



# CUBES DE GLACE

## Réagir ou répondre



Durée	10 minutes
Matériel	Un ou deux cubes de glace, un contenant et une serviette par élève Un piège à doigts (facultatif)
Objectifs généraux de l'atelier	Accorder une attention aux sensations Apprendre à gérer une situation inconfortable Apprendre à répondre plutôt qu'à réagir

### EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS

Que feriez-vous si vous vous retrouviez face à un ours ou devant une voiture qui vient vers vous à vive allure? Pas le temps d'analyser. Vous fuyez, vous combattez ou vous figez. Ce sont des réactions tout à fait normales. Ce mécanisme, qu'on appelle *fight, flight* ou *freeze*, est inné et provient de l'époque durant laquelle l'humain devait affronter son environnement pour survivre, comme lorsqu'il se retrouvait face à un ours ou à un mammouth. Il est donc particulièrement utile en cas de danger. Le problème, aujourd'hui, c'est que ce mécanisme du cerveau est demeuré le même, alors que la plupart des menaces que l'on perçoit ont complètement changé. Le mammouth a été remplacé par le texto et l'ours, par l'examen (*The Hawn Foundation, 2011; McGonigal, 2013*).

En intégrant la pleine conscience dans le quotidien, on apprend à utiliser ces informations comme des indices qui incitent à s'arrêter et à respirer avant de parler et d'agir (Siegel, 2010). Dans l'exercice qui suit, le cube de glace symbolise une situation stressante ou inconfortable. Plutôt que de réagir vivement et de laisser tomber le cube, l'élève apprend à reconnaître et à explorer ses sensations et émotions lorsqu'il tient la glace entre ses mains.

Dans les situations stressantes et inconfortables, on peut en effet réagir, c'est à-dire répliquer immédiatement, de manière spontanée et sans réfléchir, ou on peut répondre, c'est-à-dire prendre le temps de respirer, de se mettre à la place de l'autre ou de regarder la situation d'un autre angle.

Pourquoi répondre plutôt que réagir?

- Pour mieux affronter des situations stressantes ou conflictuelles
- Pour prendre un recul sur une situation
- Pour économiser son énergie

#### Bon à savoir...

Le centre des émotions et des réactions dans le cerveau (*fight/flight/freeze*) se nomme système limbique. De son côté, le cortex préfrontal, développé avec l'évolution de l'humain, est responsable de la réflexion et de la logique. Il communique avec une grande partie du cerveau, contrairement au système limbique qui envoie ses influx directement à la moelle épinière, ce qui explique sa vivacité. Le cortex préfrontal, stimulé par la pleine conscience aide donc le système limbique à réguler ses réactions.

(The Hawn Foundation, 2011)

#### CONSIGNES

1. Remettez à chaque élève un ou deux cubes de glace dans un contenant avec une serviette pour éviter que l'eau se répande.
2. Expliquez aux élèves qu'ils s'apprêtent à tenir un cube de glace entre leurs mains, que ça peut être inconfortable au début, mais que ce n'est pas dangereux pour cette durée.
3. Vous pouvez ensuite guider l'activité à partir des indications suivantes :
  - Avant de prendre la glace, prends le temps d'observer tes mains. Que ressens-tu? Sont-elles froides, chaudes, humides, sèches?
  - Maintenant, tu peux saisir le cube de glace, fermer les yeux et le faire bouger entre tes mains. Porte attention à tes sensations et à tes pensées. Essaie de le conserver dans tes mains plutôt que de le laisser tomber immédiatement. Bouge-le ou serre-le pour observer ce que ça fait. Quand tu sens ta position inconfortable, respire et essaie de détendre tes mains.
  - Si c'est trop inconfortable, pas de problème. Dépose le cube un instant et reprends-le quand tu te sentiras prêt. Toujours en gardant les yeux fermés, observe tes sensations et tes pensées à mesure que la glace fond entre tes mains.
4. Si la glace de certains élèves fond très vite, donnez-leur un deuxième cube et demandez-leur d'observer si la deuxième fois est différente.
5. Terminez l'activité par une discussion autour des questions suivantes :
  - Qu'as-tu ressenti au début, en tenant la glace entre tes mains?
  - Comment tes sensations et tes émotions ont-elles changé pendant que la glace fondait? Qu'as-tu fait pour qu'elles changent?
  - En te servant du cube de glace comme image, pense à une situation stressante ou inconfortable. Que peux-tu faire pour t'aider à la traverser?

#### Conseil d'animation

Encouragez vos élèves à tenir la glace, mais assurez-vous d'un climat de non-jugement si certains la déposent. Dirigez leur attention vers ce qu'ils ressentent.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

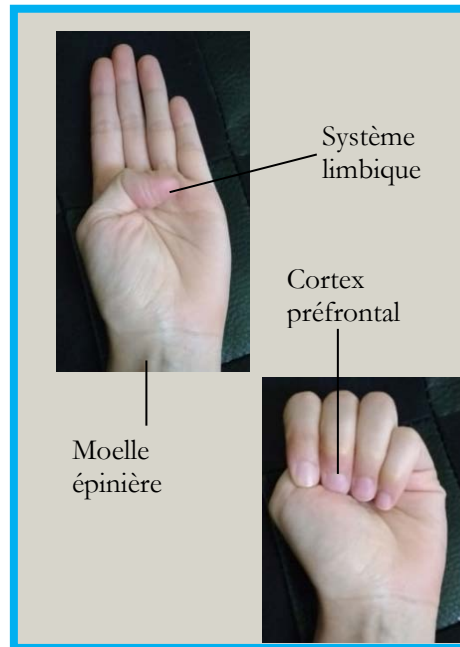
Utilisez les jouets nommés « pièges à doigts » pour faire expérimenter aux élèves le concept de réaction ou de réponse. Ce sont des petits tubes formés de fils tressés, ouverts à chaque bout, dans lesquels on peut insérer les doigts. Lorsqu'on tente d'enlever les doigts rapidement, le mouvement de traction amène les fils à se resserrer autour des doigts et à les coincer à l'intérieur. Donc, une fois les doigts insérés, demandez à vos élèves de les retirer vigoureusement, pour voir ce qui se produit. Ensuite, demandez-leur de prendre le temps de respirer et de retirer leurs doigts tranquillement.



Comparez ensuite le concept de réaction et de réponse, avec le piège à doigts. Quand on prend le temps de se déposer, on arrive à affronter les situations inconfortables plus aisément que lorsqu'on réagit impulsivement, sans prendre le temps d'être attentif à ce qu'elles suscitent chez soi. Utilisez la fiche complémentaire pour approfondir la notion de réaction dans le cerveau.



## FICHE COMPLÉMENTAIRE



Parlons un peu du cerveau. À l'aide des images ci-dessus, imaginez que la main est le cerveau, le front se situant vers les jointures et le derrière de la tête vers le dos de la main. Le poignet illustre la moelle épinière et le bas de la main, le cervelet. Le pouce, c'est le système limbique, c'est-à-dire le centre des émotions, des réactions, du *fight, flight* ou *freeze*. Le cortex préfrontal, développé avec l'évolution, est responsable de la réflexion, de la logique (ici représenté par le bout des doigts). Comme on peut le constater avec le poing fermé, il communique avec une grande partie du cerveau, contrairement au système limbique. Il aide aussi à contrôler les réactions de ce dernier. Lorsque le stress, l'inquiétude ou la colère sont moins bien gérés ou vécus, il perd un peu le contrôle. Le système limbique devient à découvert et prend toute la place, comme le montre l'image de la main ouverte, d'où les réactions vives. La pratique de la pleine conscience aide le cortex préfrontal à se mettre en action même lors de situations inconfortables. Il devient alors plus facile de répondre consciemment plutôt que de réagir avec vigueur. Voici donc les deux chemins possibles (*The Hawk Foundation, 2011*) :

