

Compétence émotionnelle :

-Conscience émotionnelle;

PFEQ Préscolaire :

-Construire sa vision du monde;

-Communiquer;

-Agir sur le plan sensoriel et moteur.

PFEQ Primaire :

-Structurer son identifier;

-Lire et apprécier des textes variés;

-Communiquer oralement.

Matériel :

-Livre de Côté, M. (2018). *Béatrice en colère*. Montréal : Les éditions Alaska.

Durée :

-30 minutes

Résumé du livre :

Si tu désires apaiser ta colère et retrouver la joie, accompagne Béatrice et son ami Zen le bambou dans leurs chouettes aventures !

(Les éditions Alaska)

Déroulement de l'activité :

L'objectif de cette activité est d'amener les élèves à utiliser des méthodes pour reconnaître et diminuer la colère qu'ils ressentent par l'utilisation de méthode comme le yoga.

1. Faire une lecture interactive de l'album en classe.

- A) Montrer la première de couverture et lecture du titre. Demander aux élèves les signes qui permettent de reconnaître que Béatrice est en colère (*Elle a les bras croisés, les sourcils froncés, les joues rouges, aucun sourire, fumée qui sort d'une de ses oreilles*). Demander aux élèves à quoi ils ressemblent quand ils sont en colère.
- B) Lire la première page de texte. Demander aux élèves s'ils vivent parfois cet événement à la maison.
- C) Demander aux élèves de décrire l'illustration où Béatrice est encerclée d'une boule de feu. Leur demander la raison pour laquelle, selon eux, elle est en feu (*C'est parce qu'elle est vraiment en colère*).
- D) Après avoir lu la phrase « Oh ! Béatrice, tu sais quoi faire maintenant. », demander aux élèves ce que Béatrice pourrait faire pour se calmer.
- E) Après avoir lu la phrase « Béatrice regarde son tapis de yoga qui l'attend sur le plancher de bois », demander aux élèves ce que Béatrice va faire finalement pour se calmer et s'ils croient que cette solution va l'aider.
- F) Lorsque Béatrice a le choix d'échanger sa colère contre une crème glacée, demander aux élèves ce que Béatrice devrait faire et ce qu'ils feraient à sa place.



Compétence émotionnelle :

-Conscience émotionnelle.

PFEQ Préscolaire :

-Construire sa vision du monde;

-Communiquer;

-Agir sur le plan sensoriel et moteur.

PFEQ Primaire :

-Structurer son identifier;

-Lire et apprécier des textes variés;

-Communiquer oralement.

Matériel :

-Livre de Côté, M. (2018).  
*Béatrice en colère*. Mon-  
tréal : Les éditions Alaska.

Durée :

-30 minutes

Activité de prolongement :

- 1) Aller au gymnase avec les élèves pour reproduire les poses de yoga que fait Béatrice. Pour ce faire, relire les pages où Béatrice effectue des mouvements et les réaliser en simultané avec les élèves.
- 2) Inviter les élèves à reprendre les techniques de respiration lorsque ceux-ci sont en colère en classe.

