



ÉPISODE 5

Ressentir

PLAN DE LEÇON

5

Ce coffret pédagogique est conçu par la Biosphère, une institution d'Espace pour la vie. Il offre aux enseignant[e]s et aux élèves une opportunité d'approfondir leurs connaissances sur les éco-émotions et les émotions liées au climat. Pour faciliter son utilisation, nous vous proposons un format simple et convivial, inspiré d'un menu de restaurant.

ENTRÉE

Écoutez le cinquième épisode de la série de balados *Terre Académie*. Écoutez-les dans l'ordre pour avoir l'histoire complète.

PLAT PRINCIPAL

Participez à nos activités éducatives intérieures (plat 1 et/ou plat 2).

DESSERT

Terminez par une activité extérieure ludique, permettant d'explorer davantage la thématique abordée.

Ce projet a été réalisé avec l'appui financier de :
This project was undertaken with the financial support of:



Environnement et
Changement climatique Canada

Environment and
Climate Change Canada

Montréal 

Québec 

Entrée

Écouter l'épisode 5



TEMPS DE PRÉPARATION 10 minutes

TEMPS DE L'ACTIVITÉ 15 minutes d'écoute + 10 minutes de discussion

RESSOURCES Enseignant[e]:

Questions de relance

Au lendemain de la tempête, notre trio est maintenant rejoint par Slinky. Le moral n'est pas très bon sur l'île... Tout le monde se sent affecté par les effets de la tempête. Soudain, des pleurs résonnent dans le pavillon, et notre quatuor accourt pour retrouver... Greta Toutbaigne, aux prises avec une météo émotionnelle en dents de scie! Tour à tour, les participant(e)s expriment leur ressenti, et découvrent un nouveau terme: les éco-émotions. Ensemble (et avec l'aide précieuse de la voix de robot), le petit groupe explore les éco-émotions, comment les comprendre, et surtout, comment les adoucir quand la météo émotionnelle se fait ravageuse!

Plat 1

Fleur, étoile, explosion

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Reconnaître et exprimer ses émotions

Apprécier la diversité des émotions

Observer les différences et les points communs entre les individus

Associer des émotions à des valeurs

TEMPS DE PRÉPARATION 15 minutes pour la lecture du cahier de l'enseignant[e]

TEMPS DE L'ACTIVITÉ 45 minutes

MATÉRIEL Un cahier de l'élève par enfant sur des feuilles de papier 8 ½ × 11 pouces
Crayons à mine
Gommes à effacer
Crayons de couleur
Crayons à encre noire, pointe fine (facultatif)

LOCALISATION À l'intérieur

RESSOURCES Enseignant[e]:

Cahier de l'enseignant[e]

Élève:

Cahier de l'élève

Une des étapes pour mieux gérer ses éco-émotions, c'est de savoir les reconnaître et les nommer. Cette activité invite les élèves à se familiariser avec une vaste gamme d'émotions, puis à créer un dessin qui représente leur expérience individuelle des éco-émotions.

Plat 2

Les dragons de l'inaction

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Associer des émotions à des réactions

Explorer les attitudes visant la protection, la conservation et l'amélioration de l'environnement

Accroître le sentiment d'espoir

TEMPS DE PRÉPARATION	15 minutes de lecture du cahier de l'enseignant[e]	
TEMPS DE L'ACTIVITÉ	45 minutes	
MATÉRIEL	Imprimez un cahier de l'élève par équipe (2-4 élèves) sur des feuilles de papier 8 ½ × 11 pouces Ciseaux à bouts ronds (note : vous pouvez prédécouper les languettes de l'étape 3 pour écourter cette partie de l'activité. Voir déroulement) Un crayon à mine ou crayon rouge par équipe	
LOCALISATION	À l'intérieur	
RESSOURCES	Enseignant[e]: Cahier de l'enseignant[e]	Élève: Cahier de l'élève

Il arrive que nos émotions nous empêchent d'agir pour l'environnement et le climat. Ces émotions créent des comportements qui nous freinent, nous font douter, qui nous donnent envie de regarder ailleurs, ou même de reculer. Ce sont les dragons de l'inaction! En classe, identifiez les dragons pour mieux les combattre et demeurer dans l'action.

Dessert

S'enraciner

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Découvrir des stratégies de gestion du stress (et de l'éco-anxiété)

Accroître la résilience émotionnelle

Développer la conscience de soi et de ses besoins fondamentaux (besoin de sécurité et d'épanouissement)

TEMPS DE PRÉPARATION	15 minutes de lecture du cahier de l'enseignant[e]	
TEMPS DE L'ACTIVITÉ	1 heure à 1h30	
MATÉRIEL	Un cahier de l'élève par enfant, imprimé recto-verso sur des feuilles 8 ½ × 11 pouces Un crayon à mine Gomme à effacer Crayons de couleur (facultatif) Une surface rigide pour écrire	
LOCALISATION	À l'extérieur	
RESSOURCES	Enseignant[e]: Cahier de l'enseignant[e]	Élève: Cahier de l'élève

Les émotions telles que l'éco-anxiété ne sont pas toujours faciles à vivre. Toutefois, il existe des stratégies pour les adoucir et aider à bâtir de la résilience. Une de ces stratégies : se reconnecter à la nature ! Passer du temps à l'extérieur et regarder la nature sous un autre angle nous aide à réduire le stress, en plus de nous faire apprécier le monde qui nous entoure. Ralentissez, observez, respirez, ressentez.