

Équipements	Une branche, du fil de broderie ou du fil textile, ou de la peinture
Résultat(s) d'apprentissage	Exprimer les moyens par lesquels un rapprochement avec la nature nourrit le bien-être émotionnel.

## Description

Invitez l'enfant à faire une promenade dans un parc, une aire de conservation, ou un sentier dans la forêt. Avant de partir, demandez à l'enfant d'être conscient(e) des liens qu'il ou elle ressent avec les plantes, les arbres et les animaux durant la randonnée. Encouragez-le/-la à prendre conscience de l'air et du ciel, et de la valeur de ces éléments pour nourrir son bien-être émotionnel. Pendant la randonnée, invitez l'enfant à ramasser une branche qu'il ou elle pourra décorer. Rappelez à l'enfant de faire preuve de respect et ne pas casser la branche d'un arbre, mais chercher plutôt une branche tombée sur terre.

Ne manquez pas de vérifier que le parc, l'aire de conservation ou le sentier vous permet d'enlever une branche. Veuillez respecter les consignes et rester dans les sentiers ou allées indiqués, et dans les limites de la propriété.

Une fois rentrés à la maison, encouragez l'enfant à utiliser le fil de broderie, le fil textile ou de la peinture pour raconter l'histoire de la promenade. L'enfant enroule le fil autour de la branche ou peint la branche pour narrer son histoire. Voici quelques idées pour orienter la décoration de la branche :

- Le jaune signifie le soleil
- Le bleu signifie le ciel
- Le vert signifie les feuilles ou le gazon
- Le rouge signifie un oiseau
- Le brun signifie le sol
- Le noir signifie un écureuil

Lorsqu'il ou elle aura complété sa branche narrative, demandez à l'enfant de partager l'histoire avec vous. Demandez à l'enfant de quelles façons la promenade dans la nature a appuyé son bien-être émotionnel, et discutez des réponses que l'enfant donne.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Décris les liens que tu as ressentis avec les plantes, les arbres, les animaux, l'air et le ciel durant la randonnée.*
- *Qu'est-ce que tu pourrais faire au quotidien pour te rapprocher à la nature?*