

# Être à l'écoute de ses émotions pendant l'apprentissage

utiliser une stratégie pour identifier et réagir aux émotions qui peuvent survenir durant l'étude d'expériences ou d'événements historiques

- Objectifs :**
- acquérir la capacité d'identifier les émotions qui peuvent être ressenties durant l'étude d'expériences ou d'événements historiques
  - comprendre les effets possibles des émotions sur l'apprentissage et la réflexion
  - utiliser une stratégie pour réagir aux émotions qui peuvent être ressenties durant l'étude d'expériences ou d'événements historiques

Comment réagir de façon réfléchie aux émotions qui peuvent se manifester durant l'étude d'expériences ou d'événements difficiles?

Utilisez les activités suivantes pour élaborer la stratégie.

## Introduction de la stratégie

- Formez des petits groupes de deux ou trois élèves et demandez-leur de penser à une situation d'apprentissage qu'ils ont vécue à l'école ou en dehors de l'école et qui leur a causé une forte réaction émotionnelle. Invitez les élèves à présenter leurs idées au reste de la classe. Pendant l'échange, expliquez que, malgré l'absence de consensus entre les psychologues et autres experts quant au nombre exact ou aux types d'émotions qui existent, la majorité des sources recensent cinq émotions principales : la colère, le dégoût, la peur, la joie et la tristesse. Si le temps le permet, vous pourriez présenter chacune des émotions en faisant jouer la bande-annonce du film *Vice Versa* : <https://www.youtube.com/watch?v=LFwPLTsNIZM>
- Invitez les élèves à suggérer des exemples de situations en milieu scolaire où chacune des émotions pourrait se manifester.
- Encouragez-les à présenter leurs exemples au reste de la classe. Pendant l'échange, expliquez que les émotions peuvent avoir une influence non seulement sur le corps et le comportement, mais aussi sur l'apprentissage. Par exemple, l'expérience d'une émotion provoque des réactions chimiques dans le cerveau qui influencent ensuite notre façon de réfléchir et d'apprendre. En présence d'émotions et de souvenirs peu stressants, le cerveau garde sa capacité d'apprendre et de réfléchir, tandis que des émotions et des souvenirs plus stressants peuvent bloquer la capacité de réfléchir et d'apprendre.
- Remettez à chaque élève une copie de la *Fiche d'activité A, Quels sont les effets de l'émotion sur mon apprentissage?* Demandez aux élèves d'identifier les émotions qui pourraient survenir dans chaque situation. Invitez-les ensuite à échanger leurs idées en grand groupe.

**Quels sont les effets de l'émotion sur mon apprentissage?**

NOTE D'ACTIVITÉ A  
PAGE 1

Situation	Quelle est l'émotion qui influence le plus, depuis quand, l'apprentissage?	Quels effets cette émotion peut-elle avoir sur mon apprentissage au regard de la situation?
a. Apprendre sur une commande de classe à l'école (ou d'une autre source d'information)	Colère Dégoût Peur Joie Tristesse	
b. Dans un jeu de rôle, un documentariste regarde les conditions de vie des habitants d'une région en visite dans la première classe mondiale.	Colère Dégoût Peur Joie Tristesse	
c. Pour donner un d'essai en histoire, tu regardes une vidéo qui porte sur les conditions de vie des habitants d'une région en visite dans la première classe mondiale.	Colère Dégoût Peur Joie Tristesse	
d. Un chercheur veut dire que les peuples autochtones ont été exploités et marginalisés pour leur rôle sur l'histoire du Canada.	Colère Dégoût Peur Joie Tristesse	

Quelles étapes ou actions pourrais-je utiliser pour améliorer mon apprentissage?

- Demandez aux élèves de dire comment l'émotion peut modifier leur capacité d'apprendre et de réfléchir au sujet ou à la situation. Voici des exemples que les élèves pourraient donner :
  - Apprendre qu'une camarade de classe a reçu un diagnostic de maladie peut provoquer chez les élèves une tristesse qui les inciterait à se renseigner sur la cause de la maladie. Chez d'autres, la tristesse peut créer une difficulté à se concentrer sur l'apprentissage.
  - Regarder un documentaire au sujet d'une communauté qui a été détruite plusieurs fois par des incendies. Les élèves pourraient ressentir de la peur au point où ils auraient de la difficulté à se renseigner sur les causes des incendies.
  - Regarder une vidéo qui porte sur les conditions horribles que des soldats de leur communauté ont vécues durant la Première Guerre mondiale. Les élèves pourraient ressentir du dégoût et avoir de la difficulté à se renseigner sur les contributions des soldats canadiens.
  - Écouter un conférencier invité dire que les Peuples autochtones ont été délibérément laissés pour compte et marginalisés dans les récits sur l'histoire du Canada pourrait susciter de la colère. Cette émotion pourrait enlever le goût d'apprendre à certains élèves, tandis que, chez d'autres, elle pourrait susciter le désir de mieux connaître les expériences et les perspectives autochtones.
- Invitez les élèves à choisir l'un des exemples de situations, puis dirigez leur attention au bas de la fiche d'activité. Demandez-leur d'inscrire des étapes ou des actions réfléchies qui leur permettraient d'explorer et de réagir aux émotions pouvant survenir dans la situation choisie.
- Encouragez les élèves à présenter leurs actions et étapes au reste de la classe. Pendant l'échange, insistez sur l'importance de ne pas nier, « écraser » ou refouler, ou juger toute émotion qui pourrait survenir durant l'étude d'expériences ou d'événements. À partir des suggestions des élèves, élaborer en collaboration ou présentez les étapes suivantes pour réagir aux émotions qui peuvent survenir durant l'apprentissage :
  1. *Identifier les réactions* : Quelles sont les réactions ou sensations physiques que le contenu ou la situation suscite en toi?
  2. *Nommer l'émotion* : Quelle est l'émotion qui cause ces réactions et sensations?
  3. *Réfléchir au déclencheur* : Quel élément particulier du contenu ou de la situation t'amène à ressentir cette émotion?
  4. *Déterminer les répercussions* : Comment cette émotion peut-elle contribuer ou nuire à ta capacité de réfléchir et d'apprendre?
  5. *Choisir une stratégie* : Quelle stratégie pourrait t'aider à poursuivre ton apprentissage du sujet ou de la situation? Voici quelques stratégies : parler à un adulte ou à un ami de confiance, faire des exercices de respiration pour diminuer le stress, utiliser l'art pour exprimer une émotion ou d'autres méthodes de pleine conscience.
- Dites aux élèves d'aller à la deuxième page de la fiche d'activité et de reprendre la situation qu'ils ont choisie. Aidez-les à utiliser les cinq étapes pour réfléchir à la façon de réagir à l'émotion qui pourrait se manifester dans leur situation.
- Expliquez aux élèves qu'ils peuvent vivre des situations d'apprentissage qui causent de vives émotions et que ces émotions peuvent contribuer ou nuire à leur apprentissage. Demandez aux élèves de dire pourquoi, selon eux, il pourrait être important de se renseigner sur des événements, des enjeux ou des expériences même si cela leur fait vivre des réactions émotionnelles. Par exemple, découvrir la vérité au sujet des conditions qui existaient dans un pensionnat autochtone de la région peut susciter de vives émotions. Des émotions peuvent également se manifester

durant l'exploration et l'analyse de textes d'autorité portant sur des expériences et des événements historiques, même ceux de communautés locales. Expliquez que l'objectif de la leçon consiste à apprendre une stratégie pour identifier et utiliser les émotions qui peuvent survenir durant l'étude de sujets ou d'événements historiques importants, mais difficiles.

#### Pratiquer la stratégie

- Remettez à chaque élève une copie de la **Fiche d'activité B, Analyser mes émotions durant mon apprentissage**. Expliquez qu'ils utiliseront la stratégie pour réagir aux émotions qui se manifesteront à mesure qu'ils apprennent l'histoire des pensionnats autochtones.
- Dirigez l'attention des élèves vers le haut de la fiche d'activité et lisez les renseignements généraux fournis sur les pensionnats autochtones au Canada. Expliquez qu'ils vont écouter la fille d'une survivante des pensionnats autochtones parler des séquelles laissées par cette époque. Prévenez les élèves que le récit risque de leur faire vivre diverses émotions.
- Présentez la vidéo « Neka (maman) » : <http://www.wapikoni.ca/films/neka>
- Invitez les élèves à remplir la fiche d'activité pendant qu'ils écoutent les séquelles des pensionnats autochtones nommées dans la vidéo. Donnez-leur du temps à la suite de la vidéo pour compléter la fiche d'activité si d'autres émotions font surface.

*Note à l'intention du personnel enseignant : Vous pourriez donner plus de temps aux élèves pour réfléchir aux émotions qui peuvent survenir lorsqu'il faut travailler avec un contenu qui peut être difficile. Cela est particulièrement important lorsqu'il faut explorer et analyser des connaissances et des textes d'autorité. Pour créer un espace approprié à cette fin, vous pourriez proposer aux élèves de travailler avec un ou une camarade de confiance ou créer un cercle d'échange.*

- Encouragez les élèves à présenter leurs pensées et réflexions pour chaque étape au reste de la classe. Pendant l'échange, demandez aux élèves de dire comment cette stratégie pourrait appuyer leur apprentissage et leur réflexion sur des expériences et des événements historiques difficiles.
- Faites les étapes avec les élèves pour leur montrer comment la stratégie peut les aider à ne pas nier ou refouler les émotions qu'ils peuvent vivre durant leur apprentissage. Accordez une attention particulière à la dernière étape en discutant des stratégies qui pourraient appuyer leur apprentissage et leur réflexion sur les répercussions des pensionnats autochtones.
- Remettez aux élèves une copie à remplir de la **Fiche d'activité B, Analyser mes émotions durant mon apprentissage** et encouragez-les à utiliser la stratégie lorsqu'ils doivent, par exemple :
  - réfléchir aux émotions que d'autres personnes ont vécues

#### Appliquer la stratégie pour se renseigner au sujet d'une anecdote locale

pendant ou après des événements historiques importants;

- explorer et analyser les motivations qui sous-tendent les récits d'expériences et d'événements historiques locaux;
- examiner des documents de source primaire qui décrivent des événements traumatisants;
- écouter ou lire un récit à la première personne portant sur des situations d'oppression, d'abus, de négligence et de violence.

### Évaluer l'utilisation de la stratégie

➤ Encouragez les élèves à auto-évaluer leur utilisation de la stratégie à l'aide de la grille d'évaluation, *J'évalue ma compréhension : Être à l'écoute de ses émotions pendant l'apprentissage*

- Donnez aux élèves deux ou trois occasions d'appliquer la stratégie sans évaluation.
- Aidez les élèves à interpréter la grille et à l'utiliser pour évaluer leurs propres réponses.
- Encouragez les élèves à se servir de la grille lorsqu'ils utilisent cette stratégie.
- Le personnel enseignant peut utiliser la grille pour évaluer les travaux des élèves en retirant la référence à la première personne sous chaque descripteur.

**J'évalue ma compréhension : Être à l'écoute de ses émotions pendant l'apprentissage**

Nom : \_\_\_\_\_

A l'aide des échelles fournies ci-dessous, évalue ta compréhension de la stratégie à utiliser pour analyser les émotions qui peuvent se manifester durant l'étude d'expériences et d'événements historiques difficiles. Donne des exemples qui montrent que tu réponds aux critères de réussite. N'oublie pas de décrire les processus étape par étape de ton apprentissage.

Grilles de réussite	1	2	3	4	5
Je peux identifier les émotions qui peuvent se manifester durant l'étude d'expériences ou d'événements historiques.	<p>Prochaines étapes (si tu prends le temps de bien identifier les émotions, cela te sera plus facile)</p>				
Je peux choisir des actions efficaces lorsque mes émotions perturbent mon apprentissage ou ma réflexion.	<p>Prochaines étapes (si tu prends le temps de bien identifier les émotions, cela te sera plus facile)</p>				
Je peux utiliser la stratégie pour gérer les émotions qui peuvent se manifester durant l'étude d'expériences ou d'événements historiques difficiles.	<p>Prochaines étapes (si tu prends le temps de bien identifier les émotions, cela te sera plus facile)</p>				

## Quels sont les effets de l'émotion sur mon apprentissage?

Situation	Quelle est l'émotion qui m'habite (colère, dégoût, peur, joie, tristesse)?	Quel effet cette émotion peut-elle avoir sur mon apprentissage du sujet ou de la situation?
a. Apprendre qu'une camarade de classe a reçu un diagnostic d'une forme grave de cancer, puis découvrir que le cours de sciences d'aujourd'hui porte sur le cancer.	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____	
b. Dans un de tes cours, tu commences à regarder un documentaire sur les nombreux incendies qui ont détruit ta communauté dans le passé.	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____	
c. Pour terminer un travail en histoire, tu regardes une vidéo qui porte sur les conditions horribles que des soldats de ta région ont vécues durant la Première Guerre mondiale.	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____	
d. Un conférencier invité dit que les Peuples autochtones ont été délibérément laissés pour compte et marginalisés dans les récits sur l'histoire du Canada.	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____	

**Situation choisie :** \_\_\_\_\_

**Quelles étapes ou actions pourraient t'aider à poursuivre ton apprentissage?**

## Quels sont les effets de l'émotion sur mon apprentissage?

Étapes réfléchies	Tes réflexions et idées
<b>1. Identifier les réactions</b>  Quelles sont les réactions ou sensations physiques que le contenu ou la situation suscite en toi?	
<b>2. Nommer l'émotion</b>  Quelle est l'émotion qui cause ces réactions et sensations?	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____
<b>3. Réfléchir au déclencheur</b>  Quel élément particulier du contenu ou de la situation t'amène à ressentir cette émotion?	
<b>4. Déterminer les répercussions</b>  Comment cette émotion peut-elle contribuer ou nuire à ta capacité de réfléchir et d'apprendre?	
<b>5. Choisir une stratégie</b>  Quelle stratégie pourrait t'aider à poursuivre ton apprentissage du sujet ou de la situation?	

## Quels sont les effets de l'émotion sur mon apprentissage? – exemple

Situation	Quelle est l'émotion qui m'habite (colère, dégoût, peur, joie, tristesse)?	Quel effet cette émotion peut-elle avoir sur mon apprentissage du sujet ou de la situation?
a. Apprendre qu'une camarade de classe a reçu un diagnostic d'une forme grave de cancer, puis découvrir que le cours de sciences d'aujourd'hui porte sur le cancer.	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input checked="" type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____	Je serais probablement trop triste pour me concentrer sur mon cours de sciences.
b. Dans un de tes cours, tu commences à regarder un documentaire sur les nombreux incendies qui ont détruit ta communauté dans le passé.	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____	
c. Pour terminer un travail en histoire, tu regardes une vidéo qui porte sur les conditions horribles que des soldats de ta région ont vécues durant la Première Guerre mondiale.	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____	
d. Un conférencier invité dit que les Peuples autochtones ont été délibérément laissés pour compte et marginalisés dans les récits sur l'histoire du Canada.	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____	

Situation choisie : \_\_\_\_\_

Quelles étapes ou actions pourraient t'aider à poursuivre ton apprentissage?

## Quels sont les effets de l'émotion sur mon apprentissage? – exemple

Étapes réfléchies	Tes réflexions et idées
<b>1. Identifier les réactions</b>  Quelles sont les réactions ou sensations physiques que le contenu ou la situation suscite en toi?	Je peux imaginer que j'aurais envie de pleurer et que j'aurais de la difficulté à parler de la situation. Même si je sais que ma camarade de classe pourrait avoir besoin de soutien et que je devrais me renseigner, je voudrais aussi qu'on me laisse tranquille.
<b>2. Nommer l'émotion</b>  Quelle est l'émotion qui cause ces réactions et sensations?	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input checked="" type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____
<b>3. Réfléchir au déclencheur</b>  Quel élément particulier du contenu ou de la situation t'amène à ressentir cette émotion?	Je pense que je ressens cette émotion parce que certains de mes oncles sont morts après avoir combattu le cancer. Je me souviens encore combien c'était difficile pour ma famille et moi...
<b>4. Déterminer les répercussions</b>  Comment cette émotion peut-elle contribuer ou nuire à ta capacité de réfléchir et d'apprendre?	Je serais peut-être trop triste pour me concentrer sur mon cours... je refuserais probablement de travailler ou je ne voudrais parler à personne pendant un moment.
<b>5. Choisir une stratégie</b>  Quelle stratégie pourrait t'aider à poursuivre ton apprentissage du sujet ou de la situation?	Il y a deux stratégies qui pourraient être utiles. J'aurais probablement besoin d'un moment seul. Ensuite, je trouverais un ami de confiance à qui parler. Nous pourrions peut-être travailler ensemble à nous renseigner sur le diagnostic de notre camarade et sur des façons de l'aider.



# Analyser mes émotions durant mon apprentissage

## Renseignements généraux

Durant les années 1870, le gouvernement du Canada a construit des pensionnats dans le but de soustraire les enfants autochtones à l'influence et à l'éducation de leurs parents. Plus de 150 000 enfants autochtones des Premières Nations, des Métis et des Inuits ont été retirés de leurs familles et de leurs communautés pour être placés dans ces écoles. Les séquelles de cette époque continuent de se faire sentir au fil des générations et partout au Canada.

En juin 2008, la Commission de vérité et de réconciliation a été mise sur pied afin que toute la population du Canada sache ce qui s'est réellement produit dans les pensionnats. La Commission a utilisé l'information provenant des groupes qui administraient et finançaient les écoles, des rapports d'autorités scolaires et gouvernementales et les témoignages des survivants et survivantes, de leurs familles, de leurs communautés et de toute personne dont la vie a été touchée par les pensionnats. Ces témoignages renferment de nombreux récits troublants sur les sévices qui ont été infligés aux pensionnaires.

Étapes réfléchies	Mes réflexions et idées
<b>1. Identifier les réactions</b>  Quelles sont les réactions ou sensations physiques que le contenu ou la situation suscite en toi?	
<b>2. Nommer l'émotion</b>  Quelle est l'émotion qui cause ces réactions et sensations?	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____
<b>3. Réfléchir au déclencheur</b>  Quel élément particulier du contenu ou de la situation t'amène à ressentir cette émotion?	
<b>4. Déterminer les répercussions</b>  Comment cette émotion peut-elle contribuer ou nuire à ta capacité de réfléchir et d'apprendre?	
<b>5. Choisir une stratégie</b>  Quelle stratégie pourrait t'aider à poursuivre ton apprentissage du sujet ou de la situation?	

# Analyser mes émotions durant mon apprentissage

Étapes réfléchies	Mes réflexions et idées
<b>1. Identifier les réactions</b>  Quelles sont les réactions ou sensations physiques que le contenu ou la situation suscite en toi?	
<b>2. Nommer l'émotion</b>  Quelle est l'émotion qui cause ces réactions et sensations?	<input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Dégoût <input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Joie <input type="checkbox"/> _____
<b>3. Réfléchir au déclencheur</b>  Quel élément particulier du contenu ou de la situation t'amène à ressentir cette émotion?	
<b>4. Déterminer les répercussions</b>  Comment cette émotion peut-elle contribuer ou nuire à ta capacité de réfléchir et d'apprendre?	
<b>5. Choisir une stratégie</b>  Quelle stratégie pourrait t'aider à poursuivre ton apprentissage du sujet ou de la situation?	

## J'évalue ma compréhension : Être à l'écoute de ses émotions pendant l'apprentissage

Nom : \_\_\_\_\_

À l'aide des échelles fournies ci-dessous, évalue ta compréhension de la stratégie à utiliser pour analyser les émotions qui peuvent se manifester durant l'étude d'expériences et d'événements historiques difficiles. Donne des exemples qui montrent que tu réponds aux critères de réussite. N'oublie pas de décrire les prochaines étapes de ton apprentissage.

Critères de réussite	Où en suis-je?
<p>Je peux identifier les émotions qui peuvent se manifester durant l'étude d'expériences ou d'événements historiques.</p> <p>Exemples :</p>	<div> <div>12345</div> <div>←-----→</div> <div>Je continue à m'améliorerJ'ai réussi!</div> </div> <p>Prochaines étapes (p. ex., prendre le temps de bien identifier mes émotions, décrire mes sentiments de façon plus précise) :</p>
<p>Je peux choisir des actions réfléchies lorsque mes émotions perturbent mon apprentissage ou ma réflexion.</p> <p>Exemples :</p>	<div> <div>12345</div> <div>←-----→</div> <div>Je continue à m'améliorerJ'ai réussi!</div> </div> <p>Prochaines étapes (p. ex., prendre le temps de bien identifier mes émotions, prendre des décisions plus réfléchies sur ce que je dois faire) :</p>
<p>Je peux utiliser la stratégie pour réagir aux émotions qui peuvent se manifester durant l'étude d'expériences ou d'événements historiques difficiles.</p> <p>Exemples :</p>	<div> <div>12345</div> <div>←-----→</div> <div>Je continue à m'améliorerJ'ai réussi!</div> </div> <p>Prochaines étapes (p. ex., prendre le temps de bien identifier mes émotions, décrire mes sentiments de façon plus précise, prendre des décisions plus réfléchies sur ce que je dois faire) :</p>