

THÈME DU MOIS

J'APPRIVOISE MES ÉMOTIONS

DÉCOUVRE LE MONDE FASCINANT DES
ÉMOTIONS AVEC GROUPE KARATÉ SPORTIF!



Mots de la semaine ce mois-ci :

SEMAINE **1** Mon cerveau et mes émotions



SEMAINE **2** J'identifie mes émotions



SEMAINE **3** J'exprime mes émotions



SEMAINE **4** Je calme mes émotions



THÈME DU MOIS

SEMAINE 1



J'APPRIVOISE MES ÉMOTIONS

Mot de la semaine :

Mon cerveau et mes émotions

EXPLICATIONS

Chez Groupe Karaté Sportif, on est comme des ninjas : on veut être fort et en contrôle !

Mais sais-tu comment on fait ça ?

C'est avec notre cerveau ! C'est lui le chef de tout ton corps et de toutes tes émotions ! Si tu veux faire un kick, c'est lui qui donne les instructions à tes jambes pour faire le kick.

Peux-tu me montrer où est ton cerveau ?

Oui il est ici dans ta tête ! (Regarde l'affiche avec le cerveau)

Sais-tu que tout le monde a le même cerveau ?

Un peu comme tout le monde a deux yeux, un nez et une bouche. C'est juste que chacun a de petites différences, ce qui fait qu'on est tous uniques !

À ton âge, ton cerveau est **encore en construction, surtout la partie du lobe frontal, celle qui t'aide à être concentré et en contrôle**. C'est pour ça que des fois, ça peut être difficile pour toi de contrôler tes émotions. Mais heureusement, en comprenant mieux ton cerveau et avec des petits trucs qu'on va pratiquer au karaté, tu pourras mieux y arriver !

Ce mois-ci, chez Groupe Karaté Sportif, on va donc parler de ton cerveau et de tes émotions à chaque semaine.

J'apprends à devenir confiant, concentré et en contrôle avec **KARATÉ SPORTIF** !



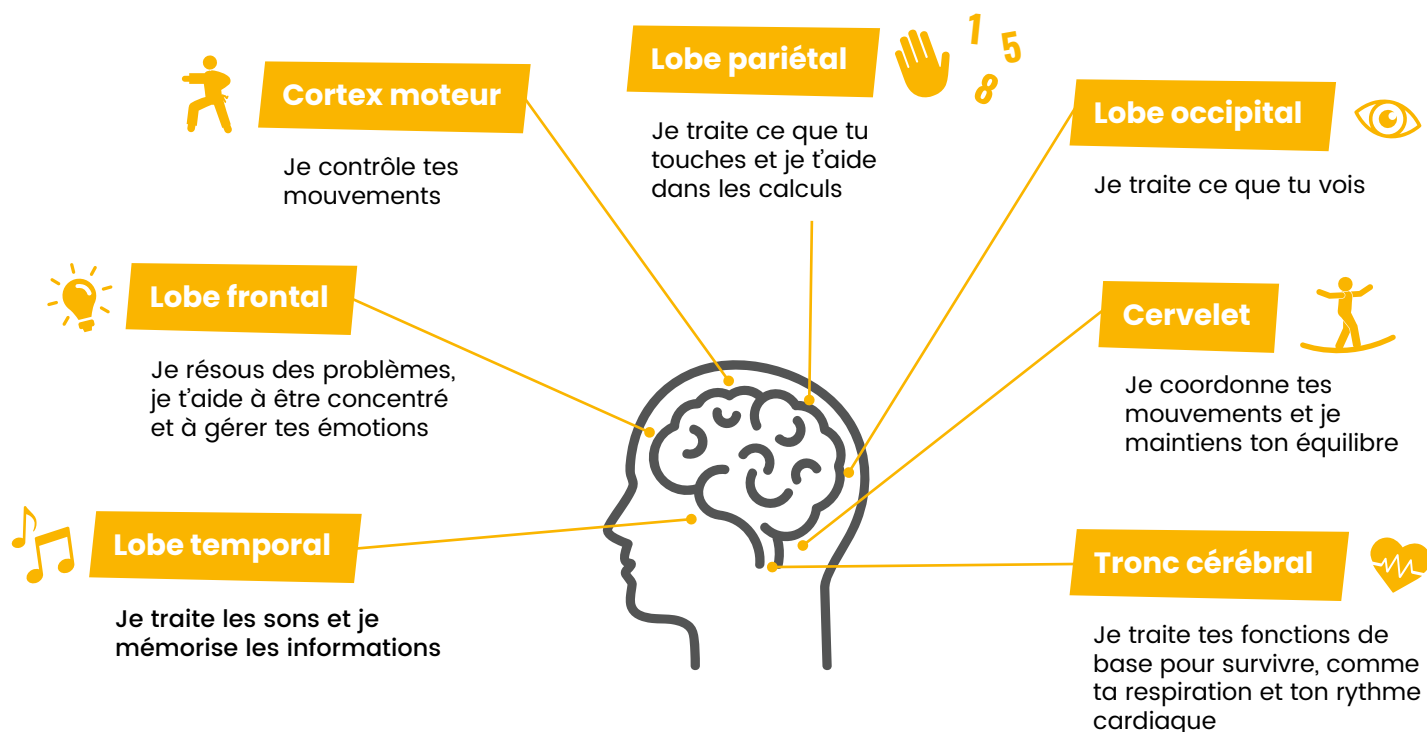
Avec mon **CORPS**, j'apprends à :

- Développer ma force et mon endurance
- Devenir souple et rapide
- Bien coordonner mes mouvements
- Avoir confiance en mes capacités



Avec mon **CERVEAU**, j'apprends à :

- Connaître des parties de mon cerveau
- Identifier mes émotions
- Exprimer mes émotions
- Calmer mes émotions





Mot de la semaine :

J'identifie mes émotions

EXPLICATIONS

Aujourd'hui, tu vas apprendre à **identifier tes émotions**. Pourquoi ? **Parce qu'une émotion, ça te dit que tu réagis à une situation et ça aide ton cerveau à s'adapter.**

Prenons l'**histoire de Nico** : quand il joue au hockey à la récréation, Thomas lui dit toujours qu'il est nul. À chaque fois, Nico **a des larmes dans ses yeux et il a mal au ventre.**

Imaginons qu'avec un coup de baguette magique, on donne à Nico le **super pouvoir d'identifier ses émotions**. Avec son pouvoir, il peut **observer les signes à l'intérieur de lui** que quelque chose ne va pas.

Nico va penser : « tiens, tiens, je sens des larmes dans mes yeux et j'ai mal au ventre quand je joue au hockey à la récré. Qu'est-ce qui se passe ? »

Que penses-tu que Nico **va découvrir** ?
Qu'il est fâché et qu'il est tanné que Thomas l'insulte.

Que penses-tu qui va se passer maintenant ?
Il va pouvoir le dire et trouver des solutions.

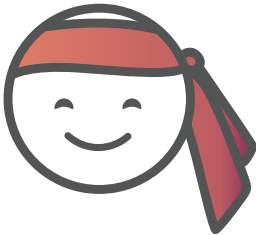
Quand il y a des signes à l'intérieur de toi,
arrête-toi et fais comme Nico.

Demande-toi :

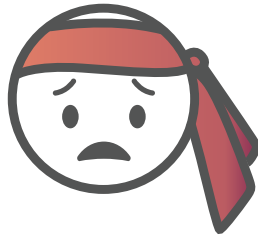
- qu'est-ce qui se passe ?
- comment je me sens ?

Pour t'aider à identifier tes émotions, utilise cette affiche des émotions. Tu peux la mettre dans ta chambre ou sur le réfrigérateur de la cuisine par exemple !

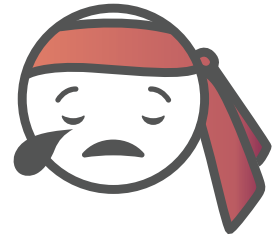
J'identifie MES ÉMOTIONS



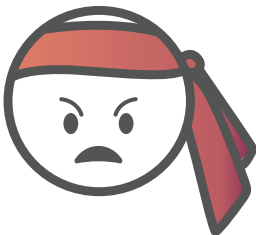
CONTENT.E



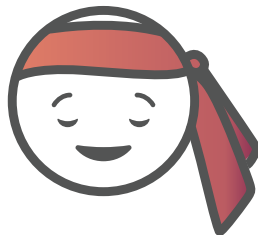
STRESSÉ.E



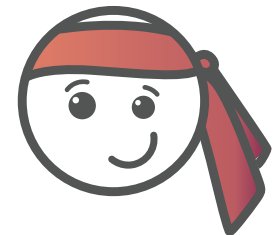
TRISTE



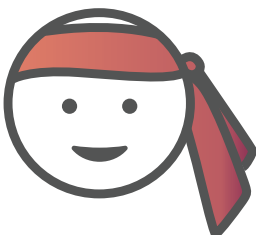
FÂCHÉ.E



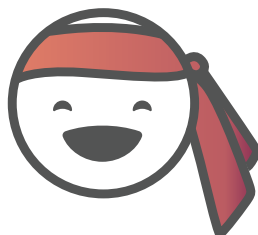
FIER.ÈRE



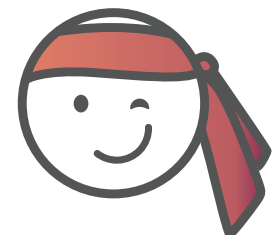
GÊNÉ.E



CALME



EXCITÉ.E



CONFIANT.E



J'APPRIVOISE MES ÉMOTIONS

Mot de la semaine :

J'exprime mes émotions

EXPLICATIONS

Cette semaine, le mot de la semaine est : j'exprime mes émotions. Exprimer ça veut dire **faire connaître aux autres ce qu'on ressent par des mots ou par des gestes.**

Penses-tu que c'est facile de parler de ses émotions ?

Pour beaucoup de personnes, enfant comme adulte, ça peut être difficile.

Pourquoi penses-tu ? Parce qu'on peut :

- avoir peur de ne pas être compris.e
- avoir peur de faire de la peine aux autres, de déplaire, de faire rire de soi
- avoir peur de comment les autres vont réagir
- penser qu'on ne devrait pas se sentir comme ça
- ne pas savoir quoi dire

Mais crois-tu que c'est bon pour ta santé d'exprimer tes émotions ? Oui ça peut t'aider à :

- te sentir mieux et libéré.e
- être compris.e par les autres
- te sentir moins seul.e
- trouver des solutions

Quand tu gardes tes émotions à l'intérieur de toi, tu peux plutôt te sentir stressé.e, incompris.e et avoir l'impression de manquer d'énergie.

Et exprimer ses émotions, ça s'apprend ! Plus tu vas le pratiquer et plus tu vas te sentir à l'aise. C'est comme pour le karaté : Effort + Pratique = Succès !

Tu trouveras, à la page suivante, une affiche pour exprimer tes émotions de façon respectueuse pour toi et pour les autres. Je t'invite à t'en servir à la maison et aussi à l'école !

Des idées pour EXPRIMER MES ÉMOTIONS



Quand je me **SENS...**, je **PEUX :**

CONTENT.E



- prendre le temps de dire aux autres que je suis content.e
- remercier la vie pour ce beau moment de joie
- prendre une photo de moi en souvenir et la mettre dans ma chambre

STRESSÉ.E



- prendre 6 grandes respirations
- écrire mes pensées dans un cahier
- partager ce qui me stresse avec quelqu'un avec qui je me sens à l'aise

TRISTE



- faire une activité qui me reconforte (jouer du piano, lire un bon livre...)
- dessiner ma tristesse (quelle forme aurait-elle ? Quelle couleur ?)
- parler à une personne de confiance de ce qui me rend triste

FÂCHÉ.E



- dire : « stop ! Je suis trop fâché pour te parler, je vais aller me calmer »
- faire des exercices physiques jusqu'à temps que ma colère se calme
- essayer de mettre des mots sur ma colère : « je suis fâché parce que... »

FIER.ÈRE



- nommer ce qui me rend fier.ère : « je me sens fier.ère parce que... »
- écrire dans un cahier de fierté ou sur un babillard ce qui me rend fier.ère
- découvrir mes qualités et ce qui me rend unique

GÊNÉ.E



- discuter de ma gêne avec une personne en qui j'ai confiance : « ça me gêne de ... »
- me rappeler que la gêne, ça peut arriver à tout le monde : plein de gens la ressentent, même de grands artistes et de grands athlètes.
- me donner de petits défis pour apprivoiser ma gêne et prendre confiance

CALME



- identifier les signes dans mon corps qui me disent que je suis calme
- dire aux gens autour de moi : « je suis calme » ou « je me sens calme »
- demander un câlin ou un massage

EXCITÉ.E



- reconnaître les signes à l'intérieur de moi qui me disent que je suis excité.e
- partager mon excitation avec les autres : « je suis excité.e parce que... »
- faire quelque chose que j'aime : danser, faire du karaté, faire du vélo.

CONFIANT.E



- partager avec les autres comment je me sens
- sur une feuille, écrire les phrases dans ma tête qui me donnent confiance
- utiliser cette confiance pour résoudre des situations et trouver des solutions

THÈME DU MOIS

SEMAINE 4



J'APPRIVOISE MES ÉMOTIONS

Mot de la semaine :

Je calme mes émotions

EXPLICATIONS

Cette semaine, le mot de la semaine est : je calme mes émotions. Calmer une émotion, c'est aider à **diminuer son intensité** quand elle est trop élevée. Quand tu vis une émotion, tu peux voir que des fois, ton émotion est petite comme un flocon de neige alors qu'à d'autres moments, elle est grosse comme une tempête de neige !

Quand c'est la tempête, ton émotion prend le contrôle de ton cerveau. Lorsque tu prends de bonnes respirations avec ton ventre, tu **aides ton cerveau à reprendre le contrôle et à mieux réfléchir.**

La tempête a diminué mais pas encore assez ! On le refait une dernière fois ensemble.

Utilise l'aide-mémoire de notre mascotte Shuto pour t'aider à pratiquer tes respirations. N'oublie pas que tu peux faire tes respirations à la maison mais aussi dans l'autobus, sur ta chaise à l'école et même dans la cour de récré !

Pratique avec moi !

- couche-toi sur ton dos
- imagine que tu es dans une grosse tempête de neige, avec du vent et du froid
- mets tes deux mains sur ta ceinture de karaté
- inspire l'air par ton nez
- gonfle ton ventre comme un ballon
- expire l'air par ta bouche
- sens ton ventre se dégonfler

Je calme mes émotions par la **RESPIRATION**



1.

J'inspire l'air
par mon nez. Je
gonfle mon ventre
comme un ballon.



2.

J'expire l'air par
ma bouche. Mon
ventre se dégonfle.



3.

Je recommence
6 FOIS : observe comme
tu es plus calme !

J'APPRIVOISE MES ÉMOTIONS

Accueillir l'émotion de son enfant peut parfois être un défi. S'informer sur le développement du cerveau de l'enfant peut vous aider à mieux comprendre ses réactions. La compréhension permet à votre cerveau de voir plus clair et de s'apaiser.

Voici quelques **PISTES** pour accompagner votre enfant dans l'apprivoisement de ses émotions :

1. J'encourage mon enfant à mettre des mots sur ses émotions : « est-ce que ça se peut que tu te sentes (fâché.e, triste, excité.e...?) »
2. Je l'aide à identifier les signes dans son corps de la présence d'une émotion : « je vois que tu tapes du pied et que tes poings sont serrés. Comment vas-tu ? Qu'est-ce qui se passe ? »
3. Si mon enfant me dit qu'il.elle est fâché.e, je peux lui poser des questions pour l'amener à en parler. J'adopte une attitude curieuse pour comprendre l'histoire de son émotion.
4. Je me rappelle que son cerveau est en construction, surtout la zone du contrôle des émotions. J'aide mon enfant à pratiquer ses outils et je l'accompagne dans leur utilisation.
5. Si mon enfant a une grosse émotion, je peux me demander : qu'est-ce que je pourrais faire pour aider le cerveau de mon enfant à s'apaiser ? De quoi a-t-il besoin ?

THÈME DU MOIS : J'APPRIVOISE MES ÉMOTIONS

Aide-mémoire pour apprivoiser mes émotions !

Ce tableau permet à votre enfant de pratiquer régulièrement les outils pour apprivoiser ses émotions.

Auto-évaluation par l'enfant

À chaque fois que tu utilises les outils qui sont écrits dans le tableau, mets un crochet. ✓

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1. J'identifie les signes dans mon corps qui me disent que je vis une émotion (mon cœur qui bat vite, je parle fort, j'ai des larmes dans les yeux...)							
2. Quand il y a des signes à l'intérieur de moi, je m'arrête et je me demande : - qu'est-ce qui se passe ? - comment je me sens ?							
3. J'essaie de mettre des mots sur mes émotions : je me sens (triste, stressé.e, fâché.e, excité.e...)							
4. J'utilise l'affiche des émotions pour identifier ce que je ressens							
5. Pour exprimer mes émotions, j'utilise les moyens écrits dans l'affiche « Des idées pour exprimer mes émotions ! »							
6. Quand j'ai une émotion grosse comme une tempête de neige, elle prend le contrôle de mon cerveau. Je prends de bonnes respirations pour la calmer.							
7. Je fais les respirations de Shuto avec mon ventre à différents moments dans la journée							
8. Quand je vis une émotion, je respire pour mieux réfléchir.							

Commentaires :

Signature du parent

Signature de l'instructeur

LÂCHE PAS! CONTINUE!

Conçu et rédigé par Groupe Karaté Sportif, en collaboration avec Isabelle Verret, psychologue et Studio Grif, infographie.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés : il est interdit de reproduire, d'enregistrer ou de diffuser en tout ou en partie le présent ouvrage par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique, sonore, magnétique ou autre, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite du propriétaire du copyright.

© Groupe Karaté Sportif, 2023.

