



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

PLAN DE COURS : Chercheurs d'émotions

Thème : Iceberg de la colère | intelligence émotionnelle

Sujets :

Art

Langage

Compréhension

Niveau : de la première à la sixième année de primaire

Objectif(s)

- Comprendre le lien entre les émotions et le comportement.
- Reconnaître que certaines émotions sont les « gardes du corps » d'autres sentiments et que celles-ci nous protègent en nous empêchant de les ressentir ou en les cachant aux autres.
- Apprendre à chercher plus profondément en nous-mêmes pour identifier les véritables raisons qui se cachent derrière nos émotions.
- Aider à introduire un sentiment de compassion en salle de classe.

Résumé

L'analogie de l'iceberg est une façon de montrer visuellement aux enfants que les émotions fortes peuvent être rapportées à d'autres sentiments. Il existe souvent de nombreux sentiments sous la surface de ce que nous pouvons voir et quelquefois ces sentiments peuvent s'accumuler et faire en sorte que nous ne nous comportions pas comme nous le désirons, mais les gens ne voient que l'émotion à la surface, la partie émergée de l'iceberg.

Informations contextuelles

L'iceberg de la colère a été développé par le Gottman Institute, il s'agit d'un outil relationnel permettant de faciliter la conversation et l'apaisement qui peut être utilisé par les adultes et les enfants.

Ressources | Matériel requis par paire :

- Document à distribuer : l'iceberg de la colère
- Document à distribuer : la roue des sentiments
- Papier et matériel pour le dessin et l'écriture
- Roue des sentiments – une pour chaque enfant/paire/groupe



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

Instructions pour l'activité :

Étape 1 :

Distribuer les documents « L'iceberg de la colère » et « La roue des sentiments » aux élèves.

Étape 2 :

Expliquer l'analogie de l'iceberg à la classe et encourager les élèves à discuter autour du thème d'un « garde du corps » des sentiments :

- Quelles émotions fortes (p. ex. colère, tristesse, peur, joie) pourraient protéger ou cacher d'autres sentiments?
- Comment pouvons-nous savoir si notre émotion forte est un « garde du corps » pour d'autres sentiments?
- Que se passe-t-il dans notre corps quand nous ressentons certains sentiments (nommer différents sentiments)?
- Qu'est-ce que les gens voient? (Réactions physiologiques internes contre comportements visibles)
- Comment peut-on aider les personnes qui montrent des émotions fortes?

Étape 3 :

Activité : dessiner votre propre iceberg

Utiliser la « roue des sentiments » pour encourager les participants à choisir :

1. Une émotion forte à dessiner au-dessus de la surface de l'eau, dans la partie émergée de l'iceberg.
2. Les multiples sentiments qui y sont attachés, mais qui sont cachés sous l'eau, dans la partie immergée de l'iceberg.

Les enseignants pourraient vouloir afficher le schéma de l'iceberg de la colère avec des dessins d'icebergs des étudiants et les utiliser pour aider les élèves à reconnaître leurs émotions et à se rendre compte de ce qui se passe lorsqu'un autre sentiment va sous l'iceberg.

Activités complémentaires :

Le film *Sens dessus dessous* de Pixar est très bien pour solidifier l'idée d'un garde du corps des émotions.



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca