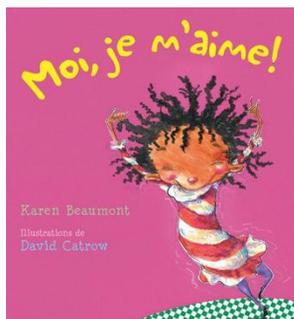




FR. / ANG.

Moi, je m'aime ! de Karen Beaumont



Résumé du livre : Débordant d'énergie et d'imagination, cet hymne à l'estime de soi encourage les enfants à apprécier tout ce qui les caractérise, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Thèmes abordés :

- Se connaître et s'apprécier

Période de l'année :

- Février

Livres secondaires associés :

- *Je suis puissant* de Susan Verde
- *My Shadow is Purple* de Scott Stuart (**en anglais seulement**)

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.

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/WucFd9-HzAY?si=x7BQxZeLMqFX8xZF>

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/WucFd9-HzAY?si=x7BQxZeLMqFX8xZF>

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- Il serait préférable de lire ce livre par étapes.
- Se servir du nom de l'enfant ou de l'enseignant plutôt que le « je », afin d'illustrer plus concrètement les diverses scènes de l'histoire
- Employer un langage descriptif pour les aider à mieux comprendre le déroulement de l'histoire.

 = développement social  = développement émotionnel  = besoins particuliers



Moi je m'aime ! de Karen Beaumont

1.

2.

3.

4.

5.

APERÇU DES CARTES D'ACTIVITÉS

Moi, je m'aime ! de Karen Beaumont



Collection
EHDA



DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

À l'intérieur :

- Livret « Tout sur moi » (pages 4-10)
- C'est normal de faire des erreurs (pages 11-12)
- Sois toi-même (pages 13-14)
- Faire correspondre les images du livre avec les cartes-photos d'émotions (pages 15-18)

En plein air :

- Activités exutoires (pages 19-20)

COMPOSANTE PARENTALE

- Livret « Tout sur moi » (pages 8-10)
- C'est normal de faire des erreurs (page 11-12)
- RESSOURCES POUR ADULTES (articles, infographiques)



LIVRET « TOUT SUR MOI »



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Modèles de livrets « Tout sur moi »

Matériel additionnel/alternatif :

- Photos

EHDAA

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

- **Module « Tout sur moi »** – Remplir une feuille « Tout sur moi » qui comporte un autoportrait et des informations personnelles propres à l'enfant. Il est également possible de concevoir un livre d'images personnalisées de l'enfant qui contient ses préférences, ses sentiments (p.ex. ce qui lui fait peur), et les aspects qu'il apprécie à son sujet.
- **« Je m'aime » même quand j'ai l'air fou** – lors d'une journée où ses cheveux sont en bataille et où les chapeaux sont à l'honneur, ou lorsqu'il a mis ses vêtements à l'envers.

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

- Compléter cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans **un lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Leur allouer plus de temps et d'espace pour les aider à élaborer leur livret.
- Prendre le temps de leur demander d'expliquer pourquoi ils ont choisi les images qu'ils collent. Il s'agit d'une excellente opportunité pour en apprendre davantage à leur sujet et pour qu'ils se sentent écoutés.

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

- Compléter cette activité avec un enfant au palier 3 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte.
- Lui procurer plus de temps et d'espace pour l'aider à compléter son livret.
- Lui demander de mentionner la raison pour laquelle il a sélectionné les images qu'il colle. C'est une merveilleuse occasion pour se familiariser avec lui et pour qu'il se sente écouté.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



LIVRET « TOUT SUR MOI »



EHDAA

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 nécessaire.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Cette activité peut s'avérer difficile pour certains enfants au palier 3, puisqu'il est possible qu'ils ne disposent pas d'une conscience et d'une connaissance de soi qui soient particulièrement développées.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Cette activité peut ne pas convenir à certains enfants aux besoins particuliers, compte tenu de leurs capacités propres à leur motricité fine. Il serait préférable d'utiliser des photos à la place.

 = 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 – septembre 2025

TOUT SUR MOI

C'est moi

Mon Prénom et nom

AGE

Mon anniversaire

Mon repas préféré

Mon animal préféré

Ma couleur préférée

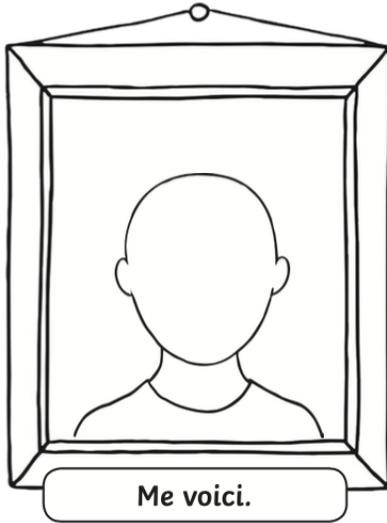
Mon sport préféré

Ma matière préférée

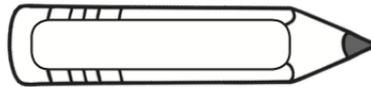
**Mon meilleur ami
Ma meilleure amie**



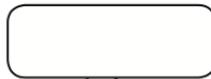
Tout sur moi



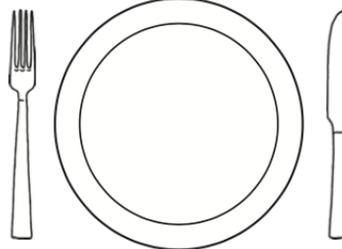
Je m'appelle:



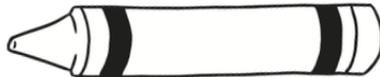
Mon anniversaire est le:



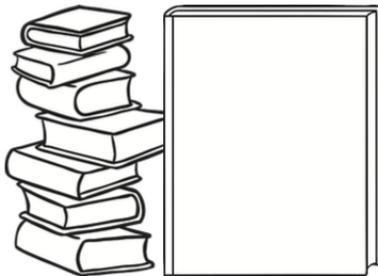
Ma nourriture préférée est:



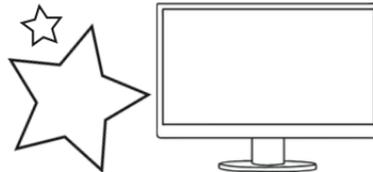
Ma couleur préférée est:



Mon livre préféré est:



Mon émission de télévision préférée est:



COMPOSANTE PARENTALE LIVRET « TOUT SUR MOI »



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

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

- Le sentiment de valeur et l'image positive du soi qu'un enfant a de lui-même découlent du fait qu'il développe un attachement solide par le biais du sentiment d'importance (le sentiment qu'il compte aux yeux de ses proches).
- Inviter les parents à partager des anecdotes (petites histoires amusantes ou intéressantes) sur leur enfant lorsqu'il était petit.
- Demander aux parents d'envoyer des photos de leur enfant en train de participer à des activités engageantes avec leur famille.

COMPOSANTE PARENTALE – RESSOURCES POUR ADULTES

Ressources disponibles :

- Infographies du Dre Deborah MacNamara :
 1. *Cinq propos que les adultes disent aux enfants qui bouleversent leur relation respectueuse*
https://www.cebmfr.ca/files/ugd/931e65_2f322bb32e864d25985cc6689cb27453.pdf
 2. *Le problème avec les éloges*
https://www.cebmfr.ca/files/ugd/931e65_efa4fdec67f24af6ad32546eb2a083fa.pdf
- Articles du Dre Deborah MacNamara :
 1. *Cinq façons d'élever des enfants qui sont confiants*
<https://www.cebmfr.ca/post/cinq-façons-d-élever-des-enfants-qui-sont-confiants>
 2. *Cultiver l'appréciation de soi auprès des enfants : la valeur de se sentir important*
<https://www.cebmfr.ca/post/cultiver-l-appreciation-de-soi-aupres-des-enfants-la-valeur-de-se-sentir-important>
 3. *Cinq propos que les parents disent aux enfants et qui peuvent inverser les rôles au sein de leur relation*
<https://www.cebmfr.ca/post/cinq-propos-que-les-parents-disent-aux-enfants-et-qui-peuvent-inverser-les-rôles-au-sein-de-leur-re>
 4. *Pourquoi les enfants requièrent une invitation à entrer en relation plutôt que de l'attention?*
<https://www.cebmfr.ca/post/pourquoi-les-enfants-requièrent-une-invitation-à-entrer-en-relation-plutôt-que-de-l-attention>



LE SENTIMENT D'IMPORTANCE DE



Le prénom de votre enfant

AU FIL DES JOURS

Le sentiment d'importance de votre enfant se construit au quotidien. Voici 30 gestes simples, à effectuer au fil des jours, qui l'aideront à prendre conscience de sa valeur et à acquérir une vision positive de lui-même.

01

Dire à votre enfant que vous l'aimez.

06

Faire savoir et modéliser qu'il est normal de commettre des erreurs.

14

Remarquer et nommer quand votre enfant aide les autres.

22

Cultiver sa créativité.

28

Regarder ou lire avec votre enfant un livre qu'il aime.

02

L'encourager à tenter de nouvelles choses, tout en respectant ses limites.

07

Le laisser explorer son environnement, tout en lui montrant que vous avez confiance en ses habilités.

15

Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.

23

Jouer avec votre enfant.

29

Respecter son rythme d'apprentissage.

03

Lui permettre de faire des choix.

08

Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.

16

Reconnaître que votre enfant est unique.

24

Lui démontrer que vous croyez en ses capacités à terminer un projet.

30

Lui accorder toute votre attention lorsqu'il vous raconte quelque chose.

04

Montrer de l'intérêt pour ce qui rend votre enfant fier et heureux.

09

S'assurer que votre enfant soit bien entouré d'un village d'attachements.

17

Valoriser les initiatives de votre enfant.

05

Le border en lui disant à quel point il est important pour vous

10

Afficher ses dessins et ses bricolages.

18

Regarder avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui.

19

Aider votre enfant à identifier ses forces.

25

Nommer les qualités de votre enfant.

20

L'encourager à exprimer ses sentiments.

26

Être chaleureux et patient avec lui.

21

Souligner les efforts de votre enfant.

27

Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui.



Aujourd'hui, je vais...



mettre de côté
mon téléphone
quand mon enfant
me parlera.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



inclure mon
enfant dans la
conversation
durant le repas.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



prendre
quelques minutes
avant le souper
pour jouer avec
mon enfant.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



prendre un moment
pour aller jouer dehors
avec mon enfant, qu'il
fasse beau ou non.

naître
ET grandir

Bientôt, on va s'amuser à...



faire du
camping dans le
salon en mettant
des matelas et des
couvertures au sol
pour dormir.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



demander
à mon enfant son
moment préféré
de la journée et lui
dire le mien.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



marcher au
rythme de mon
enfant et prendre le
temps d'observer ce
qui nous entoure.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



laisser mon
enfant s'habiller
comme il veut.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



permettre à mon enfant de choisir: le chandail qu'il va mettre, le jeu qu'il va faire...

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



regarder un livre avec mon bébé, même s'il n'a que quelques mois.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



laisser mon enfant jouer librement, sans but précis et sans le diriger.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



encourager mon enfant à jouer au lieu de regarder la télévision ou un autre écran.

naître
ET grandir

Bientôt, on va s'amuser à...



courir ensemble dans le parc, la cour ou la ruelle.

naître
ET grandir

Bientôt, on va s'amuser à...



faire une cabane avec des coussins et des couvertures.

naître
ET grandir

Aujourd'hui, je vais...



poser des questions sur la journée de mon enfant pendant que je prépare le souper.

naître
ET grandir

Bientôt, on va s'amuser à...



danser en tapant des mains pour lâcher notre fou et faire baisser la tension.

naître
ET grandir

C'EST NORMAL DE FAIRE DES ERREURS



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Il serait possible d'utiliser des accessoires ou des marionnettes

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

- L'adulte reconnaît ouvertement ses propres erreurs afin de les normaliser aux yeux des enfants (commettre des erreurs délibérément pour créer des opportunités).
- Avoir recours à des accessoires ou à des marionnettes pour rendre le scénario plus drôle, engageant et inoubliable.
- Employer des expressions simples telles que « Oups, j'ai fait une erreur », et ce, lorsque ça se produit.
- Rire avec les enfants quand une erreur survient, leur montrer que c'est normal de ne pas être parfait et que les erreurs peuvent être cocasses.
- Les adultes partagent des exemples indiquant comment des erreurs les ont aidées, ou d'autres personnes, à apprendre et à grandir.
- Encourager les enfants à tenter de nouvelles choses, même si elles sont difficiles, et souligner leurs efforts et leur persévérance.
- Fournir des commentaires constructifs : « C'est un bel effort ! Peut-être que la prochaine fois, nous pourrions essayer de tenir le papier plus proche de la table lorsque nous colorions. »
- Favoriser la collaboration : « Travaillons ensemble pour trouver un moyen de régler ce problème. Peut-être que si nous tenons les blocs de cette manière, ils resteront ensemble. »

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

- Répéter cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans **un lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Effectuer des liens directs avec des exemples spécifiques qui ont été observés dans la salle de classe ou la cour de récréation. Le fait d'être concret les aidera à établir une connexion avec 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 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte (il serait possible d'inviter un ami).
- Créer des liens directs avec des exemples spécifiques observés en classe ou dans la cour de récréation. Le caractère concret de ces exemples l'aidera à s'identifier à l'activité.

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 – septembre 2025

C'EST NORMAL DE FAIRE DES ERREURS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Pour un enfant de 4 ans, il est normal, d'un point de vue développemental (et même pour plusieurs enfants de 5 ans), de travailler sur leur processus d'adaptation en commettant des erreurs. Il faut s'attendre à ce qu'ils réagissent fortement lorsqu'ils ont commis une erreur (p.ex. crises de colère, refus d'essayer, etc.).
- Ils bénéficieraient de se voir allouer de l'espace/du temps pour surmonter leur déception et pour ressentir toute la gamme des émotions nécessaires, sans jugement ou punition.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- De nombreux enfants au palier 3 ne détiennent pas la maturité émotionnelle requise pour gérer leurs émotions quand ils effectuent des erreurs (n'oublions pas qu'ils sont encore de jeunes enfants). Il faut s'attendre à ce qu'ils réagissent vivement lorsqu'ils sont confrontés à une situation difficile ou quand ils commettent des erreurs (p.ex. crises de colère, refus d'essayer, etc.).
- Ils bénéficieraient de se voir attribuer de l'espace/du temps pour surmonter leur déception et pour éprouver toute la gamme des émotions requises, sans jugement ou punition.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- Plusieurs enfants qui ont des besoins particuliers n'ont pas la maturité émotionnelle nécessaire pour gérer leurs émotions lorsqu'ils commettent des erreurs (n'oublions pas qu'ils sont encore de jeunes enfants). Il faut s'attendre à ce qu'ils réagissent fortement quand ils sont confrontés à une situation difficile ou lorsqu'ils commettent des erreurs (p.ex. crises de colère, refus d'essayer, etc.).
- Il serait avantageux de leur octroyer l'espace/ le temps nécessaires pour surmonter leur déception et pour ressentir toute la gamme d'émotions nécessaires, sans jugement ni punition.

 = *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 – septembre 2025

SOIS TOI-MÊME !



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Des grandes feuilles de papier, des bâtons de colle, des ciseaux.
- Revues, journaux, photos de divers types et thèmes – que les enfants peuvent découper (demander aux parents d'envoyer du matériel de la maison – les prévenir que les enfants vont le découper).

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

- Inviter les enfants à réaliser un collage de photos montrant qui ils sont et quelles activités ils aiment pratiquer.
- Demander aux parents d'envoyer des photos de leurs enfants exerçant certaines de leurs activités préférées et effectuant des choses qui font en sorte qu'ils se sentent spéciaux.
- Commencer l'activité en plaçant une photo de l'enfant au centre de la page, puis en réalisant un collage autour.
- Ensuite, se servir des collages pour créer une murale de la classe sur laquelle figurent tous les enfants du groupe.
- Il serait pertinent d'intégrer les collages des adultes qui travaillent auprès du groupe sur la murale, ce qui permettrait de susciter les attachements entre les divers partis.
- « **Sois toi-même !** » **Montrer et raconter** – Une fois les collages achevés, inciter chaque enfant à partager qui il est et ce qui le rend unique au sein du groupe. Il est fort à parier que de nouvelles découvertes seront faites !

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

- Allouer du temps et de l'espace supplémentaires afin d'aider le petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2 avec la création de leur collage.
- Prendre le temps de leur demander d'expliquer la raison pour laquelle ils ont choisi les images qu'ils collent. Il s'agit d'une excellente opportunité pour les connaître davantage et pour qu'ils se sentent écoutés.
- Il est possible qu'ils nécessitent de l'aide pour couper et coller.
- « **Sois toi-même !** » **Montrer et raconter** – Une fois les collages terminés, il se peut que certains enfants au palier 2 se sentent inconfortables de présenter leur projet devant le groupe-classe. Veiller à leur offrir l'option de présenter leur collage devant un groupe plus petit ou avec un adulte significatif.

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

- Accorder du temps et de l'espace, à l'enfant au palier 3, pour l'aider à effectuer son collage.
- Lui demander de mentionner la raison pour laquelle il a sélectionné les images qu'il colle. C'est une merveilleuse occasion pour se familiariser avec lui et pour qu'il se sente écouté.
- Il est également possible qu'il requière du soutien pour couper et coller.
- « **Sois toi-même !** » **Montrer et raconter** – Alors que les collages sont achevés, inviter l'enfant au palier 3 à présenter son collage à un adulte qui lui est significatif.

SOIS TOI-MÊME !



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Cette activité aurait avantage à être accomplie en petits groupes, afin que les enfants de 4 ans soient en mesure d'obtenir le support nécessaire pour trouver les images qu'ils désirent, les couper et les coller sur leur feuille de projet. Il est probable que ce soit la première fois qu'ils réalisent ce type d'activités et qu'ils aient besoin d'aide additionnelle pour la réalisation de leur projet.
- Il pourrait être utile de disposer de soutien supplémentaire – si possible, inviter des élèves de cycles 2 (3 et 4^{ème} année) ou 3 (5 et 6^{ème} année) à apporter leur aide dans le contexte de cette activité.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Être prêt à leur offrir beaucoup de soutien et, au besoin, à diviser l'activité en plusieurs étapes qui sont accompagnées de pauses.
- Certains enfants peuvent également être prêts à « parler » de ce qu'ils aiment, mais de ne pas vouloir réaliser un collage. L'adulte peut leur proposer d'être leur « assistant », et de se charger de découper et de coller. Ainsi, ils peuvent participer à l'activité sans se sentir dépassés.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Certains enfants peuvent avoir du mal à découper et à coller, compte tenu de leurs capacités propres à leur motricité fine. Le collage peut être inconfortable en raison des diverses textures.
- Certains enfants peuvent également être prêts à « discuter » de ce qu'ils aiment, sans pour autant désirer accomplir un collage. L'adulte peut leur proposer d'être leur « assistant » et de se charger du découpage et du collage. De cette manière, ces enfants seront en mesure de participer à l'activité sans se sentir dépassés et bouleversés.

S

= développement social



= développement émotionnel

EHDAA

= besoins particuliers

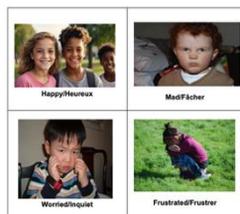


Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – septembre 2025

FAIRE CORRESPONDRE LES IMAGES DU LIVRE AVEC LES CARTES-PHOTOS D'ÉMOTIONS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Matériel requis :

- Le livre, ou des pages individuelles du livre imprimées, au besoin.
- [Cartes-photos d'émotions](#)

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

- Utiliser des images du livre et des [cartes-photos d'émotions](#) (p.ex. frustration, colère, tristesse, solitude). Les enfants peuvent jouer à associer les émotions aux situations figurant dans le livre.
- Initier une discussion de suivi, tout en encourageant les enfants à partager leurs expériences lorsqu'ils ont éprouvé une émotion semblable (à savoir, quand ils se sont sentis trop petits ou trop grands). Leur permettre de nommer les personnes qui étaient présentes pour les aider et ce qui a contribué à ce qu'ils se sentent mieux.
- Il est essentiel de faire appel à la douceur et à la tristesse pour aider les enfants à s'adapter à des circonstances qui ne se sont pas produites comme ils l'avaient prévu.

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

- Refaire le jeu d'association avec un petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2 en se servant des images du livre et des [cartes-photos d'émotions](#), ou encore de photos personnelles, afin leur permettre de décrire les occasions où ils se sont sentis de la sorte.
- Explorer les moments où ILS ont éprouvé de la frustration parce qu'ils étaient trop petits, ou parce qu'on leur a dit qu'ils étaient trop grands pour accomplir une tâche ou se rendre à un endroit.
- Favoriser leur expression émotionnelle et mettre l'emphase sur leur tristesse lorsque les événements ne se déroulent pas conformément à leurs désirs. Le fait de susciter la douceur et la tristesse est important pour permettre aux enfants de s'adapter à des situations qui ne se sont pas passées comme ils l'avaient prévu.

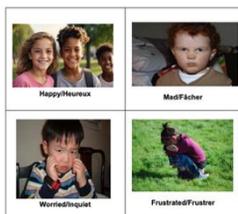
Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Reproduire le jeu d'association avec un enfant au palier 3, avec le soutien d'un adulte, en recourant aux images du livre et aux [cartes-photos d'émotions](#), ou à des photos personnelles afin de l'aider à illustrer quand il a ressenti la même chose.
- Explorer les périodes où IL a éprouvé de la frustration parce qu'il était trop petit, ou parce qu'on lui a dit qu'il était trop grand pour faire telle chose ou aller à tel endroit.
- Promouvoir l'expression émotionnelle et privilégier sa tristesse lorsque des situations ne se déroulent pas comme il le souhaite. La douceur et la tristesse sont des facteurs clés pour aider les enfants à s'adapter aux circonstances qui ne se sont pas produites tel que prévu.

FAIRE CORRESPONDRE LES IMAGES DU LIVRE AVEC LES CARTES-PHOTOS D'ÉMOTIONS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Prendre moins de pages pour établir la séquence. En choisir entre 2 et 4.
- Effectuer des liens directs avec des exemples précis qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Recourir à des faits concrets aidera les enfants à s'identifier à l'activité.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Utiliser moins de pages pour créer la séquence; sélectionner 2 à 4 pages.
- Établir des liens directs avec des exemples précis qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Recourir à des faits concrets aidera les enfants à se connecter à l'activité.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- Il peut être avantageux de demander des photos personnelles et de recourir à un langage descriptif avec l'enfant, afin de l'aider à mieux comprendre l'émotion évoquée.
- Prendre moins de pages pour établir la séquence. En choisir entre 2 et 4.
- Effectuer des liens directs avec des exemples précis qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Recourir à des faits concrets aidera les enfants à s'identifier à l'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 – 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

ACTIVITÉS EXUTOIRES



EHDAA

ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- Musique
- Supports visuels
- Un adulte qui modélise les mouvements à exécuter

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

- Jeu de rôle – Interpréter chaque émotion séparément (présenter un support visuel) – il est possible de l'associer au livre d'Hannah Beach : « [Je peux danser mes sentiments](#) ».
- Marche lente ou rapide.
- Divers genres de marches des animaux (certaines se font la tête à l'envers).
- Se déchaîner comme un animal.
- Zumba – danse libre et prise de conscience de leur corps.

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

- Répéter cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans **un lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Allouer du temps et de l'espace additionnels pour permettre aux enfants d'évacuer leur énergie refoulée.
- Choisir les types de musique et de mouvements à effectuer 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 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte (il serait possible d'inviter un ami).
- Lui accorder davantage de temps et d'espace pour lui permettre de libérer son énergie accumulée.
- Sélectionner la musique et les mouvements à effectuer selon les besoins de l'enfant.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



ACTIVITÉS EXUTOIRES



EHDAA

ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

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 nécessaire.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Certaines activités d'intensité élevée peuvent être un facteur déclencheur pour certains enfants au palier 3. Il convient d'adapter le niveau d'énergie de l'activité en fonction de leurs besoins.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Adapter cette activité en fonction des capacités motrices globales des enfants.
- Certaines activités d'intensité élevée peuvent être une source de provocation pour certains enfants aux besoins particuliers. Adapter le niveau d'énergie de l'activité conformément à leurs besoins.

S = développement social

E = développement émotionnel

EHDAA = besoins particuliers

