

Thème

Les émotions



Les émotions font partie de notre vie quotidienne : la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise... Chaque jour, nous ressentons ces émotions, parfois très fortes, parfois plus légères. Et devinez quoi ? Les personnages de livres ressentent aussi toutes sortes d'émotions !

En littérature jeunesse, les auteurs et illustrateurs nous aident à comprendre et à exprimer ce que nous ressentons. Dans les histoires, les personnages vivent des aventures et rencontrent des situations qui les font rire, pleurer, avoir peur ou se sentir heureux. Ces livres nous permettent de mieux comprendre nos propres émotions et d'apprendre à les gérer.

Les émotions sont souvent décrites de manière simple et imagée, avec des illustrations qui montrent clairement ce que ressent le personnage. Et parfois, ces histoires nous aident aussi à comprendre les émotions des autres, ce qui est très important pour bien vivre ensemble.

Que ce soit dans des albums, des contes, des romans ou des bandes dessinées, les émotions sont au cœur des histoires pour nous faire grandir, nous apprendre à reconnaître ce que nous ressentons et à partager ces sentiments avec les autres.

Bibliothécaire



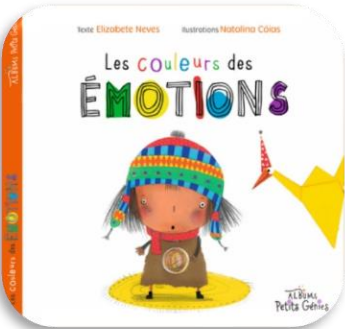
Isabelle Millaire



Suggestions thématiques

Les couleurs des émotions / Elizabete Neves

Précolaire



Un tout carton qui prend le lecteur par la main afin de lui fournir des explications claires et rassurantes de manière à ce qu'il puisse lui-même analyser ses ressentis et les exprimer, ce qui permettra par la suite d'identifier et de mieux composer avec une gamme réduite de cinq émotions. Les collages naïfs s'amalgament à des peintures et à de vigoureux traits de crayon pour mettre en scène une fillette vêtue d'une tenue traditionnelle, qui évoque celle de différents peuples des Premières Nations. [SDM]



Les marées intérieures / Justine Laberge-Vaugeois

Précolaire et 1^{er} cycle

Henri est en vacances au bord de la mer chez papi Jacques. Aujourd'hui, la marée est haute et la mer est très agitée. Ils ne peuvent donc pas aller ramasser des coquillages, mais le grand-père en profite pour expliquer à son petit-fils le phénomène des marées. Ces dernières ressemblent beaucoup aux vagues d'émotions que l'on peut ressentir intérieurement et papi enseigne à Henri quelques exercices de respirations afin de pouvoir s'apaiser. [SDM]

[Coloriage](#)

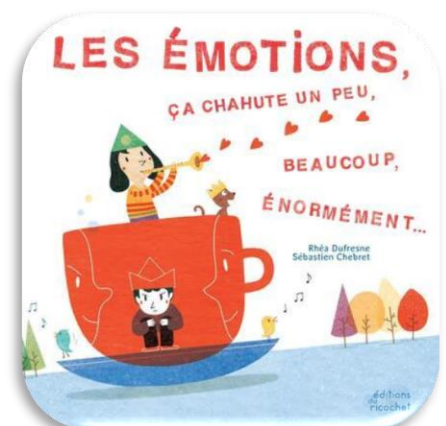
[Audio sur Radio-Canada Ohdio](#)



Les émotions ça chahute un peu, beaucoup, énormément / Rhéa Dufresne

1^{er} cycle

Une belle façon de fournir des petites leçons de vie aux enfants en leur permettant de mieux se sentir face à eux-mêmes, aux autres et aux phénomènes qu'ils peuvent expérimenter. Les exemples fournis sont décrits très simplement en quelques lignes, mais se veulent évocateurs, alors que des pastels de synthèse mettant en scène des enfants expressifs illustrent les propos du texte. [SDM]



L'humour et le merveilleux se marient dans ces petites histoires mettant en scène une joyeuse bande de monstres colorée et sympathique, dont le vécu et les émotions s'apparentent à ceux des apprentis lecteurs. Les textes simples sont rédigés en gros caractères et tiennent en une ou deux phrases rimées par double page. Les mots rimant les uns avec les autres sont quant à eux rehaussés en couleur afin d'attirer l'attention des enfants sur les différentes formes que peut prendre un même son. Tous ces termes sont d'ailleurs rassemblés dans un petit jeu permettant la consolidation des acquis en fin d'ouvrage. [SDM]



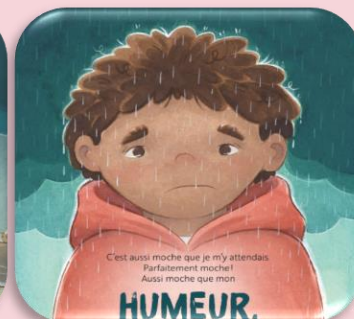
Dans cet opus: Louna en a assez d'être un fantôme incolore, que ses copains oublient ou ignorent parfois sans s'en rendre compte. Un petit sort jeté par son amie Marie lui permet enfin d'exprimer ses émotions en revêtant différentes couleurs, ce qui force tout le monde à s'ajuster un peu...

Quand tout va mal / Laura Deal



Sur son île rocailleuse, un petit garçon est de mauvaise humeur. Tout lui semble laid autour de lui: la mer déchainée, les nuages menaçants, même les poissons sont affreux. Cependant, lorsqu'il ferme les yeux, sa respiration se cale sur le ressac des vagues, il s'apaise et tout ce qu'il trouvait moche devient, magiquement, extraordinaire.

Un bel album sur les émotions qui traversent les enfants sans qu'une raison objective ou concrète soit toujours définie. Ainsi, un même paysage, une même couleur peuvent être vus de façons totalement différentes, en fonction de l'humeur du moment.



Fiche pédagogique

Dis-moi pourquoi on pleure / Fran Pintadera

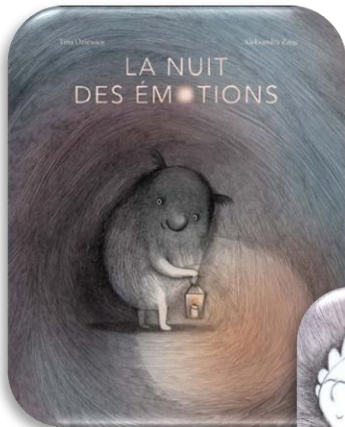
« Pourquoi on pleure? » demande Matéo à sa maman. À cette question complexe, mais tout à fait légitime, la maman de Matéo offre une réponse riche et nuancée. Elle lui expose, de manière claire et pourtant poétique, les nombreuses raisons — et les émotions — qui provoquent cette réaction typiquement humaine: la tristesse, la colère, l'impuissance, le sentiment de solitude, sans oublier, bien sûr, le bonheur. Elle lui rappelle que tout le monde pleure et surtout que tout le monde a le droit de le faire.



La joie, la tristesse, la peur, le dégoût, la surprise, la colère... Un outil pédagogique essentiel pour apprendre à les reconnaître et les accueillir.

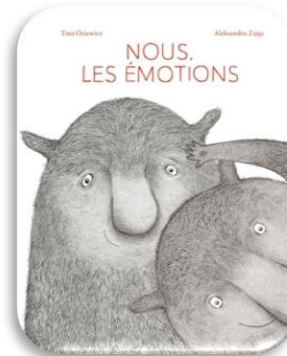


La nuit des émotions / Tina Oziewicz



Le bonheur dort profondément, l'imagination enfiler ses chaussures de marche pour partir en excursion, l'amitié commande des pizzas à partager, la tranquillité promène son chien et l'anxiété ne parvient jamais à trouver le sommeil...

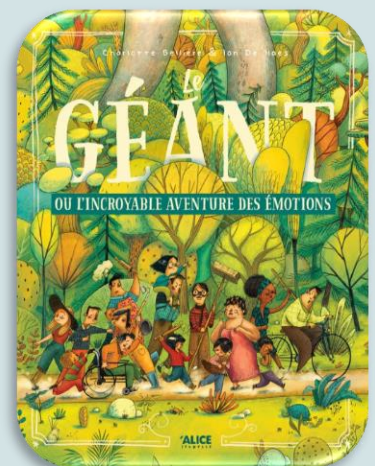
Après *Nous, les émotions* et *La vie secrète des émotions*, ce nouvel album nous fait retrouver des têtes bien connues et introduit toujours de nouvelles venues !

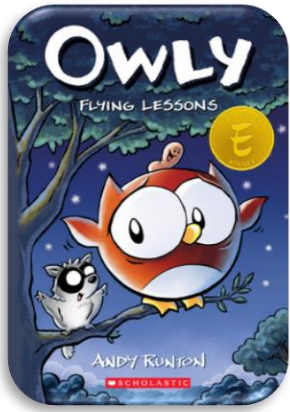


Le géant ou L'incroyable aventure des émotions / Charlotte Bellière & Ian De Haes Tous les cycles

Album sans texte

De la sérénité à la joie en passant par la colère, le mépris, la honte et la surprise, ce grand album dénué de texte présente une succession de scènes à vol d'oiseau se concentrant sur un événement inouï qui survient dans un petit village et ses alentours. À chaque double page, un mot représentant l'émotion vécue par l'ensemble des personnages se glisse au sein des dessins aux chauds coloris, tandis que les pages de garde nomment tous les acteurs de cette histoire fantaisiste. [SDM]



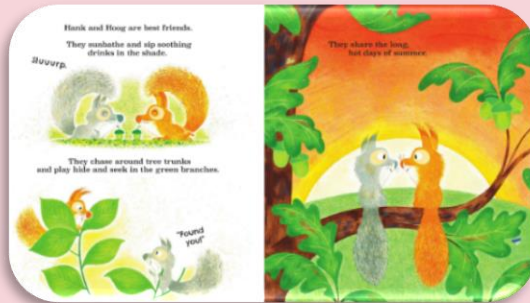


Facing fears can be scary... Owly and Wormy love making new friends, and when they spot an unfamiliar animal flying through the trees, they can't wait to meet her! Unfortunately, Shadow the flying squirrel doesn't want to be friends with Owly because she's afraid of him. Wormy tries to convince Shadow that she can trust Owly, but she's still scared... When Wormy gets stuck high up in a tree, Owly's own fear of flying keeps him grounded. Can Owly overcome his fears? And will Shadow be able to do the same? Through a unique blend of words and symbols, *Owly* can be read by the youngest readers, and is a great introduction to graphic novels!

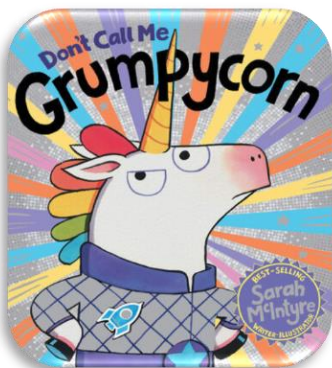


I Definitely Don't Like Winter / Fiona Barker

Hank and Hoog are best friends! They do everything together in the summertime. But one morning, a single crisp brown leaf falls on the ground. Hank is devastated. Winter is coming... and Hank DEFINITELY hates winter. But Hoog LOVES winter: the snow, festive spirit, and snuggles. Will their friendship survive the chilly weather? *I Definitely Don't Like Winter* is a humorous and heartwarming picture book about the friendship and what it means to meet in the middle with someone you love. The perfect read-aloud story for warm- and cold-weather lovers alike!



Don't Call Me Grumpycorn / Sarah McIntyre



Unicorn is back... and he's still grumpy! Unicorn, Narwhal, Mermaid, and Jellyfish are ready for an adventure, and, as Unicorn quite rightly points out, nothing is more adventurous than travelling into SPACE. But when the four friends disagree over which planet to visit first, Unicorn most definitely turns into a very grumpy Grumpycorn and decides to go off on his own. Will Unicorn see the error of his ways? Will he realize that friendship is what makes everything fun? Will he finally stop being such a Grumpycorn? There's only one way to find out... The follow-up to Sarah McIntyre's bestselling *Grumpycorn* is an imaginative romp celebrating friendship!



Marie-Christine Blais



CP à l'éducation préscolaire

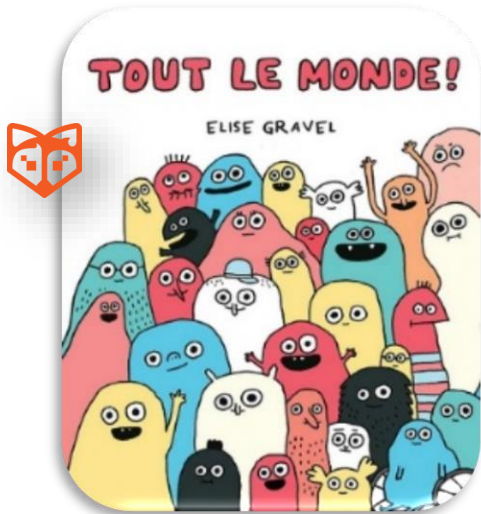
Un réseau littéraire sur les émotions

Exprimer ses émotions, les réguler efficacement et reconnaître celles des autres font partie des compétences à développer au préscolaire (et tout au long de la vie).

Je vous propose donc un réseau littéraire pour aborder le sujet des émotions avec les enfants de votre classe. Cette thématique se déploie sur 5 jours et je vous propose de laisser passer une semaine ou deux entre chaque lecture, le temps de laisser le tout se déposer.

N'hésitez pas à réinvestir sans limite les idées et les stratégies qui ressortiront des échanges autour des livres proposés.

Jour 1 : Les émotions - *Tout le monde* - Élise Gravel



Un livre qui raconte à quel point nous sommes tous différents, tous uniques, mais en même temps tous pareils, car nous sommes unis par les émotions que nous ressentons.

Tout le monde a des moments de joie, de tristesse ou de peur. Tout le monde fait des erreurs, se sent fatigué ou a besoin d'aide de temps en temps.

Le plus important, c'est que nous devons tous être acceptés comme nous sommes.

Activités proposées :

Causerie : C'est normal selon toi de se sentir parfois heureux, parfois triste, d'avoir peur, d'être fâché, ... ? Explique-moi pourquoi ? *Exemple de réponse : Parce que c'est normal, on est tous des êtres humains et on vit tous des émotions.*
Présentation ou rappel de l'utilisation du coin « émotion ». C'est un endroit où on peut se retirer lorsqu'on en ressent le besoin.

Art plastique : Album photo - De quoi tu as l'air quand... ? Tu es heureux, triste, fâché ou quand tu as peur ? *Prenez 4 photos de chaque enfant (une photo par émotions).*

Inviter les enfants à coller leurs photos sur une page et rassembler les pages pour en faire un album. *Vous pourriez laisser cet album dans le coin émotion, à la disposition des enfants.*





Jour 2 : La joie - *Je suis heureux* – Angèle Delaunois et Philippe Béha

Ce livre nous amène à réfléchir sur la recherche du bonheur. Est-ce qu'on le retrouve plutôt dans les petits gestes du quotidien, dans les jeux et les arts, ... dans tout ce qu'on vit pleinement plutôt que dans ce qu'on possède?



Activités proposées :

Causerie : Toi? Qu'est-ce qui te rend heureux?

Art plastique : Murale collective pleine de joie! *Proposez aux enfants de dessiner ou de peindre ce qui les rend heureux. Vous pourriez peindre directement sur une grande feuille affichée au mur ou encore faire un collage de toutes les œuvres. Pourquoi pas un mélange des deux?*

Jour 3 : La tristesse - *Bienvenue tristesse* – Eva Eland



Parfois, Tristesse s'invite sans prévenir. Elle nous tourne autour, s'assoit à nos côtés. On peut essayer de la cacher, mais on a alors l'impression d'être devenu soi-même Tristesse. Mieux vaut l'écouter, lui demander d'où elle vient, ce dont elle a besoin...

Une belle façon de se distinguer de nos émotions et de réfléchir à ce qu'il faut faire pour les accueillir. Même les plus difficiles.

Activité proposée :

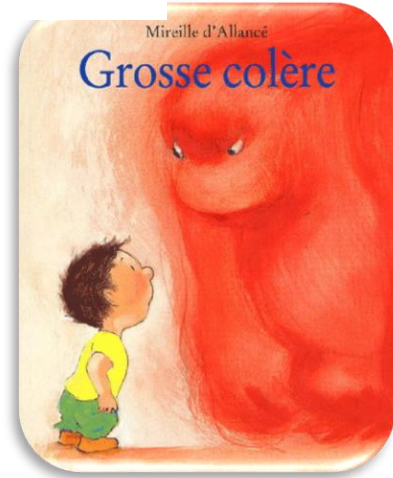
Causerie : Est-ce que c'est correct d'être triste selon toi? Explique-moi pourquoi? Qu'est-ce qu'on peut faire quand on est triste. *Par exemple, penser à quelque chose qu'on aime, qui nous fait du bien, en parler à quelqu'un, à un adulte en qui on a confiance.*



Jour 4 : La colère - *Grosse colère* - Mireille d'Allance

Lorsque le père de Robert l'envoie dans sa chambre, le jeune garçon sent tout à coup monter une chose terrible.

Ce livre permet d'aborder le fait que la colère est une émotion passagère. Il illustre bien la vague émotive qui monte et qui se retire par la suite, parfois aussi rapidement qu'elle est venue.



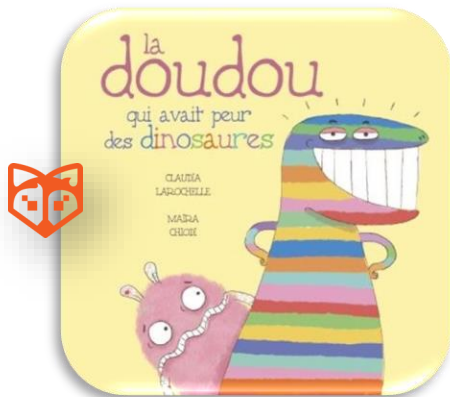
Activités proposées :

Causerie : Qu'est-ce qui te met en colère? Comment on fait pour se calmer quand on est en colère ou impatient? *Se retirer, respirer profondément, bouger, se défouler, boire de l'eau, manipuler du matériel sensoriel, ...*

Art plastique : À quoi ressemble ta colère toi? Un volcan, une explosion, une vague? *Sortez crayons ou pinceaux aux couleurs de feu (rouge, orange, jaune). Profitez-en pour sortir à l'extérieur, faire des éclaboussures d'aquarelle!*



Jour 5 : La peur - *La doudou qui avait peur des dinosaures* - Claudia Larochelle

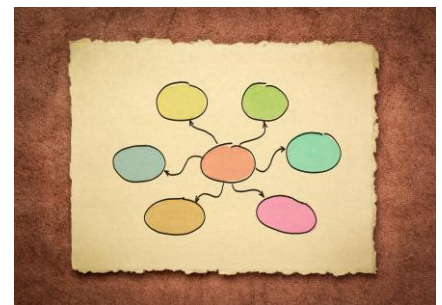


Demain tous les amis de la maternelle doivent apporter leur doudou en classe ! Mais la pauvre doudou est bien mal en point... Elle a même perdu un œil ! Et si Jeanne choisissait plutôt son nouveau dinosaure multicolore ?
Un livre qui parle des petites et des grandes.

Activités proposées :

Carte conceptuelle : Qu'est-ce qui nous fait peur? *Prendre en note les idées des enfants.*

Mathématiques : Sondage des peurs de la classe. *Passez au vote. Quelle est la plus grande peur de notre classe? Pourquoi ne pas faire le tour de l'école par la suite et demander aux élèves et aux membres du personnel ce qui leur fait peur pour l'inclure dans nos statistiques?*



Carte conceptuelle

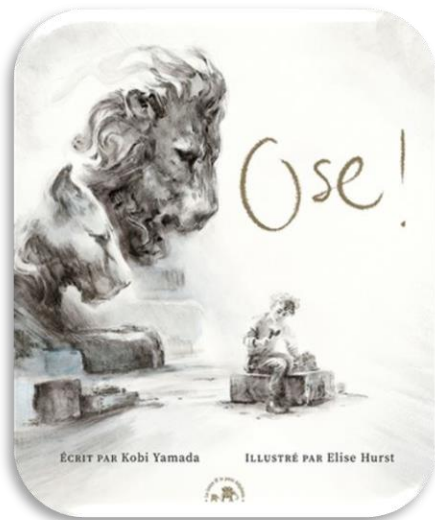


Les émotions

Pour cet article sur les émotions, j'ai décidé de suivre un chemin différent. Plutôt que de vous suggérer des œuvres jeunesse qui pourraient vous inspirer et vous proposer des pistes d'exploration avec vos élèves, j'ai choisi de vous présenter deux des nombreuses stratégies de lecture et d'écriture de Jennifer Serravallo, autrice du *Grand livre des stratégies de lecture* et du *Grand livre des stratégies d'écriture*. Parmi la panoplie de stratégies qu'elle nous propose, certaines concernent les émotions.

Ose !! Kobi Yamada et Elise Hurst

Dans cet album, un jeune homme, qui a fait la rencontre d'un sculpteur, est impressionné par le talent et les réalisations du vieil homme. Celui-ci n'a pas toujours été aussi bon et il a commis de nombreuses erreurs. Le jeune hésite à se lancer, il craint l'échec et la déception.



Avec la stratégie de lecture *Que ressent le personnage ?*, qui se retrouve à la page 139 du *Grand livre des stratégies de lecture*, les élèves pourront mieux connaître le personnage du jeune homme en prêtant attention à ses pensées et à ses émotions. À l'aide de quelques questions, les élèves seront en mesure d'identifier les émotions vécues par les personnages.

- 1) Au début, les lecteurs font attention au personnage de l'histoire. Ils trouvent :
 - Ce que fait le personnage, ce qu'il dit et comment il le dit, ce qu'il pense.
- 2) Ensuite, ils se demandent :
 - Qu'est-ce que cela m'apprend sur la façon dont se sent le personnage ?
 - ET
 - Quelle émotion pourrait décrire ce que ressent le personnage ?

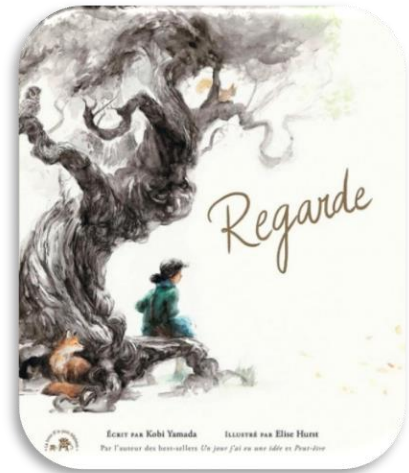
Vous pourriez utiliser l'illustration de cette double page pour vous exercer avec vos élèves. Le texte n'est pas nécessaire, mais il pourrait être lu lorsque les élèves auront discuté et répondu aux différentes questions





Regarde !! Kobi Yamada et Elise Hurst

Dans cet album, une jeune fille croise le chemin d'une artiste alors que toutes les deux se trouvaient entourées par la nature. Cette rencontre marque le début d'un changement pour la jeune fille qui apprend à voir le merveilleux et l'extraordinaire autour d'elle et en elle.



En regardant sa toile, j'eus un mouvement de surprise. Comment quelqu'un pouvait-il créer quelque chose d'aussi incroyable ? songeai-je, fascinée. C'était une véritable peintre.

Maison d'édition Le lotus et l'éléphant

Source :

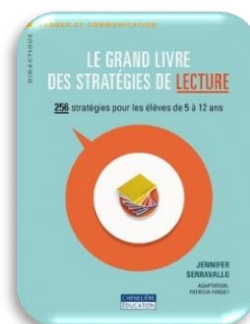
<https://www.lelotusetlephant.com/produit/60044/9782017166078/ose#g=1&slide=4>

Dans cet extrait, la jeune fille est surprise par le talent de la peintre. « En regardant sa toile, j'eus un mouvement de surprise. Comment quelqu'un pouvait-il créer quelque chose d'aussi incroyable ? songeai-je, fascinée. C'était une véritable peintre. » Elle nous fait part de ses pensées, mais Kobi Yamada n'a pas décrit les réactions physiques du personnage. Vous pourriez demander aux élèves de réécrire une partie du texte en utilisant la stratégie d'écriture « Montrer, pas dire : les émotions ». Celle-ci se retrouve à la page 188 du *Grand livre des stratégies d'écriture*. À l'aide de quelques questions, les élèves, plutôt que de nommer les émotions, les décriront à leurs lecteurs.

- Nomme l'émotion ressentie par le personnage.
- Que se passe-t-il quand je ressens cette émotion ?
- Trouve les mots qui décrivent ce que l'on voit quand quelqu'un se sent ainsi.

Vous pourriez réutiliser le début de la phrase et permettre aux élèves de la compléter. « En regardant sa toile, je ... Comment quelqu'un pouvait-il créer quelque chose d'aussi incroyable ? songeai-je, fascinée. C'était une véritable peintre. »

N'hésitez pas à consulter les deux ouvrages écrits par Jennifer Serravallo pour trouver d'autres stratégies pour soutenir vos élèves.



Bonne lecture et bonnes découvertes !

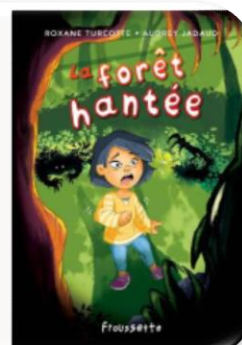
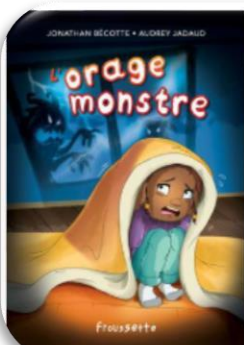
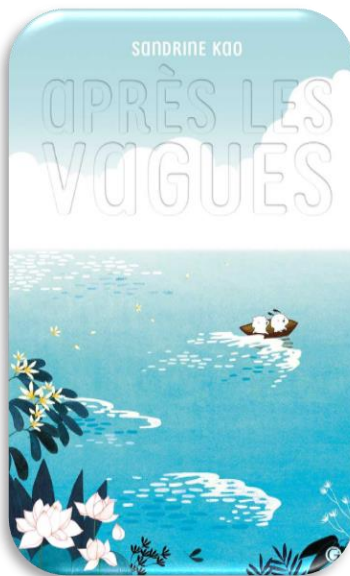
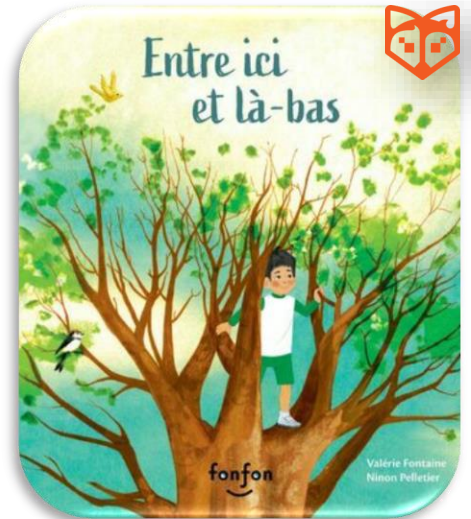
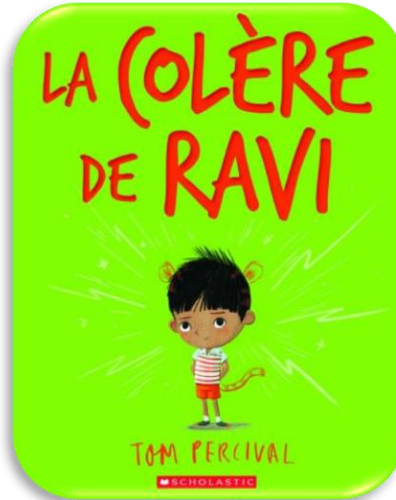
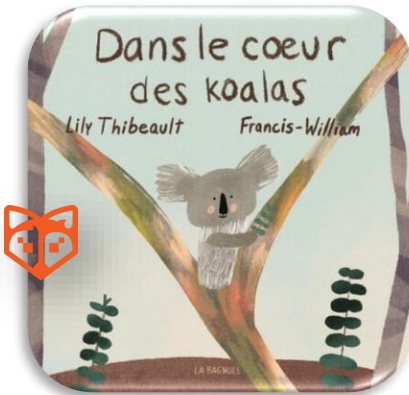
Dans une

Librairie

près de chez vous

Quelques titres en vrac sur le thème des émotions

Cliquez sur les couvertures pour vous rendre chez l'éditeur ou sur Biblius



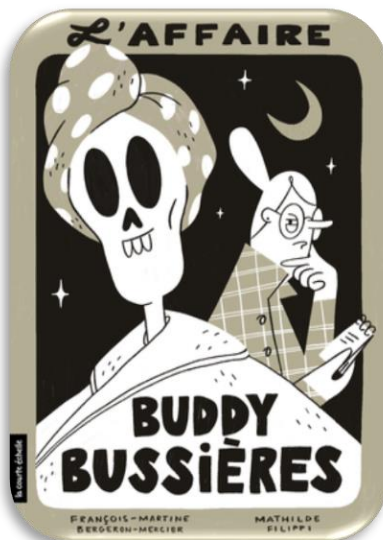
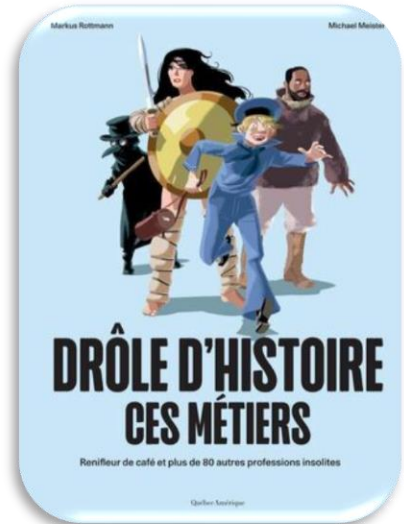
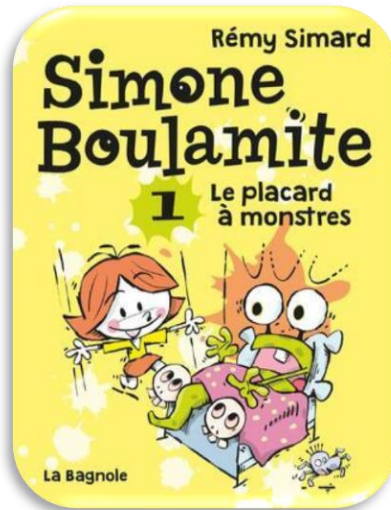
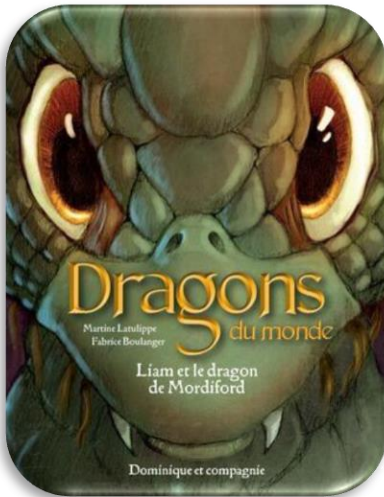


biblius.ca

Ma biblio scolaire numérique

Quelques coups de cœur en vrac sur Biblius

Cliquez sur les couvertures pour vous rendre directement sur Biblius



Février, mois de la culture à l'école

La **CULTURE**,
toute une
école!

