

Collage d'humeur

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves dressent la liste des stratégies à utiliser pour changer d'humeur quand ils se sentent démoralisés. Ensuite, ils utilisent cette liste pour trouver des photos et des images qui représentent ce qu'ils ont écrit et les affichent pour pouvoir les consulter.

Pourquoi le faire ?

Tout le monde se sent démoralisé à un moment ou un autre. Et tout le monde peut utiliser des stratégies pour changer d'humeur. Les élèves dressent une liste de stratégies à utiliser la prochaine fois qu'ils se sentiront déprimés, afin de reprendre courage et d'aller de l'avant.

Comment s'y prendre ?

Demander aux élèves de partager des stratégies qu'ils peuvent utiliser ou ont déjà utilisées pour changer d'humeur quand ils se sentent démoralisés.

Présenter ces idées sur des affiches.

Demander aux élèves d'écrire leurs stratégies comme point de départ pour créer un collage de mots et d'images découpés dans des revues et des journaux qui représente ces stratégies, habitudes et pratiques positives.

Afficher ces images sur un babillard de la classe afin de pouvoir les consulter.

De quoi avez-vous besoin ?

- Affiches
- Instruments d'écriture
- Magazines, journaux

Comment faire preuve de créativité ?

Demander aux élèves de recréer leur collage d'humeur à utilisant la technologie ou les médias sociaux.

Demander aux élèves de partager leurs images et idées avec d'autres classes ou toute l'école. Identifier clairement les ressources scolaires ou locales disponibles afin de permettre aux élèves d'aller chercher de l'aide.