



## ACTIVITÉ 1 : Devine les émotions !

INQUIET (INQUIÈTE)



Cette activité amusante mettra au défi vos habiletés à reconnaître les émotions rapidement.

L'équipe gagnante est celle qui réussit à identifier le plus d'émotions possible en 1 minute à chacune des rondes.

### Les règles du jeu :

#### Matériel :

Crayons, feuille de papier, sac en plastique ou papier (pour la pige), et ciseaux (facultatif).

Faire des équipes de 4 à 6 joueurs. Avoir des morceaux de papiers.

#### Étape 1

Chaque joueur doit écrire une émotion sur un petit bout de papier, puis le plier en une très petite boule et le placer dans le sac. Assurez-vous d'avoir des émotions différentes.

Tirez un dé pour déterminer quelle équipe commencera.

#### Première ronde :

À tour de rôle, une personne de chaque équipe pige au hasard, dans le sac une petite boule de papier pliée. La personne le lit en silence (pas à haute voix), puis elle donne une **définition de l'émotion à son équipe, mais sans la nommer**. Ses coéquipiers doivent deviner



l'émotion. S'ils ont de la difficulté à deviner, alors la personne peut en piger une autre. La personne continue ainsi de suite jusqu'à ce que le temps de 1 minute soit écoulé. Ensuite, c'est au tour d'une autre équipe.

#### Deuxième ronde :

Une autre personne de chaque équipe pige au hasard, dans le sac une petite boule de papier pliée. La personne le lit en silence (pas à haute voix), puis elle utilise **un seul mot pour décrire l'émotion**. Ses coéquipiers doivent deviner l'émotion. S'ils ne parviennent pas à la deviner, alors la personne peut en piger une autre. La personne continue ainsi de suite jusqu'à ce que le temps de 1 minute soit écoulé. Ensuite, c'est au tour d'une autre équipe.

#### Troisième ronde :

Une autre personne de chaque équipe pige au hasard, dans le sac une petite boule de papier pliée, et **mime l'émotion**. Ses coéquipiers doivent la deviner. La personne continue ainsi de suite jusqu'à le temps d'une minute soit écoulé. Après c'est au tour d'une autre équipe.



## ACTIVITÉ 2 : Crée ton masque à 2 émotions !

Les émotions font partie de notre vie et elles peuvent être difficiles à reconnaître.

Aujourd'hui, amuse-toi à créer un masque qui illustre 2 émotions à la fois. Par exemple :

- Joyeux et triste
- Fâché et calme
- Surpris et effrayé

Laisse aller ta créativité et décore ton masque pour le personnaliser !



## *ACTIVITÉ 3 : Fredonne ta chanson !*

Il existe tellement de chansons et émotions dans l'univers ! L'objectif de ce jeu est de deviner le plus de chansons et d'émotions possibles que des membres de votre équipe vous fredonnent et miment dans un délai de 1 minute. L'équipe gagnante est celle qui a accumulé le plus de points.

### Matériel :

- Chronomètre (sablier, téléphone cellulaire)
- Papier et crayon
- Chapeau, panier ou sac (pour la pige)



### Règles du jeu :

- Former des équipes de 4 à 6 personnes.
- Chaque joueur, dans toutes les équipes, inscrit 1 chanson et 1 émotion qui est rattachée à cette chanson, sur un bout de papier.
- Tirez un dé pour déterminer quelle équipe commencera. Un membre de la première équipe pige un papier et fredonnera la chanson pigée. Un 2<sup>e</sup> membre de son équipe mimera l'émotion inscrite. *Le but est de faire deviner à ses coéquipiers le plus de chansons et d'émotions, dans un délai de 1 minute.*
- Désigner un(e) « gardien(ne) du temps » pour ce tour, qui surveillera le temps (1 minute par équipe).
- Les coéquipiers tentent de deviner le plus de chansons pigées et d'émotions rattachées, en 1 minute. Lorsqu'ils ont deviné la chanson et l'émotion, ils pigent une autre chanson. Si leurs coéquipiers ont de la difficulté à deviner, le duo peut en piger un autre bout de papier. Continuez jusqu'à ce que le temps de 1 minute soit écoulé. Ensuite, c'est au tour d'une autre équipe.
- **Pointage** : chaque chanson devinée donne 1 point et chaque émotion devinée donne 1 point. Vous pouvez donc deviner : la chanson (1 point) ou l'émotion (1 point), ou les deux (2 points).
- Une fois la minute écoulée, c'est au tour de l'équipe suivante et ainsi de suite.
- Comptez les points. L'équipe gagnante est celle qui a accumulé le plus de points.

*Amusez-vous en fredonnant !*



## ACTIVITÉ 4 : Créons le rythme !



Cette activité est coopérative et ne nécessite pas la formation d'équipe. Inventer une séquence musicale de percussion corporelle est une façon ludique de créer de la musique et de développer l'écoute de ses coéquipiers.

Matériel :

Rien du tout!



Règles du jeu :

- Former un grand cercle
- Le niveau de difficulté peut varier selon l'âge des participants:
- Démarrer un rythme de base à la façon de "we will rock you" en tapant deux fois sur les cuisses (en position assise) et une fois dans les mains. Répétez (cuisses-cuisses-mains / cuisses-cuisses-mains / cuisses-cuisses-mains...)

\*Peut aussi être joué debout en faisant la séquence suivante: pied-pied-main...

- Désigner un ou une personne qui sera chef d'orchestre pour débiter.

- Le chef d'orchestre devra trouver une alternative au coup frappé dans les mains: par exemple, il peut faire claquer ses doigts ou frapper le plancher.
- Les autres élèves devront alors imiter le chef d'orchestre tout en tenant le rythme. La séquence deviendra alors: cuisses-cuisse-doigts / cuisses-cuisses-doigts etc.

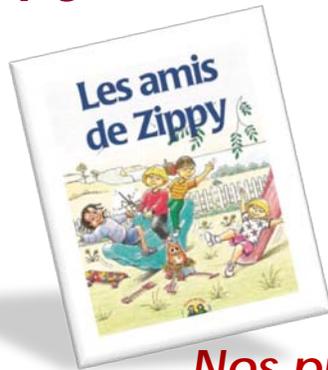


\*Pour les élèves plus âgés, il est possible d'augmenter le niveau de difficulté en complexifiant le rythme. L'enfant pourrait, par exemple, remplacer le coup de main par le mot "banana" qu'il doit faire entrer rythmiquement dans la séquence.

- Après quelques répétitions, la personne suivante devient chef d'orchestre sans interrompre le rythme.
- Tous les gestes et sons acceptés. Soyez fous!



# Les programmes *Passeport: S'équiper pour la vie* et *Les amis de Zippy*



## Nos programmes

*Passeport : S'équiper pour la vie* est un programme scolaire qui favorise le bien-être émotionnel des enfants de 9 à 11 ans. Animées en classe, les 17 séances de 55 minutes débutent par une nouvelle aventure de Olya et Milo, deux enfants voyageant dans un univers fantastique avec leur ami dragon. Les bandes dessinées de ces deux programmes illustrent de façon amusante les thèmes abordés comme l'amitié, l'intimidation, le stress, les changements et les deuils. Des activités diversifiées (discussions en groupe, jeux de rôle et planche de jeu géante) permettent aux enfants d'identifier, d'expérimenter et d'évaluer différentes stratégies d'adaptation afin de se les approprier.

*Les amis de Zippy*, est offert aux enfants de 6 et 7 ans dans 32 pays à travers le monde. Au fil des 24 séances de 45 minutes et mettant en scène un groupe d'enfants et Zippy l'insecte «domestique» de l'un d'entre eux. Le programme aborde, par le biais de 6 histoires illustrées les problèmes et défis habituels de ces jeunes enfants : vivre différentes émotions, communiquer, résoudre des conflits et composer avec les pertes et les changements.

À partir d'activités ludiques, ces deux programmes visent à :

- Favoriser le bien-être émotionnel des enfants
- Outiller les enfants pour faire face aux situations nouvelles et difficultés du quotidien en développant leurs stratégies d'adaptation
- Faciliter les relations interpersonnelles

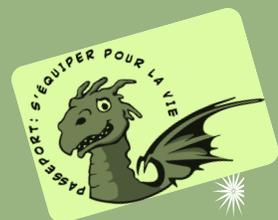
*Passeport : S'équiper pour la vie* et *Les amis de Zippy* ont des effets positifs sur les enfants et sur le climat de classe. De plus, ils sont faciles à animer et très appréciés par les enfants, les parents et les enseignants.

Intéressés à obtenir ces programmes à votre école? Contactez-nous!

- [passportsequiperpouirlavie.ca](mailto:passportsequiperpouirlavie.ca)
- [zippy.uqam.ca](http://zippy.uqam.ca)

## Avantages des programmes

- Développent les habiletés sociales et émotionnelles
- Accroissent la persévérance scolaire
- Favorisent l'entraide, le respect et l'autonomie des enfants
- Contribuent à diminuer les conflits
- Améliorent le climat de la classe
- S'intègrent bien au curriculum scolaire



Lorraine Millette  
Coordonnatrice de  
projets  
Université du  
Québec à Montréal  
(514) 987-3000  
#4257  
[passportsequiper  
pouirlavie.ca](mailto:passportsequiperpouirlavie.ca)  
[zippy.uqam.ca](http://zippy.uqam.ca)

