseignant a recours à une copie papier du livre, plutôt que de faire écouter aux enfants le récit sous un format vidéo).
- Poser des questions aux enfants à propos du livre, pour maintenir leur intérêt et les amener plus loin en ce qui concerne le message de l'histoire (il peut être avantageux d'avoir un **signet** avec des questions prédéterminées).
- Avoir recours à des **accessoires** (p.ex. [une marionnette en forme de lapin ou un lapin en peluche, des blocs](#)) afin d'accroître leur intérêt quant à l'histoire.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- **Relire** la même histoire avec un **petit groupe** d'enfants ciblés du palier 2.
- Disposer d'un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 2 pour qu'il le lise avec **son/ses parents lorsqu'il sera à la maison** (livre à emprunter en rotation).
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : <https://youtu.be/OmmCKW6ACZ0?si=VPkMN1ZyIh6fEZHI>

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- **Relire** le même récit, avec un enfant du palier 3, **sur une base individuelle**.
- Détenir un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 3, pour qu'il le lise avec **son/ses parents à la maison**.
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : <https://youtu.be/OmmCKW6ACZ0?si=VPkMN1ZyIh6fEZHI>

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers :

EHDA

- Il peut être nécessaire de lire ce livre par étapes.
- Employer un langage descriptif pour aider les enfants à comprendre le déroulement de l'histoire.

 = développement social  = développement émotionnel  = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

 Et le lapin m'a écouté de Cori Doerrfeld
1. Quand tu regardes la couverture, que penses-tu que le livre raconte ?
2. Que penses-tu que Camille va construire ?
3. Comment crois-tu que Camille s'est senti lorsque son château s'est écroulé ?
4. Comment penses-tu que Camille s'est senti quand l'ours s'est dirigé vers lui ?
5. Comment penses-tu que Camille se sent lorsque tous les autres animaux (hyène, autruche, kangourou, serpent) apparaissent ? Et, quand ils décident de quitter ?
6. En quoi le lapin est-il différent ? Quand Camille réalise-t-il que le lapin est là ?
7. Comment le lapin aide-t-il Camille ?
8. Quelles sont les émotions que Camille ressent ?
9. Que se passe-t-il lorsque Camille a ressenti toutes ses émotions ?

APERÇU DES CARTES D'ACTIVITÉS

Et le lapin m'a écouté de Cori Doerrfeld



Collection
EHDA



DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

À l'intérieur :

- Nommer les émotions (pages 4-7)
- Les oreilles de lapin (pages 8-11)
- Chaises musicales ou « danse et fige » (pages 12-16)
- Jeu de rôle avec des marionnettes-chaussettes (pages 17-20)

En plein air :

- Jeu « *Fais bouger tes émotions* » (pages 21-24)
- Marches des animaux (pages 25-28)
- Chasse au trésor des empreintes des animaux (pages 29-34)
- Chasse aux œufs de Pâques liée aux émotions (pages 35-36)

COMPOSANTE PARENTALE

- Atelier de confection d'un lapin (pages 37-38)
- Visite du lapin de la classe à la maison (page 37)
- RESSOURCES POUR ADULTES : articles, infographique (page 37)

NOMMER LES ÉMOTIONS



Heureuse



Triste



Fatiguée



Espiègle

ET LE
LAPIN
M'A ÉCOUTÉ

CORI DEERFIELD



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- [Cartes-photos d'émotions](#)
- Un miroir peut être utilisé

Matériel additionnel/alternatif

- Photos personnelles des enfants

EHDAA

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Animer une discussion avec l'ensemble du groupe portant sur le fait de nommer les émotions.
- Amener les enfants à remarquer les différences relatives aux différents visages (p.ex. yeux, bouche, expressions faciales) et comment elles reflètent diverses émotions.
- Inviter les enfants à choisir une émotion et à partager quand ils la ressentent.
- Les encourager à échanger sur ce qui est arrivé pour qu'ils éprouvent une telle émotion, et ce qui peut les aider à se sentir mieux.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans un **lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Ces derniers peuvent bénéficier de pratiques additionnelles, qui sont plus personnalisées que celles effectuées au sein du groupe-classe.
- Demander au(x) parent(s) de faire parvenir des photos personnelles peut s'avérer utile pour permettre aux enfants de s'identifier à un niveau plus personnel.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte (l'option d'inviter un ami est une possibilité). Ce dernier a souvent de la difficulté à distinguer les émotions qui l'habitent.
- L'adulte peut aider l'enfant en lui fournissant divers exemples qui lui permettront de se familiariser avec des expériences variées
- Avoir en sa possession des photos qui ont été envoyées par le(s) parent(s) peut être profitable pour aider l'enfant à comprendre ce qui se passe à un niveau plus personnel.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

NOMMER LES ÉMOTIONS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Simplifier l'activité en recourant uniquement aux émotions primaires de base.
- Les jeunes enfants peuvent avoir de la difficulté à verbaliser leurs émotions. Il serait bénéfique que l'adulte modélise la manière de nommer les émotions au moyen de quelques exemples personnels.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Les enfants au palier 3 éprouvent fréquemment d'importantes difficultés à faire face à leurs émotions et à les nommer, bien qu'ils soient souvent « remplis » de grandes émotions. Cette expérience est particulièrement vulnérable et difficile pour eux. Les adultes doivent donc les aider en compensant, en nommant les émotions et en se montrant bienveillant à leur égard, et ce, puisque les efforts des enfants sont réels et considérables.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Simplifier l'activité en n'utilisant que les émotions primaires de base.
- Il est recommandé d'employer un langage descriptif et de recourir à la modélisation pour les aider à identifier les diverses émotions figurant sur les cartes.

S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDAA** = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025



Happy/Heureux



Mad/Fâché



Worried/Inquiet



Frustrated/Frustré



Silly/Coquin



Proud/Fier



Surprised/Surpris



Excited/Excité



Scared/Apeuré



Tired/Fatigué



Sad/Triste



Upset/Déçu

LES OREILLES DE LAPIN



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Un bandeau avec des oreilles de lapin ou un bandeau fait maison

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Faire de l'écoute active** – inviter un enfant à porter des oreilles de lapin et à « être à l'écoute » d'un ami.
- Demander à « l'interlocuteur » de raconter une histoire ou une anecdote. Ensuite, suggérer à « l'auditeur » de relater deux ou trois choses qu'il a entendues.
- Ensuite, inverser les rôles pour que les enfants puissent se familiariser avec chacun.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans un **lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Inviter un enfant à porter des oreilles de lapin et à jouer le rôle « d'auditeur » pour un ami.
- Encourager « l'interlocuteur » à partager une histoire ou une anecdote, et demander à « l'auditeur » de se rappeler deux ou trois choses qui ont été dites.
- Ensuite, inverser les rôles pour que les deux enfants aient l'occasion de faire l'expérience des deux rôles.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte (l'option d'inviter un ami est une possibilité).
- Demander à cet enfant de porter des oreilles de lapin et de jouer le rôle d'« auditeur » pour un ami.
- Encourager « l'interlocuteur » à raconter une histoire ou une anecdote. Par la suite, demander à « l'auditeur » de relater deux ou trois choses qu'il a entendues.
- Inverser les rôles afin que les deux enfants puissent expérimenter ces deux rôles.

EHDA

* Voir les directives au verso de la carte

LES OREILLES DE LAPIN



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Dans le cas des enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien et de la supervision dont ils ont besoin. Certains nécessiteront une aide supplémentaire de la part d'un adulte.
- Certains enfants peuvent trouver difficile d'être « l'auditeur ». S'assurer de tenir compte de cette situation et d'adapter l'activité en conséquence.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Certains enfants au palier 3 peuvent avoir de la difficulté à être « l'auditeur ». S'assurer de tenir compte de cette réalité et adapter l'activité en fonction.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

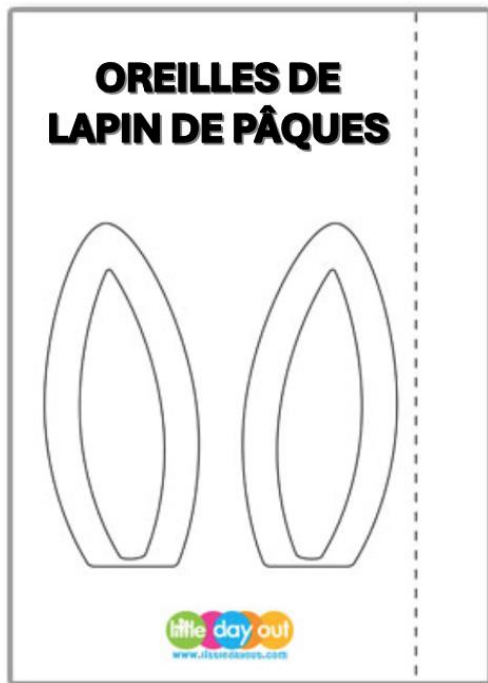
EHDAA

- Cette activité n'est pas recommandée pour les enfants aux besoins particuliers, puisque leurs capacités de motricité fine ne sont pas suffisamment développées pour effectuer le bricolage. De plus, il peut leur être difficile de comprendre l'objectif de cette activité .

 = développement social  = développement émotionnel  = besoins particuliers

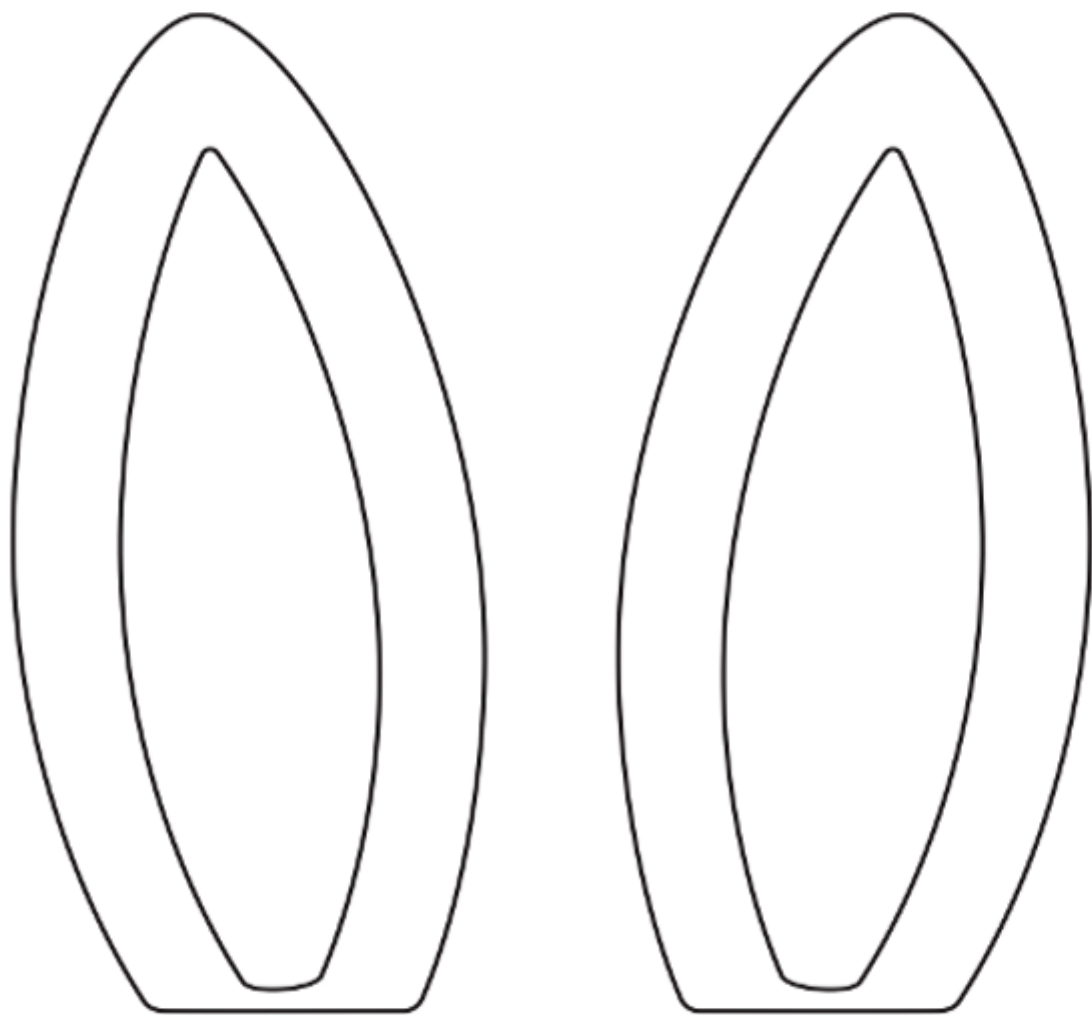


Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025



<https://www.littledayout.com/bunny-ears-craft-template-make-a-cute-headband-printable/>

OREILLES DE LAPIN DE PÂQUES



JEU DE CHAISES MUSICALES



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Chaises pour enfants (nb. équivalent aux enfants)
- Image d'un lapin (3 images pour l'ensemble du groupe - 1 image pour les petits groupes)
- [Cartes-photos d'émotions](#) + [Cartes d'action des animaux](#)

Matériel additionnel/alternatif :

- Danse et fige ! (au lieu)

EHDAA

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Disposer les chaises des enfants en cercle. Placer une image de lapin sur trois chaises.
- Chaque enfant doit s'asseoir sur une chaise. L'adulte met de la musique.
- Les enfants marchent tranquillement autour du cercle alors que la musique joue. Lorsqu'elle s'arrête, ils doivent trouver une chaise.
- Chaque enfant qui a eu une image de lapin raconte une occasion où il a ressenti une émotion. Ensuite, l'adulte lui remet une carte d'émotions qui correspond à l'émotion évoquée auparavant.
- Les émotions suggérées pour cette activité sont : la frustration, la colère, la déception, l'excitation, la tristesse, la joie et la surprise.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans un **lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Utiliser **une** image de lapin.
- L'adulte procure les [cartes-photos d'émotions](#) et les [cartes d'action des animaux](#).
- Ces derniers éprouvent des difficultés à attendre leur tour lorsqu'ils sont dans un grand groupe, et ils bénéficieront d'avoir des pratiques supplémentaires relatives à l'intervention prévue.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte (l'option d'inviter un ami est une possibilité).
- Sur une base individuelle, ce jeu peut être adapté en recourant à des [cartes-photos d'émotions](#). Celles-ci doivent être posées face cachée sur une table et l'enfant les déplace lorsque que la musique joue.
- Quand la musique cesse, l'enfant pige une carte et discute de l'émotion représentée, ainsi que d'un moment où il s'est senti de cette façon. L'enfant peut aussi établir un lien avec les [cartes d'action des animaux](#).
- Au terme de la partie, l'adulte retire la carte du paquet et le jeu se poursuit en se servant des cartes restantes.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

JEU DE CHAISES MUSICALES

ET LE
LAPIN
M'A ÉCOUTÉ

CORI DOERFFELD



EHDAA



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien et de l'accompagnement dont ils ont besoin.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Si un enfant au palier 3 est intégré dans un petit groupe pour compléter la version originale du jeu des chaises musicales, il faut tenir compte du fait qu'il éprouve souvent de la difficulté à respecter l'espace personnel des autres (c'est pourquoi une version adaptée du jeu est suggérée).
- Ils requièrent une supervision continue, qui implique l'usage de signaux pour les aider à ralentir lorsqu'ils s'approchent des autres, et à ne pas se sentir offensés quand on leur demande de se distancer parce qu'ils sont trop proches. Leur désir prononcé de se faire des amis, combiné à leur impulsivité, constitue un défi quotidien qui doit être abordé judicieusement.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Effectuer cette activité dans un espace plus vaste, tel que le gymnase ou en plein air.
- Inviter les enfants à reproduire plutôt les émotions spécifiques relatives aux animaux de l'histoire du livre.
- Il serait préférable de considérer le recours à un autre jeu, notamment « *danse et fige* ».

S

= développement social



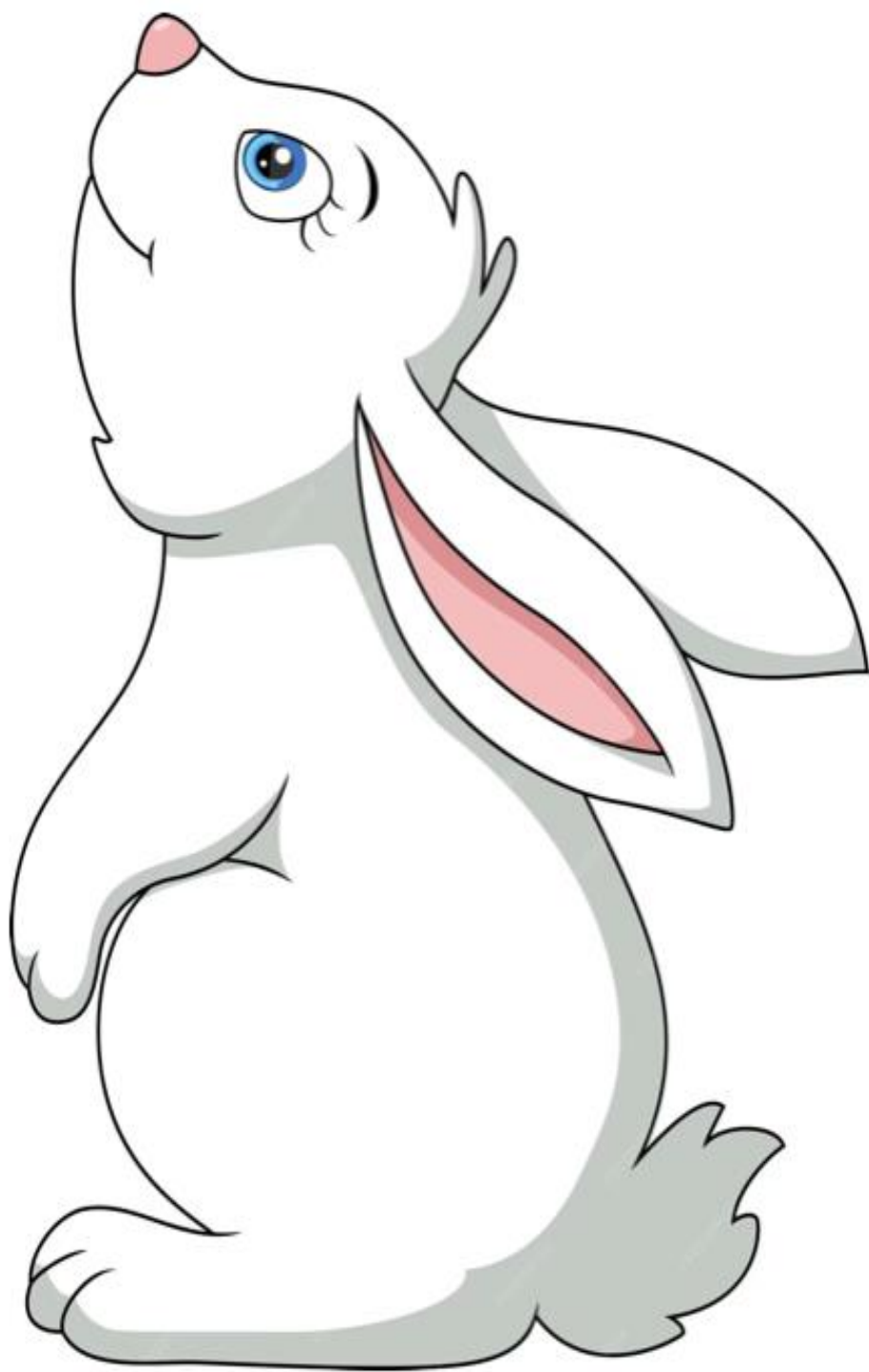
= développement émotionnel

EHDAA

= besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025





EN PARLER



ÉVITER



SE FÂCHER



SE VENGER



RIRE



RECOMMENCER



SE SOUVENIR



ÉCOUTER

JEUX DE RÔLE AVEC DES MARIONNETTES CHAUSSETTES



EHDAA



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- [Instruction comment fabriquer une marionnette](#)
- Des chaussettes de différentes couleurs et longueurs pour former le corps de la marionnette.
- Fournitures de loisirs créatifs pour créer le visage, les cheveux ainsi que divers accessoires (p.ex. yeux en plastique ou autocollants pour les yeux, laine, cure-pipes, feutrine, plumes, etc.)
- Outils: ciseaux, colle, élastiques, marqueurs, peinture pour tissu, etc.

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Inviter les enfants à fabriquer une marionnette à partir d'une chaussette et dont ils se serviront ensuite pour reproduire leurs sentiments.
- Les encourager à demander de l'aide au besoin. Les enfants vous impressionneront par leur imagination !
- Prendre le temps de les inciter à partager et à discuter de ce qu'ils ont éprouvé en créant leur marionnette.
- Ils rencontreront sûrement certains défis et difficultés, mais également, des succès qui les conduiront à la réalisation du produit final.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans un **lieu alternatif**, où les distractions sont moindres. La confection d'une marionnette chaussette peut être une expérience frustrante pour certains de ces enfants.
- Ils requièrent souvent une aide additionnelle de la part des adultes pour partager leurs idées et les concrétiser.
- Ils bénéficient aussi du soutien des adultes à l'égard de leurs habiletés de motricité fine.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte. La fabrication d'une marionnette chaussette peut être une source de frustration pour ces enfants. De plus, ils nécessiteront l'aide supplémentaire de l'adulte pour réaliser cette activité.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



JEUX DE RÔLE AVEC DES MARIONNETTES CHAUSSETTES



EHDA



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien requis. Certains, nécessiteront l'aide additionnelle d'un adulte.
- Ils peuvent également avoir besoin d'effectuer cette activité en petites plages de temps.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Ces enfants tireront profit du fait que l'adulte les guide à travers les étapes requises à la réalisation de leur projet spécifique, car ils ont tendance à se dépêcher pour finir. Ainsi, ils peuvent être déçus du résultat et cela peut accroître leur niveau de frustration.
- Ils peuvent également devoir accomplir cette activité en petites plages de temps.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- S'assurer de simplifier l'activité en tenant compte de leurs capacités de motricité fine.
- Recourir à un tableau de communication de vocabulaire essentiel afin de soutenir les enfants non verbaux.

S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDA** = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

Fabriquer une marionnette chaussette pour jouer ses sentiments !

1. Rassembler le matériel. • Vieilles chaussettes • Chutes de tissus (p.ex. provenant de vieux vêtements) • Boutons, rubans, lacets et autres objets inutilisés • Ciseaux conçus pour les enfants • Colle ou pistolet à colle chaude	
2. Tracer la bouche et les yeux. • Enfiler une chaussette sur la main pour trouver la « bouche »; elle sera créée grâce au pli entre les doigts et le pouce. • Dessiner la bouche avec un marqueur.	
3. Personnaliser la marionnette • Si l'enfant le souhaite, il peut prendre du papier pour dessiner et colorier d'autres parties du corps réelles ou fictives (tentacules, oreilles, ailes) ou des accessoires amusants (chapeau). • Il s'agit d'une occasion pour lui de personnaliser sa marionnette. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de procéder. Laissez-le s'amuser et donner libre cours à son imagination !	

https://www.cebmfr.ca/_files/ugd/931e65_998e932a814e48d983a564de03ab998d.pdf

© Tous droits réservés



4. Coller le tout. • Coller les boutons (ou, si disponibles, des yeux en plastique) pour faire les yeux. • Coller les parties du corps additionnelles et les accessoires amusants. • Si un pistolet à colle chaude est utilisé, s'assurer qu'un adulte est présent pour aider l'enfant.	
5. La marionnette est prête ! • L'enfant peut enfiler la chaussette sur sa main ; lui demander d'ouvrir et de fermer les doigts afin de faire « parler » la marionnette. • L'enfant peut avoir une conversation fictive avec la marionnette : lui demander comment elle se sent, ce qui l'a conduite à se sentir ainsi et, si c'est pertinent, ce qui pourrait l'aider à ce qu'elle se sente mieux. • Si deux marionnettes ont été conçues, la conversation fictive de l'enfant peut consister en une conversation entre ces deux marionnettes !	

https://www.cebmfr.ca/_files/ugd/931e65_998e932a814e48d983a564de03ab998d.pdf

© Tous droits réservés



FAIS BOUGER TES ÉMOTIONS !



ET LE
LAPIN
M'A ÉCOUTÉ

CORI DEERFIELD



EHDAA

Matériel requis :

- Jeu « [Fais bouger tes émotions !](#) » créé par le CEBM
- [Cartes-photos d'émotions](#) (imprimées en grand format et plastifiées) à emporter à l'extérieur
- Supports visuels pour chaque station de mouvements, selon les activités choisies par les enfants (p.ex. sauts à la corde, sauts avec écart, burpees, sauter sur une jambe puis sur l'autre, sauts de grenouille, accroupissements, faire du cerceau, etc.)

ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Choisir quatre ou cinq émotions pour chaque partie – chaque carte deviendra une station de mouvements à intensité élevée. À chaque station, décider du type de mouvement physique que les enfants devront exécuter en fonction de l'émotion qu'ils ont sélectionnée.
- Créer et placer des affiches de l'exercice trouvé à chaque station respective. Aménager des stations en périphérie de la zone désignée.
- Réunir tous les enfants au centre de cette zone, leur lire une carte de scénario et leur demander de nommer l'émotion qui a été suscitée.
- Ensuite, les inviter à courir vers la station de mouvements où apparaît la photo qui correspond à l'émotion nommée afin d'effectuer l'exercice prédéfini.
- Appeler les enfants après quelques minutes et reprendre l'exercice avec d'autres cartes de scénario.
- Il s'agit d'une excellente activité pour permettre aux enfants d'identifier leurs émotions et de dépenser de l'énergie avant de revenir à l'intérieur.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Répéter cette activité avec un petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2 en un **lieu réservé** dans la cour d'école, où les distractions sont moindres.
- Lorsque ce jeu est pratiqué après avoir été effectué auparavant avec le groupe-classe, les activités physiques peuvent être modifiées selon les suggestions des enfants.
- Des scénarios supplémentaires peuvent être élaborés à partir d'événements qui se sont produits avec les enfants de ce groupe, de manière à leur procurer un soutien additionnel pour nommer et surmonter leurs émotions.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Refaire cette activité avec un enfant au palier 3 en un **lieu réservé** dans la cour d'école, avec le soutien d'un adulte (inviter un ami pour rendre le jeu plus intéressant).
- Lorsque des [cartes-photos d'émotions](#) sont utilisées, inviter les enfants à partager un moment où ils ont ressenti une émotion, et ensuite choisir une activité physique qui leur permettra de dépenser de l'énergie.
- Dès qu'une carte d'activité a été employée, il est préférable de la mettre de côté, pour encourager les enfants à se servir de chacune des cartes d'exercices.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

FAIS BOUGER TES ÉMOTIONS !



ET LE
LAPIN
M'A ÉCOUTÉ

CORI DOERFFELD



EHDAA

ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien requis. Certains, nécessiteront l'aide additionnelle d'un adulte.
- Ils peuvent également avoir besoin d'effectuer cette activité en petites plages de temps.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Certaines activités d'intensité élevée peuvent constituer un déclencheur pour certains enfants au palier 3. Il conviendra d'adapter le niveau d'énergie de l'activité conformément à leurs besoins.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Simplifier les scénarios (les adapter à leur réalité).
- Partie 1 - en classe : aucune station, créer un livre de classe avec des scénarios simplifiés, les associer aux [cartes-photos d'émotions](#).
- Partie 2 - dans le gymnase ou à l'extérieur : 4 zones ou une affiche représentant les mouvements des animaux.
- Adapter cette activité selon les capacités motrices globales des enfants.
- Certaines activités d'intensité élevée peuvent susciter une réaction chez certains enfants aux besoins particuliers. Il conviendra d'adapter le niveau d'énergie de l'activité pour répondre à leurs besoins.

S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDAA** = besoins particuliers

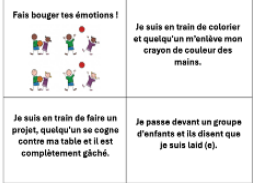


Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

Mode d'emploi – *Fais bouger tes émotions*

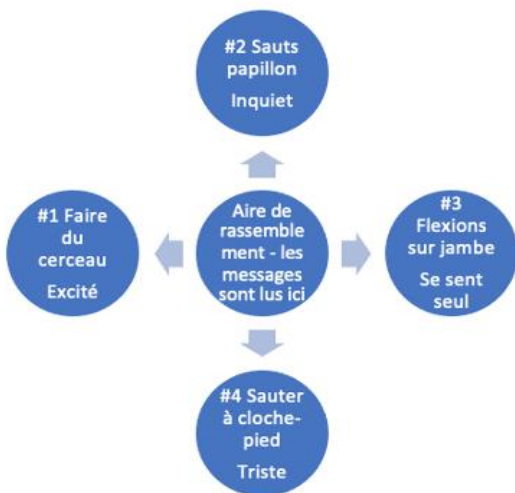
Activité propre au livre *Et le lapin m'a écouté*

Organiser le matériel pour pratiquer l'activité :

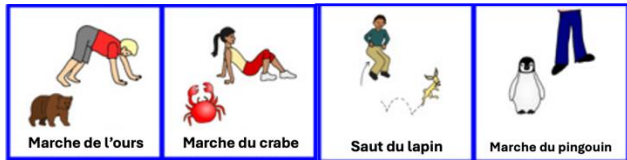
1. Cartes-photos d'émotions  Surprisé/Surprise Excité/Excitée Scared/Peur Tired/Fatigue	2. Fais bouger tes émotions – Cartes de scénarios 	3. Fais bouger tes émotions – Cartes d'exercices  Sauts à la corde Sauts papillon	4. Rassembler le matériel requis pour configurer la station d'exercices  Faire du cerceau
• Imprimer en couleur (format 8 ½ x11) • Plastifier pour assurer leur durabilité • Choisir 3 à 5 émotions pour chaque partie	• Imprimer les cartes • Plastifier pour assurer leur durabilité • Découper et réunir dans une pochette, ou glisser sur un porte-clés • Examiner les cartes de scénarios qui seront retenues en fonction des émotions choisies pour être présentées au cours de cette journée	• Imprimer en couleur (format 8 ½ x11) • Plastifier pour assurer leur durabilité • Les suspendre à l'extérieur à divers endroits de la cour de récréation (p.ex. avec des épingles à linge sur une clôture, de la ficelle, etc.)	• Choisir 4 à 5 stations d'exercices pour chaque séance de jeu • Réunir le matériel nécessaire pour ces activités spécifiques • Disposer le matériel correspondant à l'activité pour qu'il soit prêt à être utilisé par les enfants

https://www.cebmfr.ca/_files/ugd/931e65_51cd7b74da6844259a52e2fd2a23ab70.pdf

Comment jouer :

1.	Commencer par annoncer quelles sont les cartes d'émotions qui ont été choisies aujourd'hui. Montrer les images aux enfants pour qu'il les examinent, et demander aux enfants de mentionner des exemples où ils ont ressenti ces émotions.
2.	Indiquer les cartes d'exercices qui seront utilisées aujourd'hui. Faire une démonstration de l'exercice et demander aux enfants de l'effectuer avec l'adulte responsable de l'activité. Ainsi, si du matériel est requis pour cet exercice, ils sauront comment s'en servir.
3.	Regrouper tous les enfants au centre des stations d'exercices, lire à haute voix la première carte de scénarios, et inviter les enfants à nommer l'émotion qu'ils éprouvent face à la situation qui a été évoquée par cette carte. Ensuite, ils peuvent courir vers la station correspondant à cette émotion et commencer à exécuter l'exercice qui est associé à l'émotion concerne.
	
4.	Lorsque les enfants ont complété l'exercice à leur station respective, ils retournent à l'aire de rassemblement.
5.	Poursuivre le jeu tant que les enfants se montrent intéressés et qu'ils apprécient les divers segments de l'activité. Faire en sorte que le rythme reste fluide et que la durée de l'exercice ne soit pas trop longue, sinon les enfants se fatigueront et ne voudront plus jouer.
6.	S'assurer de modifier les types d'émotions et d'exercices sélectionnés pour chaque nouvelle séance de jeu. Se sentir libre de créer et d'ajouter de nouveaux exercices. Les enfants peuvent être encouragés à émettre des suggestions et à les modéliser devant le groupe.

MARCHES DES ANIMAUX



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- Affiches

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Utiliser le livre « Je peux danser LE ZOO » et la musique de la série d'Hannah Beach.
- Jouer à « Jean dit » à l'extérieur, afin que tous les enfants aient suffisamment d'espace pour exécuter leurs grands mouvements.
- Effectuer les postures de yoga pour les enfants avec des animaux.
- Marches des animaux (avec photos personnalisées).
- Le jeu du saut de lapin.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Répéter cette activité avec un petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2 en un **lieu réservé** dans la cour d'école, où les distractions sont moindres.
- Offrir aux enfants davantage de temps et d'espace pour les aider à évacuer leur énergie refoulée.
- Choisir la musique et les mouvements en fonction des besoins des enfants.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Refaire cette activité avec un enfant au palier 3 en un **lieu réservé** dans la cour d'école, avec le soutien d'un adulte (inviter un ami pour rendre le jeu plus intéressant).
- Procurer aux enfants davantage de temps et d'espace pour les aider à libérer leur énergie refoulée.
- Sélectionner la musique et les mouvements selon les besoins des enfants.

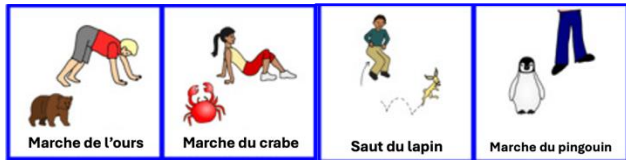
EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

MARCHES DES ANIMAUX



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien requis. Certains, nécessiteront l'aide additionnelle d'un adulte.
- Veiller à ce que le niveau de difficulté ne soit pas une source de frustration pour les enfants.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Certaines activités d'intensité élevée peuvent constituer un déclencheur pour certains enfants au palier 3. Il conviendra d'adapter le niveau d'énergie de l'activité conformément à leurs besoins.
- S'assurer que le niveau de difficulté ne soit pas une source de frustration pour ces enfants.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- Adapter cette activité selon les capacités motrices globales des enfants.
- Certaines activités d'intensité élevée peuvent susciter une réaction chez certains enfants aux besoins particuliers. Il conviendra d'adapter le niveau d'énergie de l'activité pour répondre à leurs besoins.

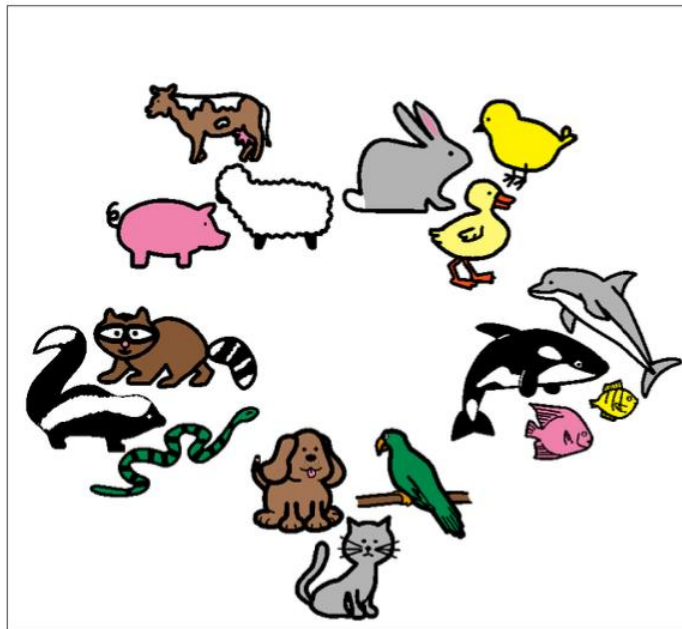
S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDA** = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

Marches des animaux

Développer son contrôle postural et sa planification motrice en s'amusant!



Copyright 2010. Ergothérapie Les Mille-Pattes. Tous droits réservés.

Adapté d'une idée originale par Kids in Motion-Animal Action

Made with Boardmaker and the Picture Communication Symbols© 1981-2001 Mayer-Johnson, Inc.

<https://www.educatout.com/pdfs/Marche-des-animaux.pdf>

ACTIVITÉ À TÉLÉCHARGER : LES DÉS ANIMAUX EN MOUVEMENT



<https://www.bloghoptoys.fr/des-animaux-en-mouvement>

CHASSE AU TRÉSOR D'EMPREINTES D'ANIMAUX (version 1)

ET LE LAPIN
M'A ÉCOUTÉ

CORI DEERFIELD



EHDAA



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- Jeu « empreintes d'animaux » : chaque carte présente la silhouette de l'animal, ainsi que diverses tailles d'empreintes de chaque animal. Cinq animaux du livre sont illustrés : l'ours, l'éléphant, la hyène, le lapin et la poule.

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Avant de se rendre à l'extérieur, montrer les cartes d'animaux aux enfants pour les aider à distinguer les similitudes et les différences.
- Ensuite, demander à quelqu'un de répartir les cartes mélangées correspondant aux empreintes dans la cour de l'école ou dans un parc adjacent où le jeu peut se dérouler.
- Diviser les enfants en petits groupes afin qu'ils repèrent les empreintes de leur animal.
- S'ils trouvent une carte qui ne correspond pas aux empreintes de leur animal, il leur suffit de la remettre à l'endroit où ils l'ont trouvée, après quoi une autre équipe viendra la chercher.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Répéter cette activité avec un petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2 en **un lieu réservé dans la cour d'école**, où les distractions sont moindres.
- Il est préférable de débiter cette activité avec deux ou trois animaux et leur série d'empreintes, pour ensuite augmenter le niveau de difficulté lorsque l'activité est jouée à nouveau.
- Il est fortement recommandé de fixer des défis en procédant graduellement. Les enfants du palier 2 risquent d'être frustrés et dépassés si le nombre d'animaux ou d'empreintes à trouver est trop important.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Refaire cette activité avec un enfant au palier 3 en un **lieu réservé dans la cour d'école**, avec le soutien d'un adulte (inviter un ami pour rendre le jeu plus intéressant).
- S'assurer de démarrer le jeu avec deux animaux et leurs empreintes respectives, tout en augmentant progressivement le défi.
- Prendre en considération la capacité de l'enfant au palier 3 à maîtriser la tâche, ainsi que ses frustrations associées au défi.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

CHASSE AU TRÉSOR D'EMPREINTES D'ANIMAUX (version 1)

ET LE
LAPIN
M'A
ÉCOUTÉ

CORI DEERFIELD



EHDAA



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien requis. Certains, nécessiteront l'aide additionnelle d'un adulte.
- Prendre soin qu'il y ait moins d'empreintes d'animaux à trouver afin que l'activité ne soit pas trop longue.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Cette activité doit d'abord être présentée au sein d'un petit espace, sous la supervision d'un adulte.
- Pour que le jeu ne soit pas trop long, faire en sorte qu'il y ait moins d'empreintes d'animaux à trouver.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

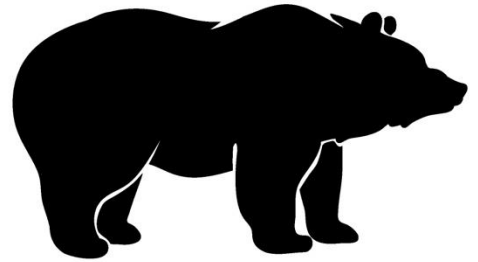
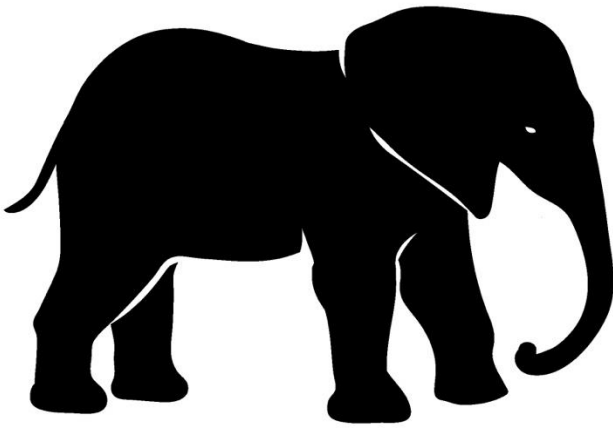
- En premier lieu, introduire cette activité dans le gymnase ou le corridor.
- Réduire le nombre d'empreintes d'animaux à trouver, pour que le jeu ne dure pas trop longtemps.

S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDAA** = besoins particuliers

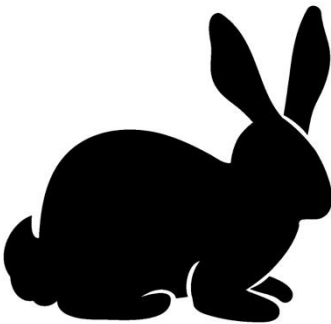
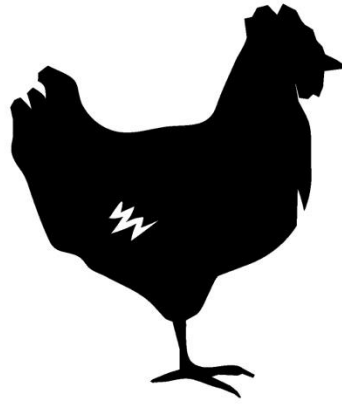
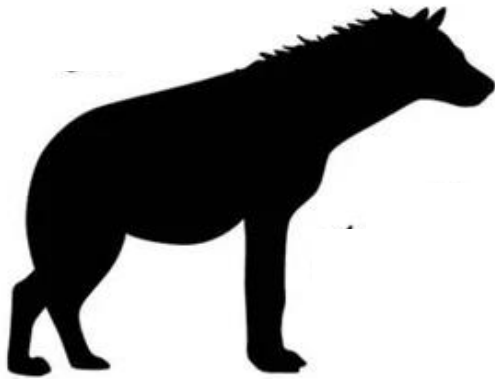


Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

EMPREINTES D'ANIMAUX DESTINÉES À LA CHASSE AU TRÉSOR



EMPREINTES D'ANIMAUX DESTINÉES À LA CHASSE AU TRÉSOR



CHASSE AU TRÉSOR D'EMPREINTES D'ANIMAUX (version 2)

ET LE
LAPIN
M'A ÉCOUTÉ

CORI DIERCKX



EHDAA



Matériel requis :

ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

- Jeu « empreintes d'animaux » : chaque carte présente la silhouette de l'animal, ainsi que diverses tailles d'empreintes de chaque animal. Cinq animaux du livre sont illustrés : l'ours, l'éléphant, la hyène, le lapin et la poule.

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Disperser les cartes dans la cour de l'école ou dans un parc environnant.
- Montrer aux enfants chacune des cartes de silhouettes d'animaux.
- Établir un point d'attache où les « cartes maîtresses » seront conservées.
- Demander aux enfants de courir et de trouver les diverses empreintes d'animaux.
- Lorsqu'ils regagnent le point d'attache, ils doivent faire coïncider les empreintes avec l'animal correspondant.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les empreintes d'animaux aient été trouvées et associées au bon animal.
- Cette version du jeu peut devenir nettement plus physique en fonction des distances parcourues et du nombre de fois où les enfants doivent revenir sur leurs pas pour trouver d'autres empreintes d'animaux.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Répéter cette activité avec un petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2 en **un lieu réservé dans la cour d'école**, où les distractions sont moindres.
- Il est recommandé de commencer l'activité avec deux ou trois animaux et leur série d'empreintes.
- Ensuite, augmenter le niveau de difficulté lorsqu'une nouvelle partie est initiée.
- Il est conseillé d'établir des défis en procédant par étapes successives. Si le nombre d'animaux ou d'empreintes à trouver est particulièrement considérable, alors les enfants au palier 2 risquent de se sentir frustrés et dépassés par ce type d'activité.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Refaire cette activité avec un enfant au palier 3 en un **lieu réservé dans la cour d'école**, avec le soutien d'un adulte (inviter un ami pour rendre le jeu plus intéressant).
- Veiller à débiter l'activité avec deux animaux et leurs empreintes correspondantes, en prenant soin d'augmenter graduellement le niveau de difficulté.
- Se baser sur l'aptitude de l'enfant au palier 3, à gérer la tâche, de même que ses frustrations relatives au défi.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

CHASSE AU TRÉSOR D'EMPREINTES D'ANIMAUX (version 2)

ET LE
LAPIN
M'A ÉCOUTÉ

CORI DEERFIELD



EHDAA



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien requis. Certains, nécessiteront l'aide additionnelle d'un adulte.
- Prendre soin qu'il y ait moins d'empreintes d'animaux à trouver afin que l'activité ne soit pas trop longue.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Cette activité doit d'abord être présentée au sein d'un petit espace, sous la supervision d'un adulte.
- Pour que le jeu ne soit pas trop long, faire en sorte qu'il y ait moins d'empreintes d'animaux à trouver.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Les enfants aux besoins particuliers réussiront mieux avec la version 1 de cette activité.

 = développement social  = développement émotionnel  = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

CHASSE AUX ŒUFS DE PÂQUES LIÉE AUX ÉMOTIONS



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- Coquilles d'œufs de Pâques en plastique
- Placer des petites [cartes-photos d'émotions](#) dans les œufs.

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Introduire des [cartes-photos d'émotions](#) miniatures dans des œufs de Pâques en plastique. Disposer les œufs un peu partout dans la cour de l'école (ou dans la salle de classe, si la météo n'est pas favorable).
- **Version 1** – lorsque les enfants ont trouvé les œufs, les inviter à nommer et/ou reproduire l'émotion qui se trouve dans leur œuf, ainsi qu'à décrire un moment où ils se sont sentis de la sorte.
- **Version 2** – quand les enfants ont trouvé tous leurs œufs, leur demander de regrouper les œufs qu'ils ont trouvés, ainsi que de les comparer et de les associer aux émotions correspondantes.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Compléter cette activité avec un petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2 en **un lieu réservé dans la cour d'école**, où les distractions sont moindres.
- Établir des liens directs avec des exemples spécifiques observés dans la salle de classe ou la cour de l'école. L'usage d'exemples concrets les aidera à se connecter à l'activité.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Refaire cette activité avec un enfant au palier 3 en un **lieu réservé dans la cour d'école**, avec le soutien d'un adulte (inviter un ami pour rendre le jeu plus intéressant).
- Effectuer des liens directs avec des exemples spécifiques observés dans la salle de classe ou la cour de l'école. L'usage d'exemples concrets les aidera à se connecter à l'activité.

EHDA

* Voir les directives au verso de la carte

CHASSE AUX ŒUFS DE PÂQUES LIÉE AUX ÉMOTIONS



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien requis. Certains, nécessiteront l'aide additionnelle d'un adulte.
- Prendre soin qu'il y ait moins d'œufs à trouver afin que l'activité ne soit pas trop longue.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Cette activité doit d'abord être présentée au sein d'un petit espace, sous la supervision d'un adulte.
- Pour que le jeu ne soit pas trop long, faire en sorte qu'il y ait moins d'œufs à trouver.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- En premier lieu, introduire cette activité dans le gymnase ou le corridor.
- Il serait plus facile pour les enfants de jouer leurs émotions plutôt que de les nommer.
- Prendre soin qu'il y ait moins d'œufs à trouver afin que l'activité ne soit pas trop longue.

S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDA** = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – août 2025

COMPOSANTE PARENTALE ACTIVITÉS ASSOCIÉES AU LAPIN



ET LE
LAPIN
M'A ÉCOUTÉ



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **ACTIVITÉ # 1: Confection d'un lapin** – Inviter les parents à participer à l'activité de confection de lapins (un simple bricolage réalisé par l'enfant – voir les détails à la page 35). Le fait d'obtenir du renfort peut s'avérer particulièrement utile dans ce cas.
- **ACTIVITÉ # 2: Visite du lapin de la classe à la maison** – Amener le lapin de la classe (il peut s'agir d'une peluche ou d'une figurine) à la maison pour qu'il passe du temps avec chaque enfant; en rotation (prendre des photos du lapin avec l'enfant).
- Joindre trois œufs de Pâques qui contiennent chacun une carte-photo d'émotions miniature.
- Encourager les parents à dialoguer avec leur enfant.
- Lorsque le lapin est de retour à l'école, l'enfant est alors invité à partager ce qu'il a expérimenté lors du séjour du lapin à la maison.
- Le lapin de la classe part ensuite en visite à la maison de l'enfant suivant. Si on dispose de deux lapins, ces derniers peuvent aller dans des maisons différentes à tous les soirs.

** Il est conseillé à l'enseignant de modéliser l'utilisation de cet outil aux parents, afin qu'ils sachent comment en faire un usage adéquat à la maison.*

COMPOSANTE PARENTALE – RESSOURCES POUR LES ADULTES

Ressources disponibles :

- Infographique du Dre Deborah MacNamara:
Crises de colère, larmes et frustration
https://www.cebmfr.ca/files/ugd/931e65_f975aa587e4f4cdbbd22cd2d5fc03125.pdf
- Articles rédigés par Deborah MacNamara et Hannah Beach:
 1. *Dix choses à ne pas faire lorsqu'un enfant est frustré ou en crise*
<https://www.cebmfr.ca/post/dix-choses-à-ne-pas-faire-lorsqu-un-enfant-est-frustré-ou-en-crise>
 2. *Le jeu de la frustration – Qu'est-ce que c'est ? Comment contribue-t-il au développement de l'enfant ?*
<https://www.cebmfr.ca/post/le-jeu-de-la-frustration-qu-est-ce-que-c-est-comment-contribue-t-il-au-développement-de-l-enfant>



IDÉES POUR CONFECTION DE LAPINS

