

CUBES DE GLACE

Réagir ou répondre



Durée	15 à 20 minutes
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Un ou deux cubes de glace, un contenant et une serviette à mains par élève • Un piège à doigts (facultatif)
Objectifs généraux de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Accorder une attention à ses 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 les réactions naturelles du corps en situation de stress. C'est un mécanisme, qu'on appelle *fight, flight* ou *freeze*, qui est inné et qui 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 (Lupien, 2019; McGonigal, 2013; *Scholastic inc.*, 2019).

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, 2015). C'est ce qui qualifie le concept de répondre plutôt que de réagir. En d'autres termes, il s'agit de prendre un pas de recul sur une situation pour mieux comprendre ce qu'on ressent, plutôt que d'exprimer nos réactions vives et immédiates. 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.

Pourquoi répondre plutôt que réagir?

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

Saviez-vous que...

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.

(Scholastic inc., 2019)

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.

CONSIGNES

1. L'activité s'applique à tous les âges, mais si vous êtes avec des élèves très jeunes, vous pourriez passer directement à la rubrique *Pour aller plus loin* ou encore utiliser les cubes de glace, simplement pour amener les élèves à prendre conscience des sensations, des émotions et des réactions.
2. Remettez à chaque élève un ou deux cubes de glace dans un contenant, avec une serviette pour éviter que l'eau se répande.
3. 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.
4. 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, même si tu trouves que c'est froid et inconfortable. Bouge-le ou serre-le pour observer ce que ça fait. 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 prête ou prêt. Toujours en gardant les yeux fermés, observe tes sensations et tes pensées à mesure que la glace fond entre tes mains.
5. 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.
6. 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? Est-ce qu'elles étaient moins fortes, plus confortables, différentes? Décris-moi ce que tu as ressenti une fois que la sensation de froid du début s'est estompée.
 - En te servant du cube de glace comme image, pense à une situation stressante ou inconfortable. Qu'est-ce que le cube de glace t'a appris et que tu pourrais appliquer lors d'une situation stressante?

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.

Vous pouvez également visionner cette vidéo avec vos élèves pour approfondir la notion de réaction dans le cerveau : https://youtu.be/9aONSCU9v_w

