

# 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**



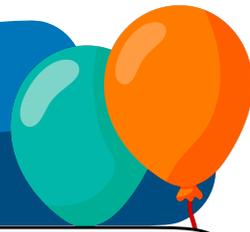
Pour la fin de cette période, plusieurs classes obtenaient **50 noisettes** suite à un bon comportement au sein du cours de philosophie et citoyenneté.

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

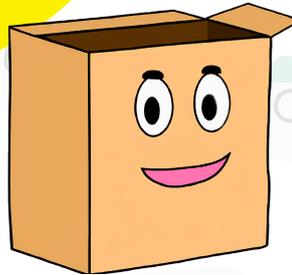
## La boîte à émotions

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.



**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.

4

# Quand je suis triste, je peux...

1

Accepter et vivre  
mon émotion

3

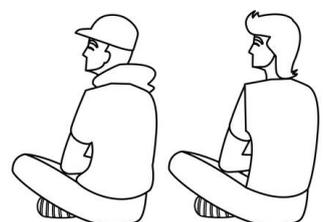
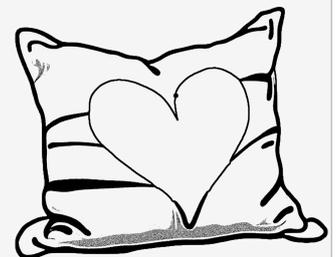
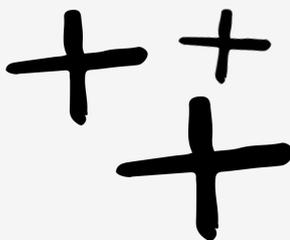
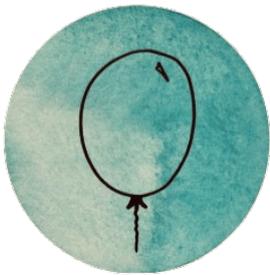
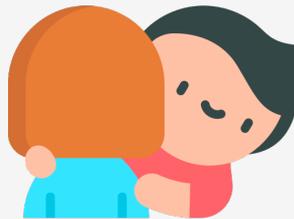
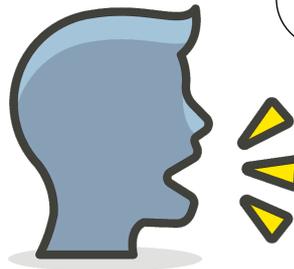
Exprimer mon  
émotion

Avoir une pensée  
agréable

Canaliser mon  
émotion

2

4



# 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

Accepter et vivre  
mon émotion

3

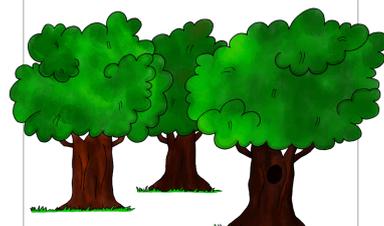
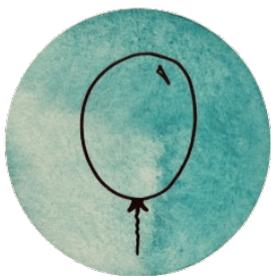
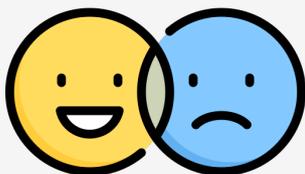
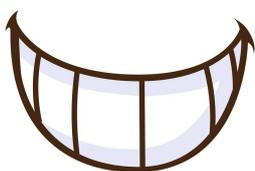
Exprimer mon  
émotion

2

Avoir une pensée  
agréable

4

Canaliser mon  
émotion



# 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

Accepter et vivre  
mon émotion

3

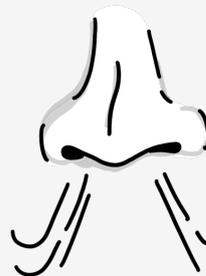
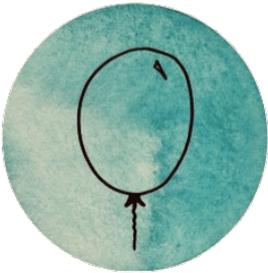
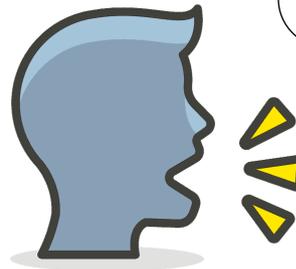
Exprimer mon  
émotion

Canaliser mon  
émotion

2

Avoir une pensée  
agréable

4



# Quand je suis en colère, je peux...



1

**Accepter et vivre mon émotion**

3

**Exprimer mon émotion**

**Canaliser mon émotion**

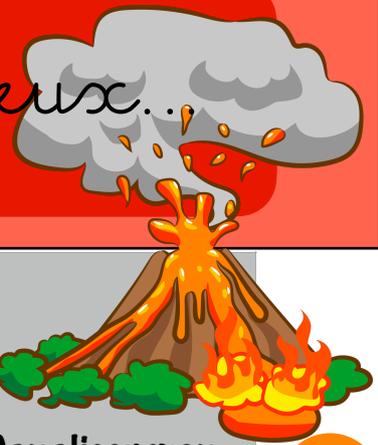
2

**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

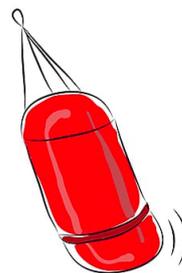
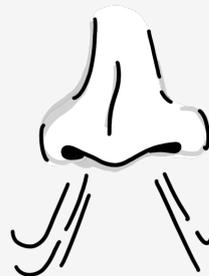
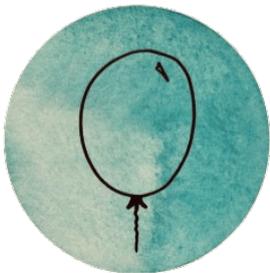
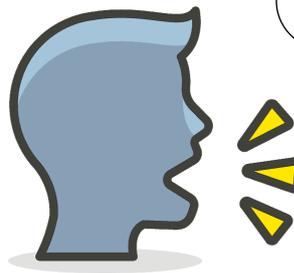
Exprimer mon émotion

Canaliser mon émotion

2

Avoir une pensée agréable

4



# Quand je ressens le dégoût, je peux...



1

**Accepter et vivre  
mon émotion**

3

**Exprimer mon  
émotion**

**Avoir une pensée  
agréable**

**Canaliser mon  
émotion**

2

Accepter  
mon dégoût.

Penser à une  
odeur  
agréable.

Dire que je  
ressens du  
dégoût.

4

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

Comprendre  
pourquoi je  
ressens cette  
émotion.

Penser à mon  
plat préféré.

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

Imaginer une  
odeur que  
j'adore.

Vivre l'instant  
présent,  
lâcher prise.

Essayer de  
comprendre  
d'où vient ce  
dégoût.

Dire pourquoi  
je ressens du  
dégoût.

Quitter un  
endroit qui me  
« dégoûte ».

Comprendre  
ce qu'il se  
passe en moi.

Penser à  
quelque chose  
qui m'apaise.

Respirer très  
lentement.

Utiliser des  
huiles  
essentielles.

Comprendre  
qu'une  
émotion est  
passagère.

Penser que ça  
va passer.

Rester calme  
et immobile.

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

# Quand je ressens le dégoût, je peux...



1

Accepter et vivre mon émotion

3

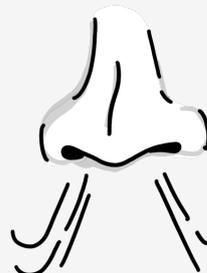
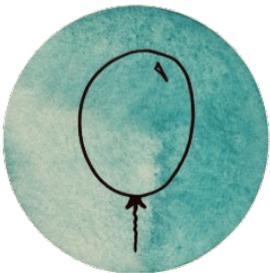
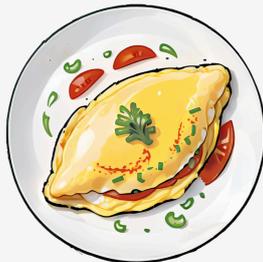
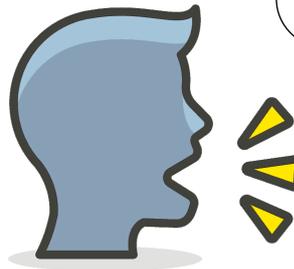
Exprimer mon émotion

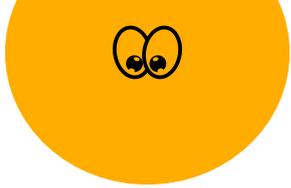
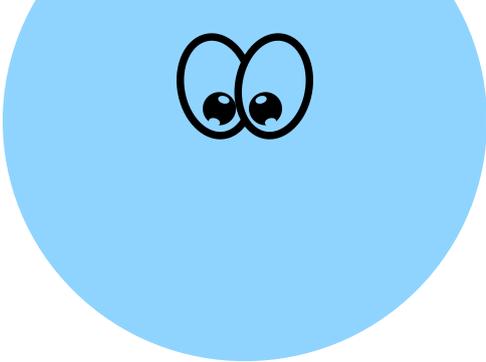
2

Avoir une pensée agréable

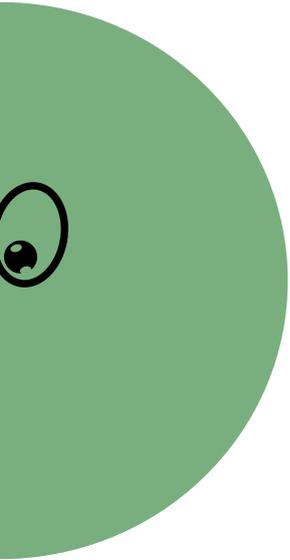
4

Canaliser mon émotion

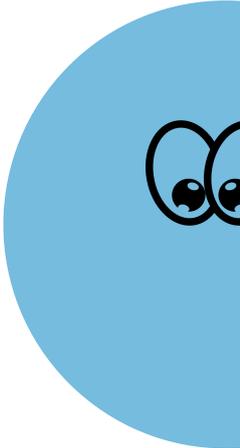
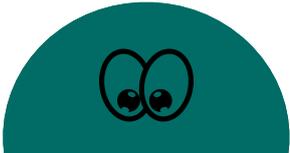




Imagine que tes *émotions*,  
sont des petites  
« boules colorées » qui  
vivent en toi.



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*.