

1er et 2e
cycle

Un monstre vit dans ma tête



THÈMES ABORDÉS

- Anxiété
- Émotions
- Imagination
- Résilience
- Connaissance de soi



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et nommer les émotions liées à l'anxiété.
- Comprendre que les émotions peuvent être apprivoisées.
- Utiliser l'art et le jeu pour exprimer ses ressentis.
- Développer l'empathie et la bienveillance envers soi-même.

ACTIVITÉ 1
Atelier créatif

ACTIVITÉ 3
Les émotions

ACTIVITÉ 5
Compréhension
de lecture

BONUS
Thermomètre
émotionnel à colorier

ACTIVITÉ 2
Développement
du langage

ACTIVITÉ 4
Comportements
sociaux

**MÉDITATION
GUIDÉE**
Le monstre devient
nuage

**QUIZ
DE LECTURE**

AVANT LA LECTURE

- **Observation de la page couverture** du livre et nommer ce qu'on voit, formuler des hypothèses sur les personnages et l'histoire.
- **Discussion ouverte** : « À quoi ressemble un monstre dans notre tête ? ».
- **Mini remue-méninge illustré** : dessiner ce qu'on imagine dans notre tête quand on est stressé.

PENDANT LA LECTURE

- **Pause émotion** : à chaque page, demander aux enfants comment le personnage se sent.
- **Gestuelle expressive** : mimer les émotions du personnage (peur, colère, calme, joie).
- **Repérage visuel** : observer les couleurs et les formes du monstre selon les émotions.

ATELIER CRÉATIF

Exprimer et apprivoiser le monstre

- **Fabrique ton monstre émotionnel** : Dessin, collage, matériaux variés pour représenter son propre monstre intérieur.
→ Variante : deux versions du monstre (stressé vs apaisé).
- **La boîte à calme illustrée** : Chaque enfant crée une carte illustrée avec une stratégie pour calmer son monstre (respirer, écouter de la musique, parler à quelqu'un), on peut afficher ces images dans un coin calme ou de douces solutions et utiliser les stratégies proposées pour s'apaiser au besoin
- **Marionnettes ou masques du monstre** : Création de marionnettes sur bâton (type marotte) pour jouer des scènes où le monstre se manifeste et est apprivoisé

ATELIER DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE

Mettre des mots sur les émotions

- **Lexique du monstre** : Création collective d'un mur de mots : anxieux, nerveux, agité, rassuré, etc.
→ Utiliser des pictogrammes ou des dessins pour illustrer chaque mot.
- **Petites histoires inventées** : À partir d'un monstre dessiné, inventer une courte histoire : « Que fait-il quand il est triste ? Que lui dit son ami pour l'aider ? »
- **Jeu de rôle oral** : En duo, un enfant joue le monstre, l'autre joue l'ami qui l'aide à se calmer. Encourager l'usage de phrases bienveillantes.

ATELIER LES ÉMOTIONS

Reconnaître, nommer, transformer

- **Thermomètre émotionnel du monstre** : Chaque enfant colore un thermomètre selon l'intensité de son émotion du jour.
→ Variante : associer une couleur au monstre du jour.
- Proposition d'un **modèle de thermomètre émotionnel** en annexe.
- **Cartes émotions illustrées** : Créer des cartes avec des visages et des postures du monstre selon ses émotions.
→ Utiliser pour des jeux de devinettes ou des discussions.
- **Mini méditation guidée** : Imaginer que le monstre se transforme en nuage, en bulle ou en animal doux. (méditation en annexe)
→ Activité de visualisation apaisante. Proposition de texte à lire à haute.



ATELIER COMPORTEMENTS SOCIAUX

Empathie et entraide

- **Le cercle des amis du monstre** : Chaque enfant dessine un personnage qui aide le monstre : un ami, un adulte, un animal.
→ Discussion : « Que peut-on faire pour aider quelqu'un qui a un monstre dans sa tête ? »
- **Scènes à rejouer** : À partir de situations illustrées (le monstre empêche de dormir, de parler, de jouer), les enfants proposent des solutions et les mettent en scène.
- **Affiche collective "Mon monstre, mon ami"** : Création d'une affiche avec des phrases bienveillantes à dire à soi-même ou à un compagnon fragile. Chaque élève écrit une phrase qu'on colle sur une affiche collective et exposée en classe comme repère visuel dans un coin « douces solutions ».

ATELIER COMPRÉHENSION DE LECTURE

Quiz

- Questions sur les émotions du personnage, avec une réponse loufoque à chaque fois. Quiz en Annexe.



LE MONSTRE DEVIENT ROUGE

Durée : 3 à 5 minutes

Matériel : tapis ou coussins, musique douce (optionnel), les enfants sont couchés au sol ou la tête posée sur le pupitre.

Installe toi confortablement. Tu peux t'asseoir ou t'allonger, comme tu préfères. Ferme doucement les yeux. Respire lentement... comme si tu soufflais sur une plume pour qu'elle ne tombe pas trop vite.

Imagine maintenant que dans ta tête, il y a un petit monstre. Pas un monstre méchant... juste un monstre qui s'agite quand tu es stressé, inquiet ou fatigué. Il fait des grimaces, il saute partout, il parle très fort, il est agité ce petit monstre.

Mais aujourd'hui, nous allons l'aider à se calmer.

Respire doucement... inspire par le nez... expire par la bouche... comme si tu soufflais doucement sur une bougie sans l'éteindre.

À chaque respiration, le monstre devient plus léger. Il rétrécit... il change de couleur... il devient tout doux. Il se transforme en nuage. Un joli nuage moelleux, tout léger, qui flotte dans ta tête.

Ce nuage te fait du bien. Il te murmure : « Tu es en sécurité. Tu es fort. Tu es calme. Tu peux réussir.

Tu peux lui parler si tu veux. Tu peux lui dire dans ta tête: « Merci, petit monstre-nuage. Tu peux rester là, avec moi, tout tranquille.

Et maintenant, imagine que ce nuage sort doucement de ta tête... il flotte au-dessus de toi... il te sourit... t'envoie la main et il s'envole doucement dans le ciel.

Respire encore une fois... inspire... expire... Et quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux... doucement... comme une fleur qui s'ouvre au soleil.

Ton monstre est devenu un nuage. Et toi, tu es calme, fort et prêt pour la suite de ta journée.

Que fait le monstre quand il est trop agité dans la tête du personnage?

- Il crie et saute partout
- Il se transforme en nuage
- Il mange des crayons de couleur
- Il fait une sieste dans un hamac

Comment le personnage aide son monstre à se calmer?

- Il respire doucement
- Il lui donne du jus de cornichon magique
- Il le place dans une boîte à chaussures
- Ils vont faire du trampoline

Quelle émotion le monstre représente principalement dans l'histoire?

- L'envie de danser
- La gourmandise
- La surprise
- L'anxiété

Que devient le monstre à la fin de l'histoire?

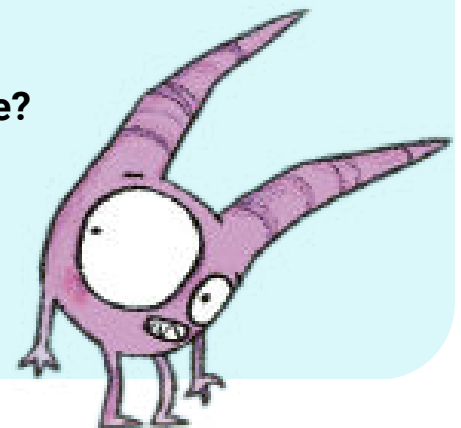
- Un ballon de plage coloré
- Un sandwich au fromage
- Un nuage doux et léger
- Un toutou réconfortant

Que fait le personnage quand il sent le monstre revenir dans sa tête?

- Il respire comme un dragon
- Il mange un biscuit
- Il parle doucement à son monstre
- Il saute sur son lit

Quel est le super pouvoir du monstre lorsqu'il est calme?

- Il aide le personnage à se concentrer
- Il donne des câlins en nuage
- Il ronronne comme un chat
- Il devient invisible



THERMOMÈTRE ÉMOTIONNEL À COLORIER

