

Le droit d'être triste / en colère

Accepter ses émotions négatives comme un orage qui finit toujours par passer.



La tempête

Ressentir la tristesse comme une pluie froide, ou la colère comme un orage qui éclate dans la poitrine.



L'abri

Ne pas lutter contre la tempête, mais se mettre à l'abri et prendre le temps de respirer profondément.



L'éclaircie

Laisser la lumière revenir pour reprendre son cahier avec le sourire et un esprit clair.

1. L'objectif

Valider et normaliser les émotions négatives qui surviennent inévitablement lors des apprentissages (frustration, larmes, colère). Montrer à l'enfant que ces émotions sont naturelles et qu'il suffit de les laisser passer.

2. Le concept psychologique : La régulation émotionnelle par la distanciation

Les enfants sont souvent submergés par leurs émotions, l'amygdale prenant le contrôle de leur cerveau. Utiliser la métaphore de la météorologie (la pluie, l'orage, l'éclaircie) permet une distanciation. L'enfant comprend qu'il *n'est pas* la tempête, il la traverse simplement, et l'orage finit toujours par passer de lui-même.

3. Le cercle de parole. À chaud, juste après le visionnage, posez ces questions à la classe :

- **Question 1 :** Quand vous ratez quelque chose d'important, votre corps ressent-il plutôt la pluie (tristesse) ou l'orage (colère) ?
- **Question 2 :** Dans la vidéo, on dit qu'on ne se bat pas contre le vent ou la boue. Que faites-vous pour vous « mettre à l'abri » quand vous êtes en colère ?
- **Question 3 :** Pourquoi est-il important de respirer et d'attendre l'éclaircie avant de recommencer un exercice ?

4. Idée d'activité : Le film de la tempête

Une activité créative où l'enfant devient le réalisateur de ses propres émotions. En dessinant une situation frustrante sur une pellicule de cinéma en 3 cases (La tempête, L'abri, L'éclaircie), il apprend à mettre son ressenti à distance pour mieux retrouver son calme. (*Explications sur la page suivante*).



Le film de la tempête

Une activité créative juste après la vidéo, pour que l'enfant prenne du recul sur son émotion en la découpant comme une scène de film.

- **Préparation :** Imprimez la fiche « Pellicule » (une bande de film cinéma contenant 3 images vides).
- **La consigne :** Demandez aux élèves de mettre en scène une émotion forte et la façon dont ils la traversent, en utilisant les 3 étapes de la vidéo.



Pour les CP / CE1 (Dessin + mots)

- **Case 1 : L'orage ou la pluie.** « Dessine un moment où tu as ressenti de la tristesse (la pluie de la vidéo) ou de la colère (l'orage). Écris un mot en dessous comme "colère", "Triste" ».
- **Case 2 : L'abri.** « Dessine ce que tu fais pour *te mettre à l'abri, au chaud*, et attendre que ça passe en respirant profondément. » (Mot : « Respirer », « Abri »).
- **Case 3 : L'éclaircie.** « Dessine le retour du soleil. Ton *esprit est clair*, tu peux reprendre ton activité ! » (Mot : « Calme », « Prêt »).



Pour les CE2 / CM1 / CM2 (Dessin + phrase)

- **La consigne du film :** « Souviens-toi d'une situation qui t'a rendu triste, ta mis en colère ou t'a frustré. Dessine les 3 grandes scènes de ton film sur la pellicule, et ajoute une phrase sous chaque image en utilisant le vocabulaire de la météo vu dans la vidéo. »
- **Exemple attendu :**
 - *Sous l'image 1 (L'orage) :* « On m'a volé mon stylo préféré. Un énorme orage éclate dans ma poitrine. »
 - *Sous l'image 2 (L'abri) :* « Je ne me bats pas contre la tempête. Je me mets à l'abri, je ferme les yeux et je respire profondément pour attendre que ça passe. »
 - *Sous l'image 3 (L'éclaircie) :* « Le ciel s'éclaircit. Mon esprit est clair, je retrouve mon calme pour essayer de trouver une solution. »

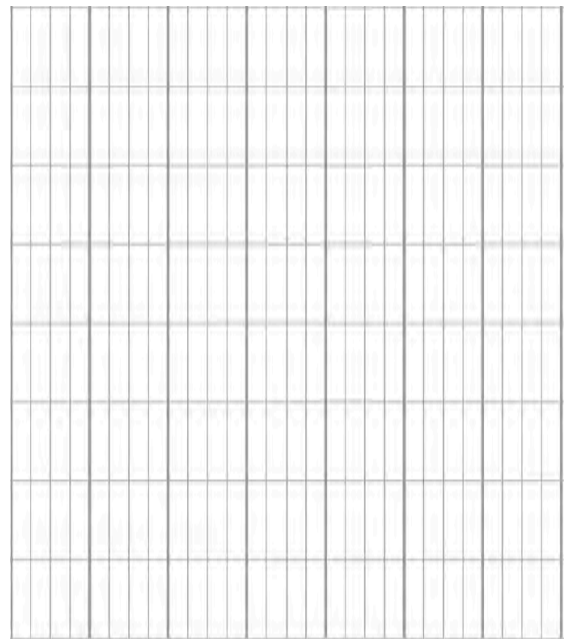
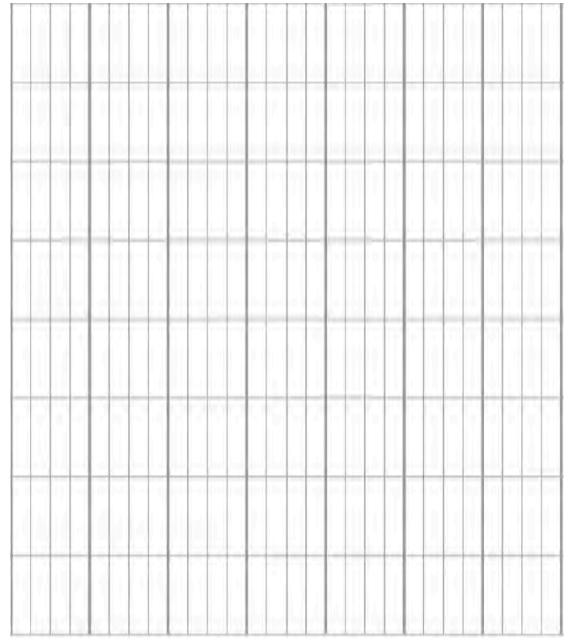
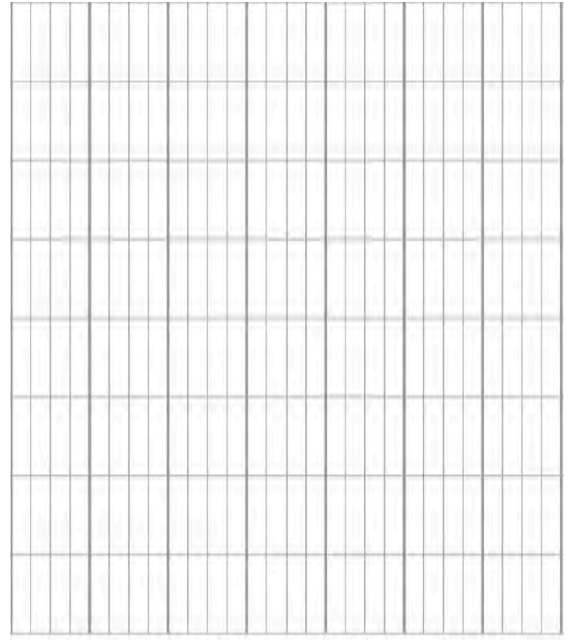
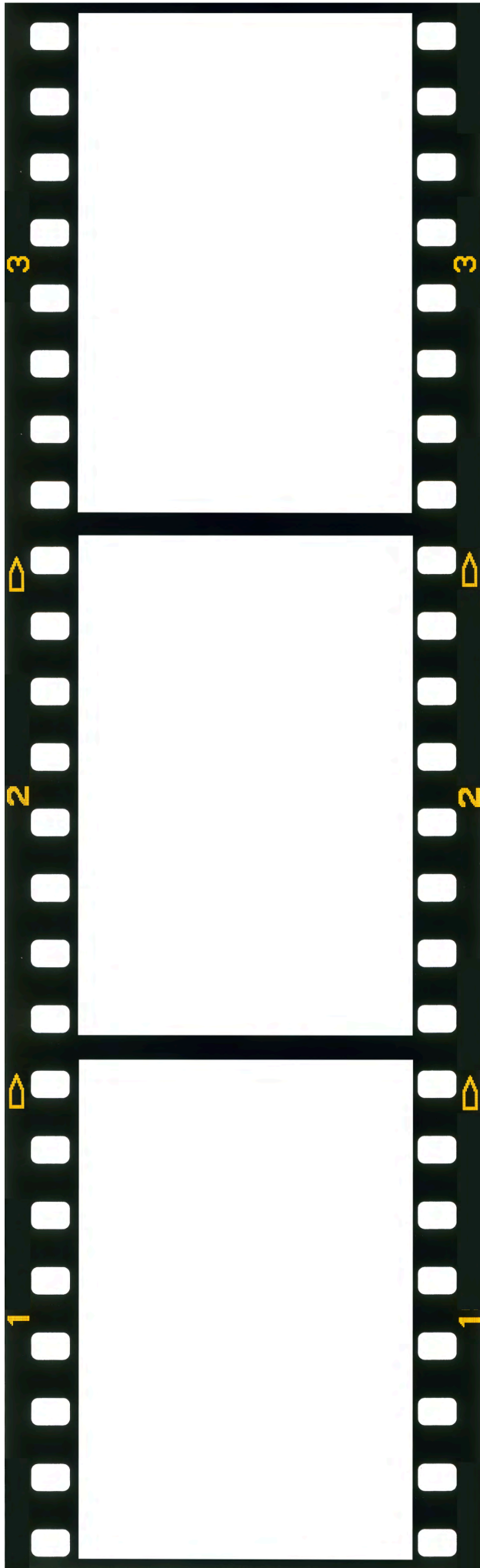


niveau 1

[illegible][illegible][illegible]



niveau 2



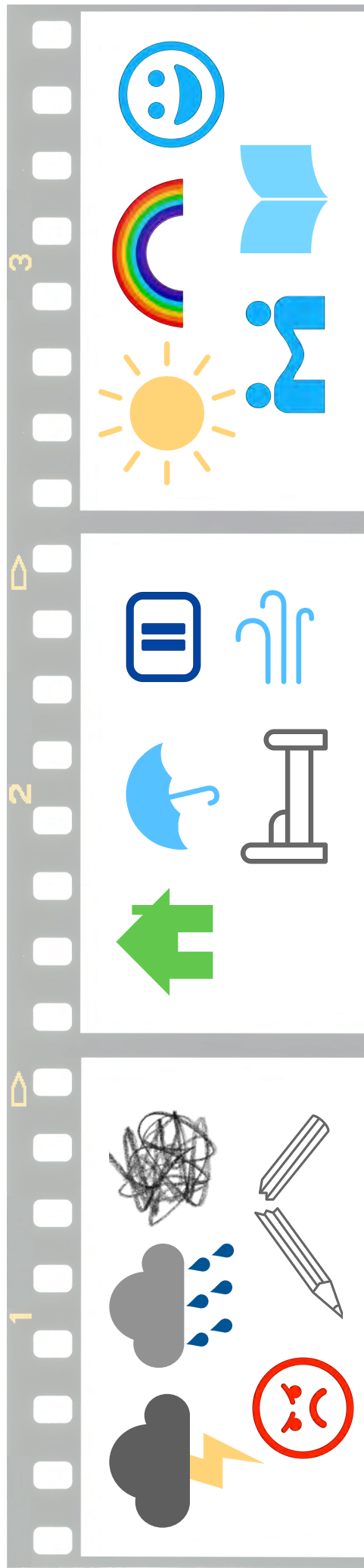


LA BOÎTE À IDÉES DU RÉALISATEUR

En panne d'inspiration pour ton film ? Choisis les éléments qui te correspondent dans ces listes pour remplir tes 3 scènes !

Choisis l'événement qui a déclenché la tempête :

- **À l'école :** Je n'arrive pas à résoudre mon exercice, ou je me suis disputé(e) avec un camarade à la récréation.
- **À la maison :** Mon frère ou ma sœur a pris mes affaires sans me demander.
- **Au quotidien :** On m'a demandé d'éteindre la télévision ou la console alors que je n'avais pas fini.
- **Dans les loisirs :** Je n'arrive pas à réussir un mouvement au sport, ou je suis tombé(e) au parc.
- **Les petits accidents :** J'ai fait tomber mon verre à table et j'ai mis de l'eau partout.



Mots (niveau 1) :

Colère / Triste / Bloqué / Énévéré / Frustré / Orage

Phrases (niveau 2) :

- « L'exercice est trop dur, je sens l'orage monter dans ma poitrine. »
- « On m'a dit non pour l'écran, j'ai envie de tout froisser. »
- « Mon frère a pris mon jouet, c'est comme une pluie froide

Mots (niveau 1) :

Abri / Pause / Souffler / Calme / Attendre / Chambre

Phrases (niveau 2) :

- « Je pose mon stylo, je me mets à l'abri et j'attends que ça passe. »
- « Je vais dans ma chambre, je ferme les yeux et je respire profondément. »
- « Je ne me bats pas contre la tempête, j'appuie sur le bouton pause. »

Mots (niveau 1) :

Soleil / Prêt / Soulagé / Solution / Pardon / Sourire

Phrases de script (niveau 2) :

- « Le ciel s'est éclairci, je peux reprendre mon cahier calmement. »
- « La pluie est partie, je suis prêt(e) à aller discuter calmement avec ma sœur. »
- « L'orage est passé, mon esprit est clair pour essayer de nouveau mon mouvement