

Les émotions : un monde à découvrir



Baluchon, la peluche marionnette et l'ami de Pierrette adore rencontrer les amis de la classe. (voir : l'école, toute une aventure selon Peluche)

Ce drôle de Baluchon a un petit côté coquin et plus d'un tour dans son sac. Souvent, il se croit indispensable et il s'approprie le rôle de guide. Il aide les enfants de ce groupe enthousiaste qu'il côtoie depuis peu, à résoudre de petites difficultés qu'il parvient à identifier bien avant tout le monde.

Baluchon est né de l'imagination de Pierrette; il lui doit une fière chandelle. Grâce à elle, il a le loisir d'animer de courtes activités quotidiennes afin d'alimenter la réflexion des membres de ce groupe composé de mélomanes, d'environnementalistes, d'athlètes, de solitaires, de scientifiques, de littéraires, de philanthropes et d'analystes. Il ne la remerciera jamais assez de l'avoir mis au monde... Ses petits amis l'incitent chaque jour à se dépasser.

Aujourd'hui, Baluchon veut discuter d'un sujet qui le préoccupe : les émotions. Il les voit très souvent défiler sur le visage des enfants de la maternelle. Et il se rend bien compte que plusieurs d'entre eux, ne peuvent exprimer par des mots les sentiments qui les habitent, et que certains, sont complètement sous leur emprise. Ceci l'attriste un peu.

Il a donc décidé de leur présenter des cartons pour illustrer la peur, la joie, la colère et la peine. Par ses questions, Baluchon prend un malin plaisir à les faire identifier par les enfants et il s'enquiert ensuite de leurs caractéristiques. Content de voir que chaque membre du groupe les discerne bien, il leur dit : « C'est déjà un bon début, ainsi on peut reconnaître quand ça va ou quand ça ne va pas! » Les amis sont d'accord!

Maintenant qu'il est possible de les reconnaître, ces fameuses émotions... Est-ce qu'elles sont normales? Avons-nous déjà vu d'autres personnes en parler? Devrions-nous les cacher ou les exprimer? Si on les cache, qu'est-ce qui se passe? Et si on les exprime, qu'est-ce qui se passe? Mmm... Bonnes questions...La discussion s'amorce et les points de vue sont divergents et intéressants. Peut-être y a-t-il plusieurs bonnes réponses? Elles dépendent peut-être des circonstances et des gens que l'on côtoie?



Et dans notre classe, entre nous, qu'en est-il? Est-ce que nous avons une bonne idée de ce qui nous rend joyeux ou triste? De ce qui nous met en colère ou qui nous fait peur? Comment peut-on savoir que nous sommes en colère ou que nous avons peur? Qu'est-ce qui se passe dans notre corps? À quoi pensons-nous? Quelles sont nos réactions? Est-ce que l'on peut contrôler nos émotions?

Qu'est-ce que je peux faire pour me calmer quand la colère gronde ou que la peur prend toute la place? Qu'est-ce que je peux faire pour partager ma joie et consoler ma peine?

Baluchon veut en avoir le cœur net. Il proposera aux amis plusieurs activités dans les semaines à venir afin qu'ils découvrent diverses réponses à ses questions. (voir p.3-6) Sinon, il animera des jeux de rôle au moment les plus judicieux. Selon les circonstances, ceux-ci se dérouleront dans le feu de l'action et d'autres, à froid, lorsque les amis seront calmes et plus disponibles émotionnellement.

Il désire aussi leur présenter la petite poupée Pénélope qui pourra recevoir leurs confidences les plus secrètes. Pénélope est très discrète : lui parler c'est comme lui remettre sa peine ou son problème. Elle les accueille et par le fait même, le cœur des amis en est un peu moins lourd.

Les diverses activités qu'anime Baluchon lui permettent de connaître plus en profondeur tous les amis de la classe, d'avoir accès à leur monde intérieur et parallèlement, de les aider à mieux se comprendre. La sagesse tranquille qui l'habite sait bien que s'ils réussissent à parler de leurs émotions, la porte de la communication s'ouvre devant eux, et que s'ils apprennent en plus, à décoder celles des autres; ils pourront peut-être un jour, jouer son rôle de médiateur. Ils rêvent bien eux, se dit Baluchon, pourquoi pas moi!

D'ailleurs, il a remarqué que Salma et Benjamin, les philanthropes du groupe, présentent des capacités de futurs médiateurs. Ils sont, en général, très attentifs au bien-être des amis et, ils font preuve déjà de beaucoup d'empathie.

De fil en aiguille, comme le disait la maman qui l'a confectionné, Baluchon remarque que plus le temps avance, plus les amis prennent conscience de leurs diverses émotions; quelques-uns s'en portent vraiment mieux : les volcans, ne sont plus en éruption à chaque jour! Ouf! Cela lui laisse un peu de temps pour les observer et réfléchir à la suite.

Baluchon est fier d'accompagner les enfants dans leur développement socio-affectif et il se propose même de leur présenter des moyens pour parvenir à s'autocontrôler dans des moments que certains jugent plus difficiles. (voir : l'intelligence émotionnelle, le plan d'action : je réfléchis en compagnie de mon ami Baluchon – l'étape de l'alliance)





*Yannick est très en colère.
Son château de blocs, qu'il a
mis beaucoup de temps à
construire, s'est effondré.*

**Et toi, qu'est-ce qui te met en colère?
Qu'est-ce qui te fait fâcher?**

Note





Lorsqu'un ami a ouvert la porte de la cage du hamster et que celui-ci s'est faufilé à deux pas de la chaise de Nadia, elle a eu très peur car elle n'aime pas les rongeurs.

Et toi, qu'est-ce qui te fait peur?

Note





Aujourd'hui Jean-François déborde de joie car c'est sa fête. En plus de manger un bon morceau de gâteau en compagnie des amis de la classe, il sait que ses parents lui feront une belle surprise après l'école.

Et toi, qu'est-ce qui te rend joyeux?

Note





Maude a beaucoup de peine car elle veut aller jouer au coin de poupées, mais comme elle a tardé à s'inscrire, elle devra attendre à demain.

**Et toi, qu'est-ce qui te rend triste?
Qu'est-ce qui te fait de la peine?**

Note

