

Séance 4

CONTRE VENTS ET MARÉES

1. Où est Arthur ?

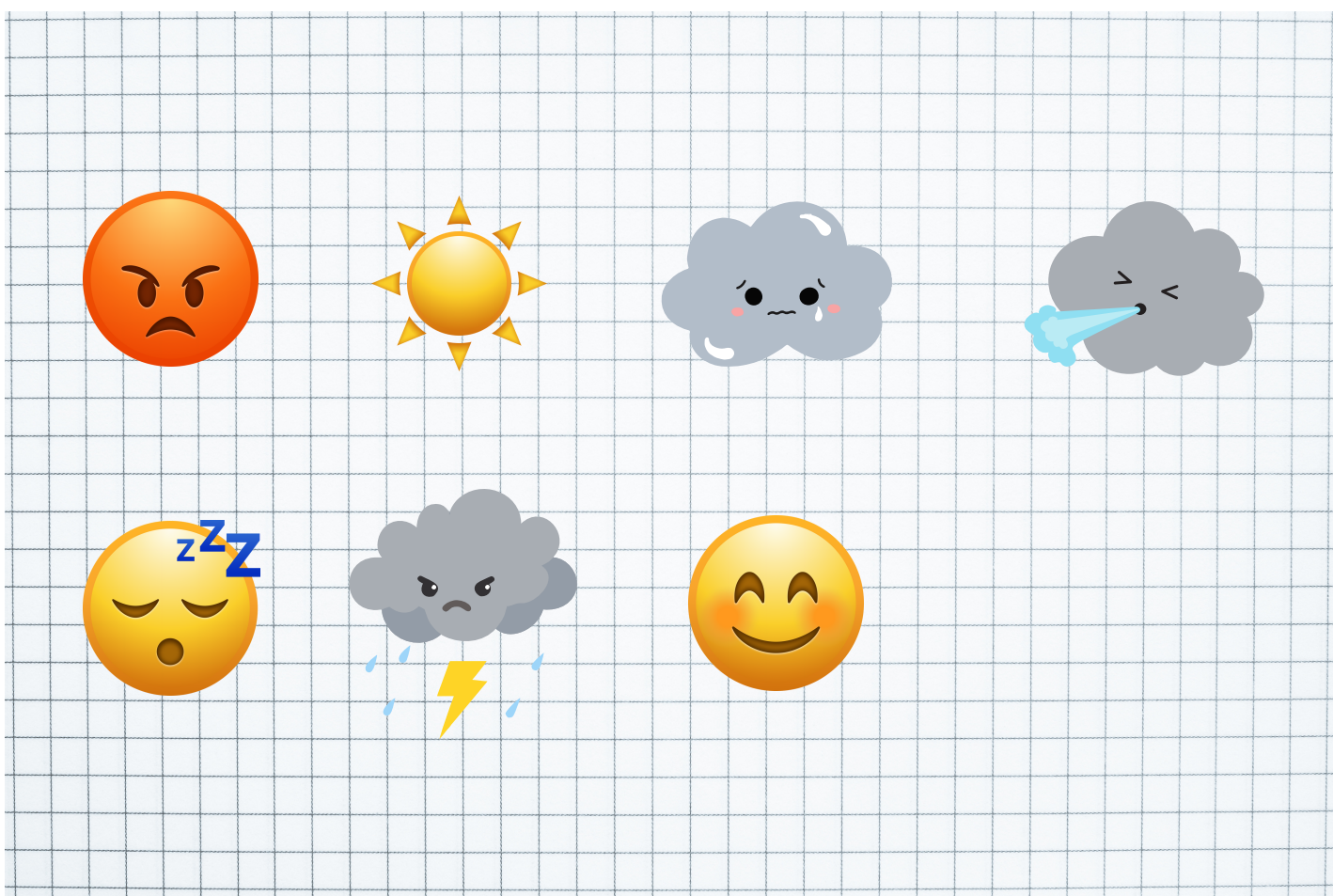


Arthur est actuellement en mer !
Allons voir sur la carte où il se situe.



2. Tableau des émotions

Humeur du jour, discussion avec les enfants autour de leur ressenti.



Quelle est mon humeur aujourd'hui ?
Comment je vis cette humeur ?



3. Faire face aux émotions

Lien entre les outils de navigation (qui permettent de se repérer en mer) et les stratégies de régulation émotionnelle. En reprenant les extraits visionnés lors de la séance précédente, discuter des stratégies de chaque enfant pour faire face aux émotions et leur proposer d'autres stratégies qui pourraient leur correspondre à travers des images, technique ou objets (ex : respiration, fidgets, musique, etc...)

Exemples

- En mer, les marins utilisent des outils de navigation (boussole, carte, GPS, étoiles, phares...) pour se repérer et garder le cap.
- Dans la vie, quand une émotion forte arrive (colère, peur, tristesse, excitation), c'est comme une tempête intérieure : on risque de se sentir perdu ou ballotté.
- Les stratégies de régulation émotionnelle deviennent alors nos "outils de navigation" pour retrouver le calme, se recentrer et continuer notre route.

La boussole → Respiration : comme la boussole indique le nord, **la respiration profonde** aide à retrouver un point fixe quand on se sent submergé.

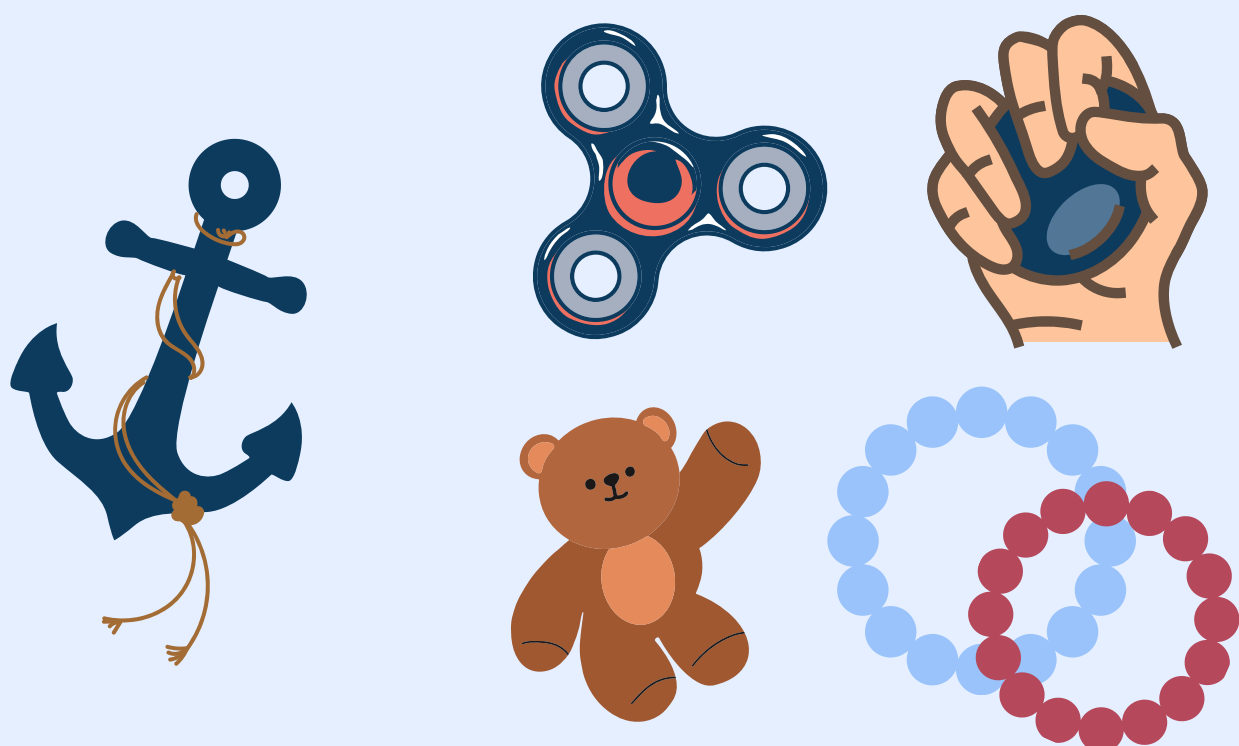


On inspire profondément en laissant l'air gonflé le ventre, puis on expire complètement par la bouche

Le phare → Une ressource extérieure : comme le phare guide les bateaux dans la nuit, une personne de confiance (parent, éducateur, ami) peut nous aider à traverser une émotion.



L'ancre → Objets de réassurance : un fidget, un doudou, un bracelet peuvent jouer le rôle d'ancre, qui stabilise quand les vagues sont fortes.



Le gouvernail → Musique ou activité : choisir une activité qui apaise (écouter de la musique, dessiner, bouger) permet de reprendre la direction de son bateau.



4. Activité : Fabrication d’une boussole émotionnelle

Durée : 30 minutes de fabrication + 20 minutes de jeu

Matériel

Par enfant

- 1 disque cartonné (Ø 12 cm) + 1 flèche cartonnée
- 1 attache parisienne
- Crayons / feutres

Par groupe

- 1 grande feuille A3 ou affiche épaisse (la carte)
- Règle et feutre noir
- Gommettes bleues (mer)
- 1 pion “bateau” (bout de carton, Lego, caillou peint...)

a. Préparer la carte-mer (enseignant ou groupe d’élèves)

- Tracer une grille : par ex. 6×6 carrés de 5 cm.
- Nommer les bords : Nord (N), Est (E), Sud (S), Ouest (O).
- Déposer le bateau au centre de la grille (point de départ).

b. Fabriquer la boussole-émotions (10 min)

Direction	Emotion	Couleur
• Nord (N)	• Calme	• Bleu clair
• Est (E)	• Joie	• Jaune
• Sud (S)	• Colère	• Rouge
• Ouest (O)	• Tristesse	• Violet

- Dessiner un disque à l’aide d’un compas et le diviser en 4 quarts,
- Colorier chaque quart en bleu, jaune, rouge et vert,
- Fixer la flèche au centre avec l’attache parisienne,
- Vérifier que la flèche tourne librement.

Règles du jeu (20 min)

➤ But du jeu : atteindre la case la plus au Nord-Est (symbole de joie et de calme).

Chaque enfant fait tourner sa boussole, annonce la direction (N, E, S, O) et l’émotion correspondante. Pour se déplacer, il avance le bateau d’une case dans la direction annoncée. Attention ! Si la case sort de la grille, le pion reste au bord (côte rocheuse)

À VOUS DE JOUER !

