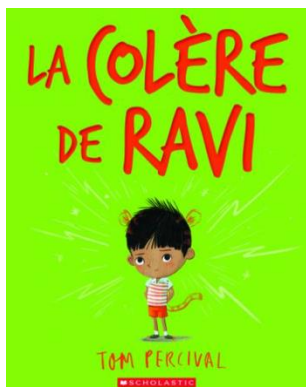


FR. / ANG.

La colère de Ravi de Tom Percival



Résumé du livre : Un livre ingénieux et captivant qui aborde les thèmes de la frustration, des crises de colère, de la gestion des émotions, et de l'apprentissage relatif à l'expression ainsi qu'à la compréhension de ses propres sentiments.

Thèmes abordés :

- La frustration, l'expression émotionnelle et la compréhension de ses sentiments

Période de l'année :

- Octobre

Livres secondaires associés :

- *Martin est en colère* de Joseph Theobald (Collection EHDA)
- *Souriceau est fâché* de Linda Urban
- *Ti-pou est très fâché !* de Sarah Hamel

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. **des souliers si petits que l'on est incapable de les enfiler**) 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/xel72qXF2ao?si=waRkt-78zJlcUWhA>

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/xel72qXF2ao?si=waRkt-78zJlcUWhA>

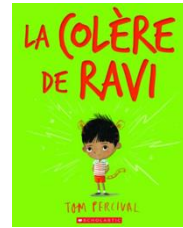


La colère de Ravi
de Tom Percival

1. En regardant la couverture, que penses-TU que ce livre raconte ?
2. Comment se sent Ravi à bord du train ? Pourquoi ?
3. Est-ce que Ravi a aimé jouer à « cache-cache » ? Pourquoi ?
4. Comment se sent Ravi quand on lui dit que « tu es trop petit pour la grande glissoire » ? Quand il remarque que les barres sont trop hautes ? Comment le sais-tu ? Quels changements remarques-tu ?
5. Qu'arrive-t-il lorsque c'est son tour de choisir sa crème glacée ? T'es-tu déjà senti comme ça ? Quand ?
6. Ravi rugit comme un lion. Comment les autres se sentent-ils quand ils sont avec lui ? Est-ce qu'ils veulent jouer avec lui ? Pourquoi ?
7. Comment se sent-il quand il est seul ?
8. Qu'est-ce qui l'aide à se sentir mieux ?

APERÇU DES CARTES D'ACTIVITÉS

La colère de Ravi de Tom Percival



DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

À l'intérieur :

- Faire correspondre les émotions (pages 4-7)
- Je suis trop petit/trop grand (pages 8-9)
- Écoute tes émotions (pages 10-11)
- Se déguiser en animal (pages 12-15)

En plein air :

- Écoute tes émotions-en plein air (pages 16-17)
- Remplir/faire basculer le seau d'eau (pages 18-19)

COMPOSANTE PARENTALE

- RESSOURCES POUR LES ADULTES : articles, infographique (page 20)

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'accent 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

EHDAA

- Ce livre peut être trop long pour certains enfants aux besoins particuliers. Ils peuvent également ne pas comprendre que le garçon se transforme en tigre parce qu'il est frustré.
- Il serait préférable de choisir plutôt le livre « *Martin est en colère de Joseph Theobald* ». Ce dernier fait partie de la collection EHDAA.
- Au cours de cette activité, 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. Faire appel 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 – octobre 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

JE SUIS TROP PETIT / JE SUIS TROP GRAND



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

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

- Mettre l'accent sur les périodes où les enfants ont ressenti de la frustration parce qu'ils étaient trop jeunes/petits ou qu'ils se sont fait dire qu'ils étaient trop vieux/grands pour effectuer une activité ou se rendre à un certain endroit.
- Leur demander de faire part des situations où ils se sont sentis trop petits (p. ex. être incapable d'atteindre un objet) ou trop grands (p. ex. lorsqu'ils ont dû se départir de leurs souliers et de leur chandail préférés), et de ce qu'ils ont éprouvés à cette occasion - les personnes qui les ont aidés à ce moment, et ce qui a contribué à faire en sorte qu'ils se sentent mieux.
- Susciter la tendresse et la tristesse est essentiel pour permettre aux enfants de s'adapter aux circonstances dont les résultats n'étaient pas ce qu'ils attendaient.

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

- Répéter cette activité dans un contexte de petits groupes avec des enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 puisqu'ils bénéficieront de pratiques additionnelles, qui sont plus personnalisées que celles effectuées au sein du groupe-classe.
- À l'aide d'accessoires, leur suggérer de recréer une circonstance où ils étaient trop petits/grands, et de décrire ce qu'ils ont ressenti.
- Inciter l'expression de leurs émotions et privilégier leur tristesse quand tout ne se déroule pas forcément comme ils l'auraient souhaité.
- Le fait de susciter la tendresse et la tristesse est primordial pour aider les enfants à s'adapter aux situations non conformes à leurs attentes.

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

- Refaire la même activité avec un enfant au palier 3, avec le soutien d'un adulte. Les enfants de ce palier ont souvent de la difficulté à identifier les diverses émotions qui habitent leur corps.
- Au moyen d'accessoires, l'inviter à reproduire une situation dans laquelle il s'est senti trop petit/grand, et de dire ce qu'il a éprouvé. L'adulte peut aider en fournissant divers exemples pour permettre à l'enfant d'entrer en contact avec diverses expériences.
- Promouvoir l'expression de ses émotions et accorder de l'importance à sa tristesse lorsque tout ne se déroule pas comme il le voudrait.
- Il importe de susciter la douceur et la tristesse pour aider l'enfant à s'adapter aux situations qui ne correspondent pas à ses attentes.

JE SUIS TROP PETIT / JE SUIS TROP GRAND



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 effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

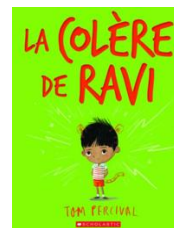
- Simplifier l'activité en recourant uniquement aux émotions primaires de base.
- Il est recommandé d'employer un langage descriptif et de recourir à la modélisation pour les aider à identifier les diverses émotions figurant sur les cartes.

 = 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 – octobre 2025

ÉCOUTE TES ÉMOTIONS (à l'intérieur)



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Une sélection d'instruments de musique portatifs.
- Divers types et tailles d'oreillers/ coussins sur lesquels taper (si on opte pour la version « silencieuse » de ce jeu).

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

- Avoir recours à des instruments de musique pour interpréter diverses intensités d'émotions – jouer doucement, modérément, et fortement.
- Procurer divers exemples de situations que les enfants peuvent avoir expérimentés et leur demander de « jouer » l'intensité de leur émotion, et ce, par le biais des sons qu'ils peuvent produire avec leur instrument.
- Une version moins « bruyante » de cette activité peut être réalisée à l'aide de coussins ou d'oreillers sur lesquels les enfants peuvent taper ou donner des coups.

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

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants (2 ou 3) ciblés au palier 2, afin de leur permettre de canaliser leur énergie émotionnelle de façon constructive (il est possible que certains soient incapables d'effectuer cette activité dans le contexte du groupe-classe, en raison de l'intensité du bruit).
- Leur demander d'associer leurs émotions à une situation frustrante vécue à l'école, à la maison ou au sein de la communauté. Le fait de personnaliser cette activité peut permettre aux enfants d'approfondir leur connexion à celle-ci.

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

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3, soutenu par un adulte, dans le but de l'aider à canaliser son énergie émotionnelle de manière constructive (il a souvent de la difficulté à se trouver dans un milieu qui est particulièrement bruyant).
- L'inviter à associer ses émotions à une situation frustrante qu'il a rencontrée à l'école, à la maison ou dans la communauté. Le fait de personnaliser cette activité peut aider l'enfant à approfondir sa connexion avec cette dernière.

ÉCOUTE TES ÉMOTIONS (à l'intérieur)



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Certains enfants de 4 ans peuvent être plus sensibles aux sons de divers instruments. Choisir des instruments aux sons plus discrets pour que les enfants puissent profiter pleinement de cette activité.
- Un bon nombre d'enfants n'ont pas encore eu l'occasion d'être en contact avec des instruments de musique. Il convient donc de prendre le temps de leur présenter les instruments un par un, pour qu'ils puissent expérimenter préalablement les sons émis par chaque instrument.
- Encourager les enfants à opter pour un instrument dont ils apprécient le son.
- Certains enfants peuvent avoir peur ou être inconfortables avec le son que produisent certains instruments. Il est donc avisé de faire preuve de prudence et de compréhension.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Certains enfants au palier 3 peuvent apprécier grandement cette activité et tirer profit d'une expérience de création sonore intense. Il peut être judicieux de sélectionner préalablement une série d'instruments qui seront mis à disposition pour permettre de gérer le niveau sonore.
- Tenir compte de **la date** et **du lieu** où cette activité se déroulera, et ce, de manière à ne pas incommoder les autres groupes qui se trouvent en proximité.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

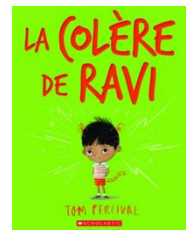
- Certains enfants aux besoins particuliers peuvent être amenés à porter des écouteurs pour pouvoir participer à cette activité. Il est également conseillé de choisir des instruments dont le son est plus discret, et ce, pour leur permettre d'apprécier cette activité.
- Certains enfants peuvent avoir peur ou être inconfortables par le son d'instruments spécifiques. Il convient donc de procéder avec prudence et compréhension.

 = 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 – octobre 2025

SE DÉGUISE EN ANIMAL



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Une sélection de costumes d'animaux, de chapeaux représentant des animaux et d'autres accessoires sur le thème animalier.

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

- Inviter les enfants à choisir un animal en lequel ils aimeraient se déguiser.
- Dans la mesure du possible, on peut recueillir une sélection importante de costumes, ou bien, les enfants peuvent confectionner des chapeaux/masques qui représentent divers animaux.
- Une fois que les enfants sont déguisés, les inciter à montrer de quelle manière, à leur avis, cet animal exprime sa frustration.

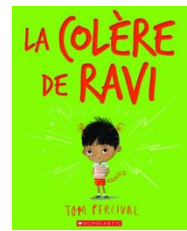
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2, soit dans un coin de la classe ou dans un **lieu alternatif**.
- Les inviter à essayer différents costumes et à démontrer comment, selon eux, chaque animal pourrait manifester sa frustration.
- Vérifier si les enfants s'identifient à l'un ou l'autre des animaux.
- Pour certains enfants au palier 2, il peut être plus facile d'aborder de façon détournée le sujet de la frustration par le biais d'un personnage, plutôt que d'avoir une discussion personnelle et directe, qui pourrait engendrer une trop grande vulnérabilité.

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

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3, qui bénéficie du support d'un adulte au sein d'un **endroit alternatif**.
- Lui suggérer d'essayer divers costumes et de montrer comment, selon lui, chaque animal exhibe sa frustration.
- Examiner si l'enfant s'identifie à un animal ou à un autre.
- Les enfants au palier 3 éprouvent souvent des difficultés à être vulnérables émotionnellement. Il peut être préférable d'aborder le thème de la frustration indirectement au moyen d'un personnage, au lieu de s'engager avec eux dans un échange personnel et direct.

SE DÉGUISER EN ANIMAL



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Il peut être préférable de simplifier cette activité, puisque certains enfants de 4 ans peuvent avoir du mal à établir un lien entre l'expression de diverses émotions avec le comportement des animaux.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Certains enfants au palier 3 peuvent être réticents à porter un costume. Il existe plusieurs raisons à cette réticence : le costume ne leur appartient pas, la texture du tissu, etc. Si des marionnettes représentant des animaux ou des marionnettes à doigts d'animaux sont disponibles, ils peuvent être plus enclins à vouloir les utiliser.



Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Il peut être préférable de simplifier cette activité, car certains enfants aux besoins particuliers peuvent avoir de la difficulté à faire le lien entre l'expression de diverses émotions et le comportement des animaux.



= développement social



= développement émotionnel

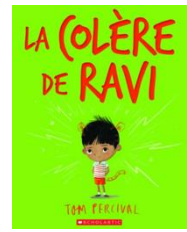
EHDAA

= 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 – octobre 2025

SE DÉGUISE EN ANIMAL – ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Matériel requis :

- Une sélection de costumes d'animaux, de chapeaux représentant des animaux et d'autres accessoires sur le thème animalier.

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

- Lors des périodes de frustration, encourager les enfants à choisir leur **propre** animal (et le costume correspondant), et à exprimer leur frustration en se déguisant et en imitant cet animal.
- L'objectif est d'encourager l'expression de leur frustration et de leur permettre d'identifier et de nommer ce qui les aide lorsqu'ils sont frustrés.
- En guise de suivi, il est conseillé d'aider les enfants à discerner les indices qui révèlent qu'une personne est frustrée, et à réfléchir ensemble afin de trouver des idées qui pourraient améliorer cette situation.

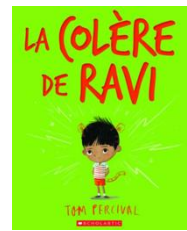
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2, au sein d'un **lieu alternatif**.
- L'objectif consiste à permettre aux enfants d'extérioriser leur frustration sans blesser autrui.
- Les encourager à nommer ce qui peut les aider lorsqu'ils sont frustrés. S'ils ne le savent pas, il convient de leur permettre d'explorer ce qui pourrait s'avérer efficace, et prévoir des suivis, dans le but de déterminer si certaines options leur ont été utiles ou non.
- Solliciter leur réceptivité à l'idée de tenter diverses expériences, et ce, pour apprendre à identifier ce qui peut les aider davantage.

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

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3, qui bénéficie du support d'un adulte au sein d'un **endroit alternatif**.
- L'objectif vise à permettre à l'enfant d'évacuer sa frustration sans blesser quiconque.
- Faire en sorte qu'il s'exprime et qu'il soit en mesure de nommer ce qui lui est bénéfique lorsqu'il est frustré. S'il ne le sait pas, l'amener à découvrir ce qui pourrait contribuer à améliorer son état et prévoir des suivis avec lui pour déterminer si une mesure l'a aidé ou non.
- Solliciter sa réceptivité quant à la possibilité d'essayer différentes choses, dans le but de savoir ce qui est le plus efficace pour lui.

SE DÉGUISE EN ANIMAL – ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Certains enfants de 4 ans bénéficieront d'encadrement et de modélisation supplémentaire pour exprimer et nommer leurs émotions.
- 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

- Certains enfants au palier 3 tireront profit de supervision et de modélisation additionnelle afin d'exprimer et de nommer leurs émotions.
- Établir des liens directs avec des exemples spécifiques qui ont été examinés en classe ou dans la cour de récréation. Le fait de se servir de faits concrets permettra aux enfants de se connecter à l'activité.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Il serait préférable de simplifier cette activité, puisque certains enfants aux besoins particuliers éprouvent des difficultés à faire le lien entre l'expression de diverses émotions et le comportement des animaux.
- Effectuer des liens directs avec des exemples particuliers qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Utiliser des faits concrets fera en sorte que les enfants seront en mesure de 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 – octobre 2025

ÉCOUTE TES ÉMOTIONS (en plein air)



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR



Matériel requis :

- Une variété d'instruments de musique portatifs.
- Des seaux et des baguettes de tambour (ou des cuillères en bois).

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

- Apporter des instruments de musique à l'extérieur, au cours d'une journée ensoleillée, où le groupe peut être bruyant sans déranger.
- Se servir de ces instruments pour jouer des émotions de différentes intensités (faible, modérée, élevée).
- Proposer divers exemples de situations, et inviter les enfants à « jouer » l'intensité de leur émotion grâce aux sons qu'ils peuvent produire à l'aide de leur instrument.
- Prétendre que le groupe est une fanfare ! Prendre le temps de s'amuser démesurément !

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, où ils pourront jouer à plein régime à l'extérieur, être bruyants et s'amuser ! Ils auront assurément de l'énergie à revendre et à dépenser !!

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

- Reproduire cette activité avec un enfant au palier 3 et un ami invité, tout en bénéficiant du support d'un adulte. Ils pourront jouer à plein régime à l'extérieur, se faire entendre et éprouver du plaisir ! Ils auront certainement une quantité considérable d'énergie à exploiter et à évacuer !!

ÉCOUTE TES ÉMOTIONS (en plein air)



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Certains enfants de 4 ans peuvent être plus sensibles aux différents sons.
- Si le bruit des cuillères en bois qui frappent les seaux est trop fort, les cuillères peuvent être enveloppées dans du papier bulle, lequel sera maintenu en place par du ruban adhésif, et ce, afin que le bruit intense des percussions puisse être tolérable pour ces enfants.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Certains enfants au palier 3 peuvent être particulièrement sensibles aux sons.
- Si le bruit des cuillères en bois qui frappent les seaux est trop fort, les cuillères peuvent être enveloppées dans du papier bulle, lequel sera maintenu en place par du ruban adhésif, et ce, afin que le bruit intense des percussions puisse être tolérable pour ces enfants.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Il serait approprié, pour certains enfants aux besoins particuliers, de porter des écouteurs, en vue de prendre part à cette activité.
- Si le bruit des cuillères en bois qui martèle les seaux est trop fort, alors une solution pour que ces enfants soient en mesure de supporter ce bruit, serait d'enrouler du papier bulle autour des cuillères et de le faire tenir à l'aide de ruban adhésif.



= développement social



= développement émotionnel

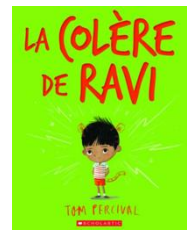
EHDAA

= 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 – octobre 2025

REEMPLIR/ FAIRE BASCULER LE SEAU D'EAU



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- Un accès à de l'eau au moyen d'un boyau d'arrosage ou de grands seaux remplis d'eau.
- Seau à remplir d'eau – jouet à bascule.
- Un grand nombre de frustrations communes qui ont besoin de s'exprimer.

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

- Le fait d'avoir un trop plein de frustration peut se traduire par un débordement d'émotions. S'amuser à jouer à remplir un seau avec de l'eau, lequel atteindra un point de basculement pour se renverser par la suite.
- Inviter les enfants à évoquer des moments où les circonstances sont devenues très, très, très frustrantes. À chaque fois qu'ils mentionnent une nouvelle frustration, ils doivent ajouter de l'eau dans le seau... à un certain point, celui-ci basculera. Lors d'une journée chaude, cette activité peut s'avérer particulièrement amusante !
- L'objectif de cette activité consiste à normaliser les frustrations, et ce, parce qu'il est important de les exprimer et qu'il est même possible d'en rire ultérieurement.

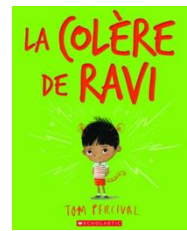
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2. Ils prendront plaisir à jouer de nouveau et ils se sentiront probablement moins frustrés d'attendre leur tour, puisqu'ils participeront au jeu avec un nombre restreint d'enfants.
- Demander à chaque enfant de raconter une occasion où les événements sont devenus de plus en plus frustrants.

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

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3 et un ami qu'il a invité, tout en bénéficiant du support d'un adulte. Ils prendront plaisir à jouer de nouveau et ils éprouveront probablement moins de frustration à attendre leur tour, étant donné qu'ils prendront part au jeu avec un nombre limité d'enfants.
- Proposer à chacun des enfants de raconter un épisode où les situations sont devenues de plus en plus frustrantes.

REEMPLIR/ FAIRE BASCULER LE SEAU D'EAU



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Dans le cas des enfants de 4 ans, il serait préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien requis. Certains nécessiteront de l'aide supplémentaire d'un adulte.

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.
- Tenir compte du fait qu'ils peuvent éprouver des difficultés avec leur conscience corporelle et leur conscience de soi.
- Ces enfants ont besoin de savoir que l'on ne leur reproche pas leurs débordements émotionnels et que l'on ne les définit pas par leur comportement. Il est essentiel qu'on souligne régulièrement leurs magnifiques traits de personnalité. Au fil du temps, ils parviendront à nommer et à gérer efficacement leurs émotions. Toutefois, ils ne sont pas encore prêts à le faire.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Cette activité peut ne pas convenir à certains enfants aux besoins particuliers, car il peut leur être difficile de faire le lien entre le fait de renverser de l'eau et les émotions.



= 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 – octobre 2025

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_f975aa587e4f4cbbbd22cd2d5fc03125.pdf
- Articles rédigés par Deborah MacNamara et Hannah Beach:
 1. *Ce que nos enfants souhaitent que nous comprenions à propos de l'agressivité* <https://www.cebmfr.ca/post/ce-que-nos-enfants-souhaitent-que-nous-comprenions-à-propos-de-l-agressivité>
 2. *La réponse à l'agressivité des enfants quand la pression est à son comble* <https://www.cebmfr.ca/post/la-réponse-à-l-agressivité-des-enfantsquand-la-pression-est-à-son-comble>
 3. *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>
 4. *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>

