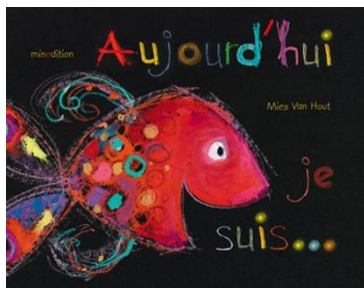




FR. / ANG.

Aujourd'hui, je suis... de Mies van Hout



Résumé du livre : Apprendre à nommer les émotions - représentations visuelles des émotions par le biais de couleurs et d'expressions propres à chaque poisson.

Thèmes abordés :

- Nommer et reconnaître les émotions

Période de l'année :

- Septembre

Livres secondaires associés :

- *Les ballons d'eau* de Sarah Degonse (collection EHDAA)
- *Dans mon petit cœur* de Jo Witek

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.
- Avoir recours à des **accessoires** (p.ex. [un ensemble de pastels secs de diverses couleurs et des feuilles de papier](#)) 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/OilwLTttmpE?si=2P202b-vBJj874kp>

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/OilwLTttmpE?si=2P202b-vBJj874kp>

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

- Ce livre peut ne pas convenir à certains enfants aux besoins particuliers en raison du niveau de vocabulaire utilisé. Il est possible de sauter certaines pages et de se limiter aux émotions primaires de base.

EHDAA

 = développement social  = développement émotionnel  = besoins particuliers



Aujourd'hui je suis de Mies Van Hout

1.

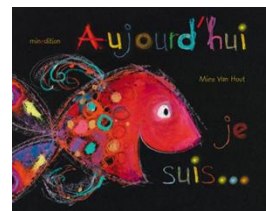
2.

3.

4.

5.

L'Océan des Émotions



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Ensembles de pastels secs de différentes couleurs, des ciseaux et des bâtons de colle.
- Du papier de construction noir, du papier à bannière bleu ou noir pour mettre en place l'affichage
- Des [cartes-photos d'émotions](#) de taille miniature ou grande.

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

- Se servir des grandes [cartes-photos d'émotions](#) pour nommer les différentes émotions et pour procurer un support visuel aux enfants.
- Concevoir un échantillon d'un poisson en utilisant des pastels sur une feuille de papier de construction noir. Nommer diverses émotions et illustrer différentes expressions de celles-ci en recourant à des techniques de dessin, pour représenter les « petites » et les « grandes » émotions par le biais de pressions légères ou plus fortes du pastel, et ce, selon l'intensité de l'émotion.
- Demander à chaque enfant de réaliser un poisson correspondant à l'émotion qu'il souhaite refléter.
- Une fois les poissons complétés, les placer sur un grand tableau d'affichage à fond noir.
- Ensuite, créer de petites cartes qui s'ouvrent à partir du bas et y insérer une « [carte-photos d'émotions](#) » miniature où figure l'émotion choisie par chaque enfant pour son poisson. Au recto de la carte, écrire : « *Quelle émotion crois-tu que je ressente aujourd'hui ?* »
- Si l'océan des émotions est exposé sur un tableau d'affichage dans le couloir de l'école, d'autres groupes d'enfants seront en mesure d'apprécier sa beauté. De plus, ils pourront tenter de deviner quelles sont les émotions évoquées par chaque poisson.

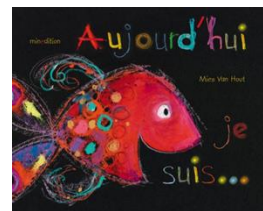
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Élaborer, avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2, un aquarium à l'aide d'une boîte à chaussures, dans le cadre d'un projet commun ou individuel (s'assurer que les enfants disposent du soutien nécessaire pour compléter cette activité).
- Il peut s'agir d'un projet en petits groupes ; l'aquarium peut être conservé dans la classe, ou chaque enfant peut fabriquer son propre aquarium qu'il emportera à la maison.
- Les enfants peuvent se servir de diverses fournitures de dessin pour dépeindre les émotions des poissons.
- Une exposition du projet terminé peut être intégrée au sein d'une aire tranquille et/ou lors d'une activité apaisante.

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

- Demander à un enfant au palier 3 de réaliser son propre aquarium de poissons émotionnels.
- Il peut utiliser divers accessoires de dessin pour illustrer les émotions des poissons.
- L'exposition du projet terminé peut être intégrée à une zone tranquille et/ou à une activité d'apaisement, que ce soit à la maison ou à l'école.

L'Océan des Émotions



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Il est recommandé de limiter le nombre d'émotions abordées afin que cette activité reste cohérente pour les enfants de quatre ans, car toutes les émotions mentionnées dans ce livre risquent de les bouleverser.
- Le livre pourrait être revisité plus tard dans l'année scolaire pour vérifier si le vocabulaire émotionnel des enfants s'est développé.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Profiter de l'occasion pour entamer une discussion portant sur les émotions, leur fluctuation au cours de la journée, et la possibilité de ressentir plusieurs émotions à la fois, et ce, tout en travaillant sur le projet. Les enfants au palier 3 sont souvent inconfortables lorsqu'il s'agit de parler de leurs émotions. Toutefois, si l'adulte travaille à leurs côtés, cela fera en sorte que la discussion suscitera moins de vulnérabilité.
- Il est essentiel de NORMALISER le fait que les émotions peuvent survenir par secousses, notamment quand on est frustré, contrarié, surpris ou excité.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Le fait de recourir à toutes les émotions contenues dans le livre peut s'avérer bouleversant pour les enfants aux besoins particuliers. Il est donc recommandé d'en restreindre le nombre afin de rendre cette activité constructive.
- Le livre pourrait être revisité plus tard durant l'année scolaire, dans le but d'observer l'enrichissement du vocabulaire émotionnel des enfants.

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 – septembre 2025



Happy/Heureux



Mad/Fâché



Worried/Inquiet



Frustrated/Frustré



Silly/Coquin



Proud/Fier



Surprised/Surpris



Excited/Excité



Scared/Apeuré



Tired/Fatigué

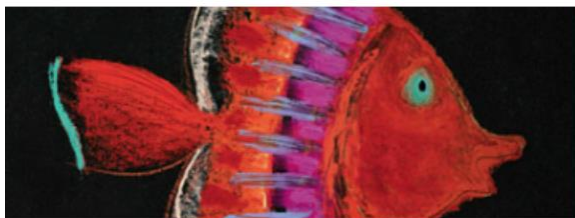
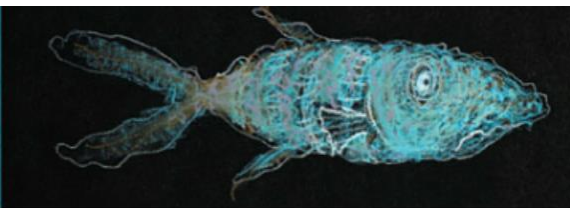


Sad/Triste



Upset/Déçu

nerveux

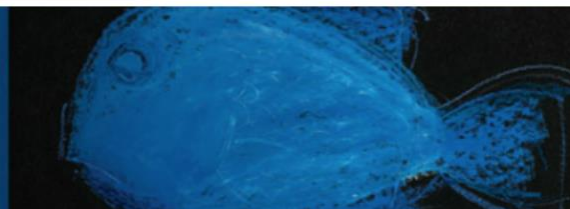


émerveillé



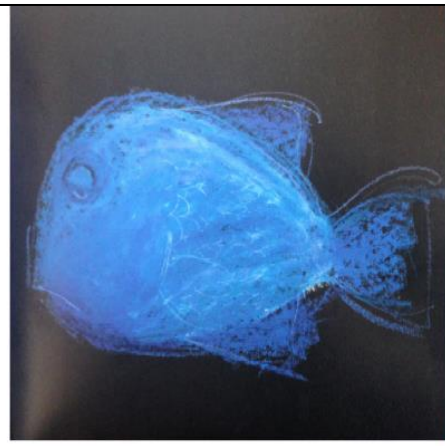
curieux

triste

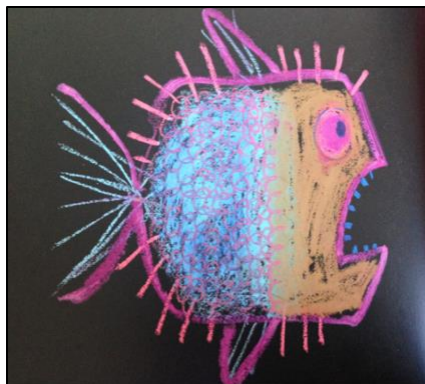




satisfait



triste



effrayé



content