

Compétence émotionnelle :

-Conscience émotionnelle;

DFEQ Précolaire :

-Construire sa vision du monde;

-Communiquer;

-Agir sur le plan sensoriel et moteur.

DFEQ Primaire :

-Structurer son identifier;

-Lire et apprécier des textes variés;

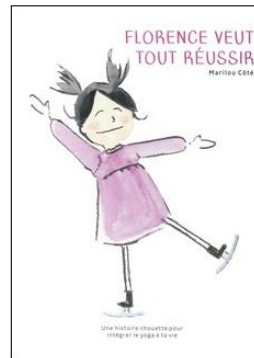
-Communiquer oralement.

Matériel :

-Livre de Côté, M. (2018). *Florence veut tout réussir*. Montréal : Les éditions Alaska.

Durée :

-30 minutes

Résumé du livre :

Si tu souhaites être fier de toi peu importe le résultat, accompagne Florence 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 l'anxiété 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 ce qu'ils croient que Florence aimerait réussir (*Patiner*). Les questionner ensuite sur ce qu'ils aiment bien faire.
 - B) À la page où Florence est assise par terre avec Zen sous l'affiche en forme de cœur, la petite ne semble pas bien. Demander aux élèves comment on peut reconnaître ce sentiment (*Ses yeux sont fermés, elle a l'air triste, elle ne sourit pas, Zen le bambou a la tête basse, etc.*).
 - C) Après avoir lu la phrase « J'ai la frousse d'échouer. J'ai si peur de ne pas être la plus gentille, la meilleure... » Demander aux élèves s'ils ont peur de ne pas réussir une activité, par exemple.
 - D) Une fois installée sur son tapis de yoga, demander aux élèves comment se sent Florence (*Calme, sereine, heureuse etc.*).
 - E) Comparer, avec les élèves, le sentiment que ressent Florence au début et à la fin de l'histoire (*Au début, Florence est anxieuse et a peur de ne pas réussir la compétition. À la fin, elle est calme et sait qu'elle va faire de son mieux*).

Compétence émotionnelle :

-Conscience émotionnelle.

DFEQ Précolaire :

-Construire sa vision du monde;

-Communiquer;

-Agir sur le plan sensoriel et moteur.

DFEQ Primaire :

-Structurer son identifier;

-Lire et apprécier des textes variés;

-Communiquer oralement.

Matériel :

-Livre de Côté, M. (2018).
Florence veut tout réussir.
Montréal : Les éditions Alas-
ka.

Durée :

-30 minutes

Activité de prolongement :

- 1) Aller au gymnase avec les élèves pour reproduire les poses de yoga que fait Florence. Pour ce faire, relire les pages où Florence 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 anxieux en classe.