

Reconnaître les émotions, leur intensité et l'influence qu'elles exercent sur les comportements

2^e
CYCLE
8-10 ans

Recommandation :
3^e année

Propositions d'apprentissages attendus chez l'élève

- Reconnaître les émotions complexes (ex. : fierté, culpabilité, jalousie).
- Reconnaître qu'une même situation peut générer plusieurs réactions.
- Reconnaître que les autres peuvent vivre différentes émotions pour la même situation.
- Reconnaître des signes physiques reliés à ses émotions (ex. : au moyen d'une échelle graduée ou d'un thermomètre des émotions).
- Reconnaître ce qui l'apaise, lui procure de la joie et du bien-être.
- Reconnaître des sources potentielles de colère, de stress et de tensions.
- Comprendre le rôle moral lié aux émotions (ex. : le fait que mentir entraîne un sentiment de culpabilité).
- Distinguer colère, conflit, agressivité et violence.
- Comprendre que la colère et l'agressivité ne sont pas des éléments négatifs en soi.
- Comprendre l'influence des croyances sur les émotions (ex. : un enfant qui aime les chiens peut croire que tous les enfants sont joyeux à l'approche d'un tel animal, mais il est possible qu'un autre enfant soit terrifié).
- Comprendre les effets d'une gestion saine et adéquate des émotions.
- Comprendre les conséquences d'une gestion inefficace ou inadaptée des émotions, le principe d'escalade des conflits.
- Etc.

Contribution du contenu à l'adoption de comportements prosociaux

Le fait de reconnaître les émotions, leur intensité et l'influence qu'elles exercent sur les comportements favorise le recours à des gestes, paroles et attitudes qui témoignent d'une considération à l'égard des besoins des autres. Cela favorise aussi la résolution de conflits interpersonnels et les relations sociales de qualité. Ces notions sont prioritaires pour le développement de la compétence *Adoption de comportements prosociaux*.

Influence sur les autres compétences personnelles et sociales

Ce contenu favorise également le développement de la compétence suivante :

- Gestion des émotions et du stress.

**Glossaire lié au contenu****RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS, LEUR INTENSITÉ
ET L'INFLUENCE QU'ELLES EXERCENT SUR
LES COMPORTEMENTS****Émotion**

Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

Influence

Action, généralement continue, qu'exerce quelque chose sur autre chose ou sur quelqu'un.

Comportement

Manière d'être et d'agir habituelle ou occasionnelle dans un milieu donné. Tout comportement se compose d'un ensemble de manifestations cognitives, affectives et motrices, observables de façon externe, mises en œuvre par l'individu en relation avec son environnement.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES EN LIGNE

- Pour plus d'information sur les contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales ;
- Pour des idées d'interventions éducatives structurées clés en main et cohérentes avec les contenus proposés ;
- Pour des formations favorisant la transmission des contenus et la mise en place de conditions visant leur mise en œuvre auprès des élèves ;
- Pour d'autres outils et ressources liés aux contenus et à la mise en place d'actions visant le bien-être des jeunes.



Ressources disponibles
sur [Québec.ca](https://quebec.ca).