

Mon réservoir d'énergie

Compétences métacognitives visées : autocontrôle, autorégulation, conscience de soi, réflexion

Tranche d'âge : 8-11 ans

Durée : 15 minutes

Matériel nécessaire :

- **Ton bocal d'énergie** (dessin ci-joint avec des bandes vides)
-  **Crayons de couleur, marqueurs ou crayons gras** – pour remplir les bandes
-  (Facultatif) **Journal quotidien ou carnet** – pour noter quand et pourquoi tu as rempli une bande
-  **Temps de réflexion au calme** – moment dans la journée pour faire le point sur ton énergie

Description de l'activité

Dans cette activité, tu utilises un dessin en forme de bocal avec des bandes vides pour suivre ton niveau d'énergie tout au long de la journée.

Chaque fois que tu ressens un changement dans ton niveau d'énergie, tu peux colorier une bande avec une couleur qui indique ton niveau d'énergie.

Tu peux aussi faire cet exercice pendant les temps calmes.

- Utilise **des couleurs vives** quand tu as beaucoup d'énergie.
- À l'inverse, utilise **des couleurs froides ou sombres** quand tu as peu d'énergie.

Cette activité t'aide à comprendre comment ton énergie évolue et ce qui t'aide à te concentrer, te sentir calme ou plein d'énergie !

Instructions

1. Prends le dessin de **ton bocal d'énergie**.
2. Comment te sens-tu en ce moment ? As-tu beaucoup d'énergie ? Un peu ?
3.  **Choisis une couleur** pour indiquer ton niveau d'énergie.
 - a. Couleurs vives (jaune, orange, vert) = beaucoup d'énergie
 - b. Couleurs sombres / froides (noir, gris, bleu) = peu d'énergie
4. **Remplis une bande** du bocal avec cette couleur.
5. Tu peux le faire à **tout moment de la journée**, en particulier lorsque ton énergie change.
6. À la fin de la journée, regarde ton bocal et demande-toi :
 - Quand ai-je ressenti le plus d'énergie ?
 - Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir mieux ou plus concentré ?

Conseils utiles

- **Crée ton propre code couleur** (par exemple, rouge = fatigué, jaune = calme, bleu = concentré).
-  Essaie de vérifier ton niveau d'énergie à la **même heure chaque jour** (par exemple après la pause ou avant le déjeuner).
-  Profite de ce moment pour respirer et **observer comment tu te sens physiquement**.
- Au fil du temps, tu pourras **observer des tendances** dans ton niveau d'énergie, ce qui t'aidera à mieux apprendre !
-  Il n'y a **pas de bonnes ou de mauvaises couleurs**, sois simplement honnête avec toi-même.

MON RÉSERVOIR D'ÉNERGIE



Couleur	Je me sens...
 Vert	Calme et j'ai bon niveau d'énergie
 Jaune	De bonne humeur et j'ai plein d'énergie
 Bleu	Fatigué et j'ai peu d'énergie
 Rouge	Sans énergie / j'ai besoin d'une pause

MON RÉSERVOIR D'ÉNERGIE



Période de la journée	Ce que je fais...
 Matin	J'arrive à l'école / Je commence ma journée
 En milieu de matinée	Après la première leçon / Avant la récréation
 Midi	Après la récréation / Avant la pause de midi
 Après-midi	Les leçons de l'après-midi
 À la fin de la journée d'école	Je me prépare à rentrer à la maison
 Soir	À la maison, avant d'aller me coucher