

Le petit quotidien de l'école



Les **sujets** de notre **petit quotidien** :



1

Des crêpes pour tout le monde !

2

Le **carnaval** à l'école.

3

On s'éclate avec les **privileges**.

4

Les **solu-émotions** !

5

La **boite à émotions**

6

Le **harcèlement scolaire** !

7

La **sécurité routière** pour toutes les classes !

8

Mon **masque** de super **héros**.

1

Des crêpes pour tout le monde !



Le **02 février**, l'ensemble des classes fêtait la chandeleur.

Nous avons pris beaucoup de plaisir à échanger autour de ce jour significatif et surtout, du plaisir à manger de délicieuses crêpes.

Ce jour là, nous avons aussi pris des kilos !



La chandeleur :

Cette fête amène **protection** et **prospérité** en célébrant le retour de la lumière. L'origine chrétienne de la fête commémore la présentation de Jésus 40 jours après sa naissance et la reconnaissance du fait que Jésus est la lumière qui saura guider et éclairer les peuples païens. Aussi appelée la fête des chandelles, cette métaphore de lumière veille contre le mal et illumine vers l'abondance.

Pour 30 crêpes :

- 6 oeufs
- 1 pincée de sel
- 500 g de farine
- 200 g de sucré
- 1 litre de lait
- **Beurre** pour la cuisson



2

Le carnaval à l'école :

Le samedi 17 février, le carnaval des enfants s'est déroulé à l'école René Hausman.

Cette **journée** était **merveilleuse**. Les **enfants déguisés** ont fait la **fête** sur le rythme de la **musique**. D'autres activités étaient prévues comme des **concours**, la présence d'un **DJ** et différentes **animations** pour amuser les enfants de l'école.

Plusieurs **parents** et **enseignants** ont également joué le jeu et étaient **déguisés** pour l'occasion.

Nous remercions l'association des parents pour cette belle journée organisée pour nos enfants.



3

On s'éclate avec des **privilèges**



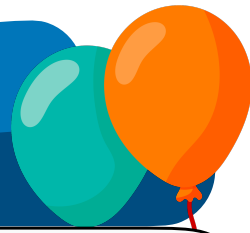
Pour la fin de cette période, plusieurs classes obtenaient **50 noisettes** suite à un bon comportement au sein du cours de philosophie et citoyenneté.

Les enfants ont pu se mettre d'accord et choisir ensemble des privilèges. Certaines classes souhaitaient découvrir les **instruments paisibles**, d'autres un **film (la nuit d'Orion)**, d'autres une activité plus festive : « **just dance** » et une classe optait pour un repas philosophique à la manière du célèbre « *banquet de Platon* ».

Le débat traitait la question suivante : « **Qui suis-je ?** »



Les enfants ont apprécié débattre en mangeant. C'était un moment de plaisir. Cette question amène les enfants à réfléchir en s'interrogeant sur eux-mêmes.



Les enfants de l'école et Madame Bille ont réalisé un **carnet** pour apprivoiser **les émotions** !

Nous le savons tous, ce n'est pas simple d'apprendre à vivre avec ses **émotions**...

Il faut faire de son mieux pour apprendre à mieux connaître ces différentes **couleurs** qui nous **envahissent** et qui peuvent parfois **déborder**.

À la fin de ce **petit quotidien**, tu trouveras le **carnet** :

« Les solu-émotions »

Dans ce carnet, il y a **des outils, des solutions** pour t'aider à **canaliser** tes **différentes émotions**.

Bravo aux élèves des différentes classes (**P1, P2, P3, P4, P5 et P6**) pour avoir apporté des pistes, des idées lors de la réalisation de ce travail.

Les enfants reçoivent également ce carnet en version papier. Il est intéressant de l'avoir dans la mallette afin de l'utiliser à la fois à l'école et à la maison.



5

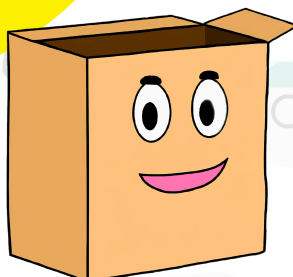
La boîte à émotions

1

En réalisant ce carnet. Nous avons différentes idées avec les élèves de première année.

Ensemble, nous avons envie de constituer des **boîtes à émotions**.

De mettre dans cette boîte, des outils qui permettraient d'apaiser « plus rapidement » certaines de nos émotions.



3

Pour ce qui est du reste, nous nous en occupons à l'école.

Dans cette boîte, les enfants auront des petits mots positifs, des exercices de yoga, de méditation, de relaxation et une balle anti-stress.

2

La réalisation de ces boîtes va demander un peu de patience et de matériel.

Pour ce faire, il faudra : une **boîte à chaussures**, une **photo de famille**, un **doudou réconfortant**, et trouver le **plus beau des galets** en nature !

4

Une fois la boîte réalisée, nous utiliserons les différents outils durant deux semaines à l'école.

Ensuite, les enfants seront libres de la prendre à la maison afin de l'utiliser davantage et dans un autre cadre.

6

Le harcèlement scolaire :



Les élèves de sixième et Madame Bille ont réalisé un jeu concernant le **harcèlement scolaire**.

Ce jeu sera présenté dans différentes classes lors de la **journée des trois petits points (le vendredi 22 mars 2024)**.

Il s'agit d'un jeu avec plusieurs **espaces scolaires** (réfectoire, couloir, classe et cour de récréation).

Il faut piocher des cartes. Ces cartes sont des « **situations difficiles** » qui se déroulent dans ces endroits.

C'est un jeu de plateau concernant **l'escalade de la violence**. Les enfants vont devoir faire des **choix** face à des **situations intimidantes**. Ces choix, sont des réponses et des comportements à adopter face à un **intimidateur**.



Témoignage d'un élève de sixième :

« Je trouve que c'est positif car c'est un jeu qui nous aide à mieux comprendre le harcèlement à l'école. En même temps, c'est « ludique » car c'est un plateau avec des cartes. Il y a différentes situations où l'on peut réagir en fonction de quatre réactions possibles. Les réactions vont de la moins violente (**a**) à la plus violente (**d**).

En sixième, nous jouons depuis plusieurs semaines et nous connaissons bien le jeu. Nous allons aller le présenter en quatrième et en cinquième.

Nous souhaitons vraiment sensibiliser les enfants au harcèlement scolaire car ce sont des situations qui arrivent parfois à l'école. C'est important de faire réfléchir les enfants à ce sujet.

Cependant, il faut faire la différence entre **conflit** et **harcèlement**. Le harcèlement est un comportement abusif et répétitif. »

Phadi, élève en sixième.

Lors d'une réunion des délégués, nous avons abordé le thème de la sécurité routière.

Au printemps, les enfants des différentes classes vont vivre une **sensibilisation** concernant la **sécurité routière**.

Pour beaucoup, cela sera un rappel. Un rappel toutefois nécessaire.

P1-P2 : Une activité autour d'un tapis à l'aide d'un carnet de route.

P3-P4 : Une activité dans la cour à l'aide de panneaux, de circuits à vivre et un carnet de route.

P5-P6 : Une activité extérieure. Les enfants vont vivre une « promenade sécurisée » et exprimer oralement tout ce qu'il faut faire en tant que piéton lors d'un déplacement à l'extérieur.



La sécurité routière c'est l'ensemble des mesures prises pour réduire les accidents de la route et limiter les dangers.

C'est une **prévention** qui concerne toutes les personnes qui utilisent la route, que ce soit en tant que **piéton**, **cycliste**, **passager** ou **conducteur**.



8

Mon **masque** de super-héros :



Décore ton masque et révèle tout ce que tu aimes chez toi.
Ce que tu aimes chez toi, ce sont tes supers-pouvoirs !



Le que j'aime chez moi :

Mes

Solu-émotions

Carnet réalisé par les enfants de l'école et Madame Bille



Cher enfant,

Les enfants de l'école et
Madame Bille ont réalisé ce
carnet pour toi !

Je sais, ce n'est pas simple
d'apprendre à vivre avec
tes émotions...

Il faut faire de ton mieux
pour apprendre à
apprivoiser ces différentes
couleurs qui t'envahissent.

Dans ton carnet, tu as des
outils, des solutions pour
t'aider à canaliser tes
différentes émotions.

Quand je suis triste, je peux...

1

**Accepter et vivre
mon émotion**

3

**Exprimer mon
émotion**

**Avoir une pensée
agréable**

**Canaliser mon
émotion**

2

Accepter ma
tristesse.

Penser à un
moment
heureux.

Dire que je
me sens triste.

Avoir un
« doudou »
réconfortant.

Comprendre
pourquoi je
ressens cette
émotion.

Prendre du
recul.

Demander
un câlin.

Passer du
temps avec
un animal.

Vivre l'instant
présent,
lâcher prise.

Penser à un
endroit où je
me sens
toujours
« bien ».

Dire pourquoi
je me sens
triste.

Ecouter une
chanson qui
me donne le
sourire.

Comprendre
qu'une
émotion est
passagère.

Penser positif
pour attirer le
positif.

Prendre une
photo de ma
famille et en
discuter.

S'allonger et
fermer les
yeux.

Pleurer pour
me sentir plus
léger.

Penser que je
vais ressentir
aussi de la joie.

Ecrire dans un
journal, ce
qui me rend
triste.

Etre près
d'une
personne
sans devoir
parler.

Quand je suis triste, je peux...

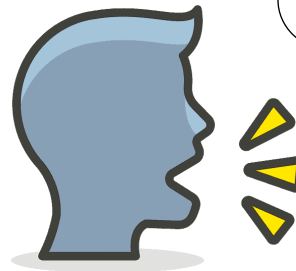
1

Accepter et vivre
mon émotion



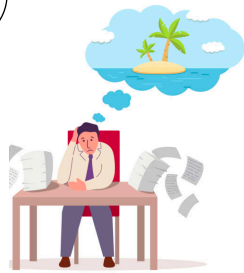
3

Exprimer mon
émotion



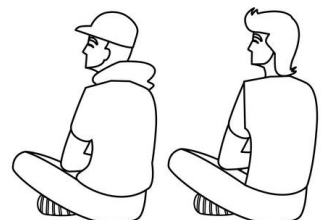
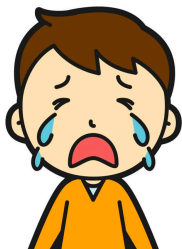
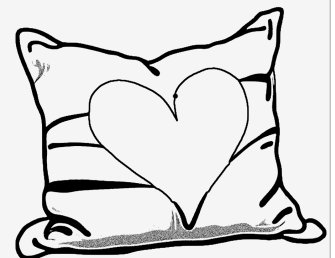
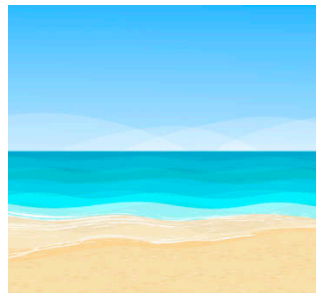
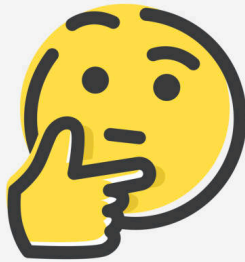
2

Avoir une pensée
agréable



4

Canaliser mon
émotion



Quand je suis joyeux, je peux...

1

**Accepter et vivre
mon émotion**

3

**Exprimer mon
émotion**

**Avoir une pensée
agréable**

**Canaliser mon
émotion**

2

Sourire.

Penser à tout
ce qui me
rend heureux.

Dire que je
me sens
joyeux.

4

Faire du
yoga ou du
sport pour
m'apaiser.

Comprendre
pourquoi je
ressens cette
émotion.

Profiter ! Une
émotion est
temporaire.

Partager mon
émotion car
la joie c'est
contagieux.

Danser, courir
ou sauter.

Vivre l'instant
présent,
lâcher prise.

Penser aux
beaux
souvenirs.

Dire pourquoi
je me sens
bien.

Prendre l'air,
marcher en
forêt.

Comprendre
qu'une
émotion est
passagère.

Penser à
quelque chose
de calme pour
me calmer.

Rire, pousser
un cri (dans un
endroit où je
peux le faire).

Respirer
calmement.

Être
reconnaissant
de me sentir
joyeux.

Penser positif
car le positif
attire le positif.

Écrire dans un
journal ce qui
me rend
joyeux.

Faire quelque
chose que
j'aime.

Quand je suis joyeux, je peux...



1

3

Accepter et vivre mon émotion

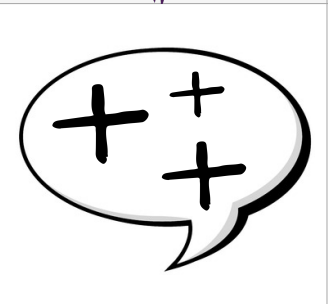
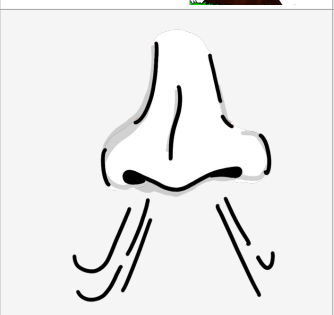
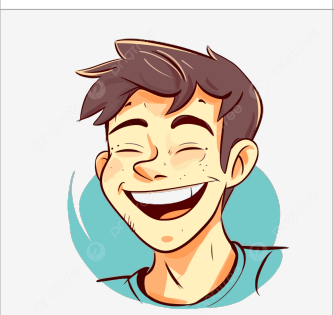
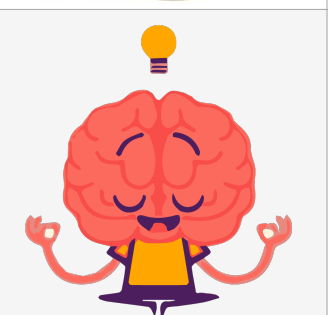
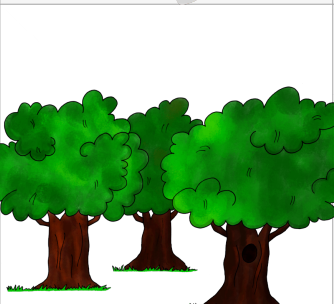
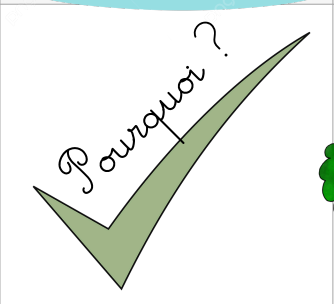
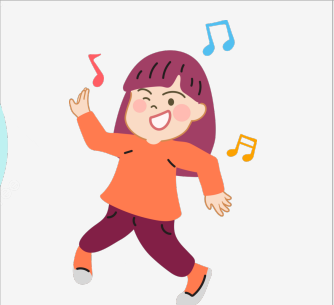
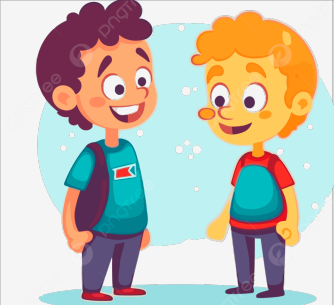
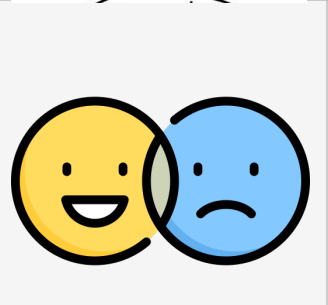
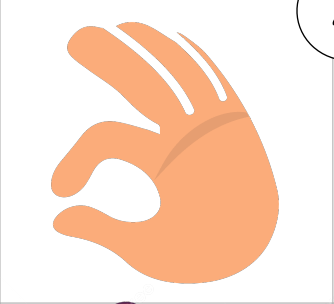
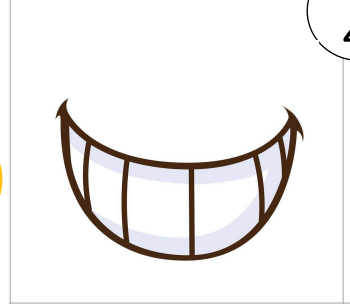
Avoir une pensée agréable

Exprimer mon émotion

Canaliser mon émotion

2

4



Quand j'ai peur, je peux...



1

**Accepter et vivre
mon émotion**

3

**Exprimer mon
émotion**

**Avoir une pensée
agréable**

**Canaliser mon
émotion**

2

4

Accepter ma
peur.

Penser à un
moment qui
me rend fier.

Dire que j'ai
peur.

Avoir un
« objet »
rassurant.
(Galet du
courage)

Comprendre
pourquoi je
ressens cette
émotion.

Penser à un
héros, un
guerrier ou un
chevalier.

Demander
de l'aide.

Faire du yoga
ou de la
méditation.

Vivre l'instant
présent,
lâcher prise.

Penser à un
endroit qui me
réconforte.

Dire pourquoi
je me sens
peureux.

Utiliser un
objet anti-
stress.

Comprendre
qu'une
émotion est
passagère.

Penser que j'ai
du courage
en moi.

Respirer
lentement en
me tenant le
ventre.

Colorier des
mandalas.

Fermer les
yeux.

Penser que je
suis capable
de vaincre
ma peur.

Ecrire la peur
que je ressens
et déchirer le
papier.

Fermer les
yeux et
Prendre des
grandes
respirations.

Quand j'ai peur, je peux...



1

3

4

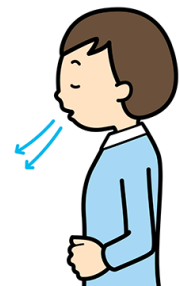
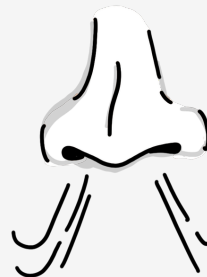
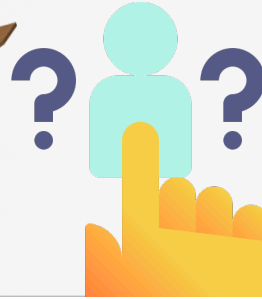
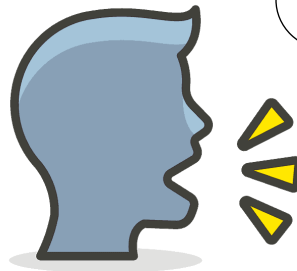
Accepter et vivre
mon émotion

Avoir une pensée
agréable

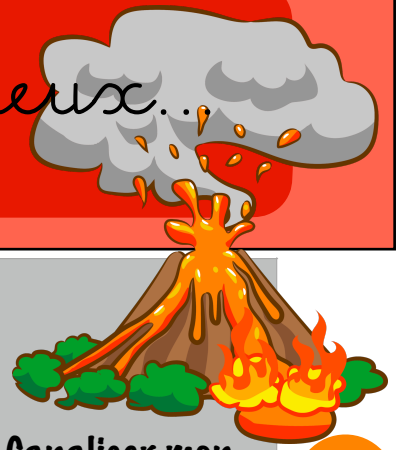
Exprimer mon
émotion

Canaliser mon
émotion

2



Quand je suis en colère, je peux...



1

Accepter et vivre mon émotion

3

Exprimer mon émotion

Canaliser mon émotion

2

Avoir une pensée agréable

4

Accepter ma colère.	Penser à un paysage apaisant (mer, montagne, campagne,...).	Dire que je suis en colère.	Dessiner, peindre, bricoler, lire...
Comprendre pourquoi je ressens cette émotion.	Penser à un souvenir agréable.	Dire pourquoi je me sens en colère (quand je suis prêt).	Faire du yoga ou de la méditation.
Vivre l'instant présent, lâcher prise.	Imaginer la situation de l'extérieur.	Demander qu'on me laisse un peu de temps seul.	Jouer d'un instrument de musique.
Comprendre qu'une émotion est passagère.	Imaginer que je suis dans une bulle de protection.	Respirer très lentement en me tenant le ventre.	Créer un endroit pour se défouler.
Crier (dans un coussin ou en forêt).	Penser à quelque chose de drôle.	Défouler ma colère sur des objets adaptés.	Pratiquer un sport pour se défouler.

Quand je suis en colère, je peux...



1

Accepter et vivre mon émotion

3

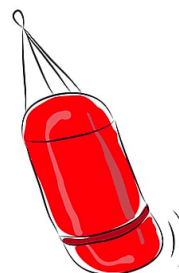
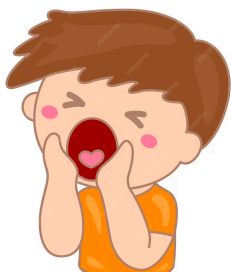
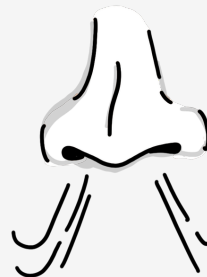
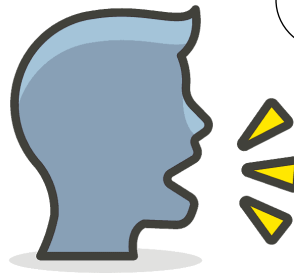
Exprimer mon émotion

Canaliser mon émotion

2

Avoir une pensée agréable

4



Quand je ressens le dégoût, je peux...



1

Accepter et vivre mon émotion

Accepter mon dégoût.

Comprendre pourquoi je ressens cette émotion.

Vivre l'instant présent, lâcher prise.

Comprendre ce qu'il se passe en moi.

Comprendre qu'une émotion est passagère.

3

Avoir une pensée agréable

Penser à une odeur agréable.

Penser à mon plat préféré.

Essayer de comprendre d'où vient ce dégoût.

Penser à quelque chose qui m'apaise.

Penser que ça va passer.

Exprimer mon émotion

Dire que je ressens du dégoût.

Demander de l'aide si je sens que je dois vomir.

Dire pourquoi je ressens du dégoût.

Respirer très lentement.

Rester calme et immobile.

4

Canaliser mon émotion

Me boucher le nez si c'est lié à une odeur.

Imaginer une odeur que j'adore.

Quitter un endroit qui me « dégoûte ».

Utiliser des huiles essentielles.

Ecrire dans un journal, ce qui me « dégoûte ».

2

Quand je ressens le dégoût, je peux...



1

Accepter et vivre mon émotion

3

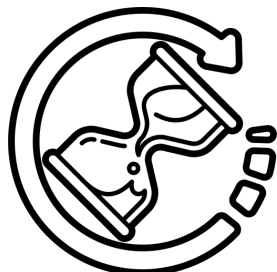
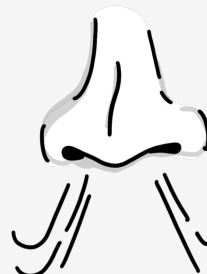
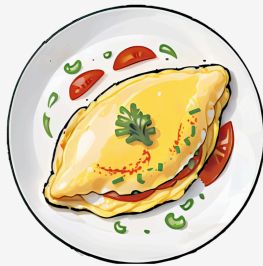
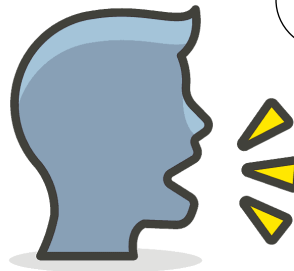
Exprimer mon émotion



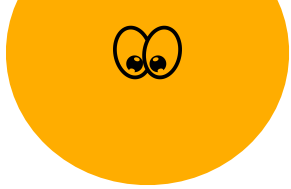
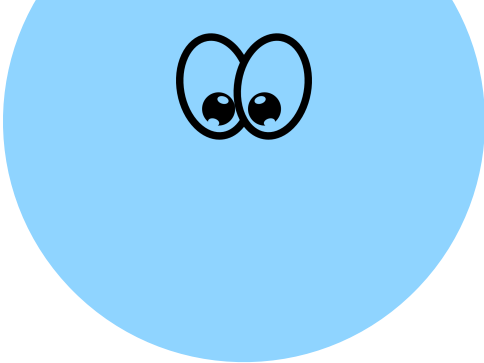
2

Avoir une pensée agréable


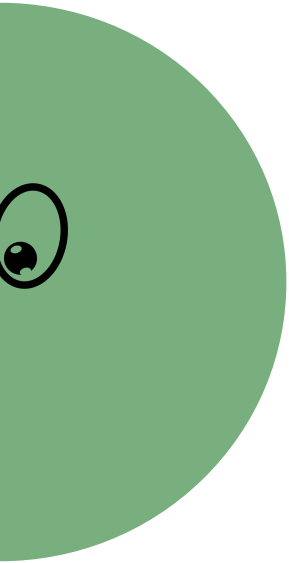
4

Canaliser mon émotion





Imagine que tes *émotions*,
sont des petites
« boules colorées » qui
vivent en toi.



Il est important de les
accepter et de leur faire
de la place. Sois confiant,
tu apprends à cohabiter
avec elles.



En les respectant et en les
écoutant, tu peux
apprendre à mieux gérer
tes *émotions*.