

ÇA FAIT DU BIEN! J'utilise des moyens pour me faire du bien

Compétence ciblée	Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être
Compétence transversale (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer son identité
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter des stratégies pour se faire du bien • Mieux comprendre la notion d'habitudes de vie



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des émotions et de la respiration bedon. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

*Le défi était de montrer à leurs parents comment faire la respiration bedon.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Le trajet d'autobus est long pour se rendre au camp HORS-PISTE. Charlie, Léo et les autres élèves commencent à s'impatienter un peu. Certains ont hâte de voir ce qui se passera, d'autres sont nerveux parce que c'est beaucoup de nouveauté.

M. Stéphane, le chauffeur d'autobus, n'en est pas à son premier voyage avec des élèves. En plus, c'est un spécialiste des activités qui aident à se sentir bien. Il propose donc au groupe de faire un jeu pour trouver ce qui aide chacun à se sentir plus calme. Pendant quelques minutes, les élèves font de petits mouvements doux avec leur tête et leurs bras. Ensuite, M. Stéphane leur raconte avec énergie sa dernière aventure merveilleuse à la pêche en décrivant les énormes poissons qu'il avait attrapés. Puis, de kilomètre en kilomètre, le long de la belle route bordée de gros arbres qui mène au camp HORS-PISTE, les élèves découvrent plein de trucs proposés par leur chauffeur d'autobus. À la fin, comme si c'était un spectacle, et parce qu'elle a adoré toutes les activités, Charlie se met à applaudir M. Stéphane et le reste du groupe se joint à elle.

Comme il reste encore plusieurs minutes avant d'arriver à destination et que le chauffeur doit maintenant se concentrer sur la route pour ne pas passer tout droit à l'intersection, il invite le groupe à essayer d'autres trucs qui leur font du bien d'habitude.

Charlie sort donc ses jumelles de son sac et les prépare pour le moment où elle pourra observer les oiseaux et la nature. Elle se pratique même en regardant par la fenêtre. Léo, lui, décide de faire une bonne sieste. Il a tellement mal dormi la nuit dernière, en pensant à ce qui l'attendait aujourd'hui. D'autres élèves de la classe décident d'avoir du plaisir en chantant des comptines!

Comme quoi il y a plusieurs façons de se faire du bien.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les saines habitudes de vie contribuent non seulement au maintien d'une bonne santé et d'une bonne condition physique chez les élèves, mais favorisent aussi leur apprentissage au quotidien ?

Les principales habitudes de vie à adopter sont :

- Avoir un sommeil adéquat et suffisant (de 10 h à 13 h pour les enfants de 3 à 5 ans);
- Adopter une saine alimentation;
- Bouger, faire de l'exercice (au moins 60 min/jour);
- Entretenir des relations saines avec les autres;
- Prendre du temps pour avoir du plaisir;
- Faire preuve de bienveillance;
- Pratiquer la pleine conscience, la relaxation, les respirations;
- Limiter les heures passées devant un écran (maximum 2h/jour).

Il vous est possible d'aider les élèves à évoluer dans un environnement sain et à intégrer les bons outils pour se faire du bien. Aidez-vous des stratégies suivantes :

- Moments d'arrêt et de méditation;
- Automassage;
- Pauses actives;
- Pleine conscience;
- Courtes marches à l'extérieur.

(AlloProf, 2019 ; Institut de cardiologie de Montréal, 2020; Naître et grandir, 2016e)

CONSIGNES

1. Dispersez les élèves dans un espace suffisamment grand et sans obstacle pour qu'ils puissent faire des mouvements amples sans heurter les autres (si vous avez l'occasion d'aller dehors, c'est encore mieux). Expliquez aux élèves que vous vous apprêtez à expérimenter une activité active et une activité de relaxation. Ces activités peuvent leur faire du bien quand ils en ressentent le besoin.
2. Pour l'étape d'activation, réalisez chaque mouvement pendant une quinzaine de secondes. Voici les mouvements suggérés :
 - Oui et non doux avec la tête
 - Rotations d'épaules vers l'avant et vers l'arrière
 - Marche sur place en balançant les bras
 - Marche sur place avec les bras dans les airs
 - Marche sur place en levant haut les genoux
 - Sauts sur place avec les pieds joints
 - Sauts sur place d'un côté à l'autre
 - Jogging sur place
 - Petits pas très rapides sur place
 - Marche sur place qui ralentit graduellement et qui se termine assis au sol.
3. Demandez aux élèves comment ils se sentent après cette activité.
4. Pour l'étape de relaxation, invitez les élèves à demeurer assis ou à s'allonger pour créer leur petite bulle et être à l'aise, sans se faire déranger par les autres. Proposez-leur de fermer les yeux s'ils le souhaitent. Expliquez-leur que vous allez expérimenter un balayage corporel. Il s'agit simplement de prendre un moment pour se déposer et prendre le temps d'observer calmement les sensations ou les petits détails qui se cachent dans chacune des parties de notre corps. Pour vous aider à guider le balayage corporel, utilisez le texte présenté dans la fiche complémentaire *Activité de relaxation* ou le lien audio suivant : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Balayage-corporel_M4.2.mp3
5. Demandez aux élèves comment ils se sentent après cette activité.
6. Terminez l'activité en demandant aux élèves ce qu'ils font pour se faire du bien. Suscitez la discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Quelles activités te font du bien? Les pratiques-tu souvent?
 - Quand pourrais-tu utiliser les activités que nous venons de faire?



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de faire une activité qui te fait du bien avec tes parents.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Quand les élèves entrent en classe le matin ou quand ils reviennent du dîner, prenez un moment pour mettre de la musique douce et donnez-leur le temps de prendre une dizaine de grandes respirations profondes et calmes avant d'entreprendre une nouvelle activité. Les exercices de respiration et de relaxation font partie des stratégies pour adopter de saines habitudes de vie et facilitent les transitions en outillant les élèves pour mieux gérer leur stress.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Claude Boujon, *La brouille*, Éditions École des Loisirs
- Marais-Dedieu, *Bob et Marley*, Éditions Seuil jeunesse
- Marie-Hélène Jarry, *Rien du tout*, Éditions Isatis
- Elise Gravel, *Ollie*, Éditions Scholastic

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Activité de relaxation

Texte pour guider le balayage corporel



Pendant que tu te couches sur le sol et que tu essaies de te calmer en respirant tranquillement, un petit papillon virevolte autour de toi. Ce papillon est bien spécial. Il te permet de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de ton corps. C'est un beau papillon, avec toutes ses couleurs et ses formes sur ses ailes. Il est doux et gentil.

Tranquillement, le joli papillon vient se déposer sur le bout de tes orteils. Il te demande : « Qu'est-ce que tu sens dans tes orteils? Sens-tu tes bas autour de tes pieds? Est-ce que tes pieds sont froids ou chauds ou comme d'habitude? »

Puis, doucement, le papillon vole jusqu'à tes jambes et s'y pose un instant. « Qu'est-ce que tu sens dans tes jambes? Sens-tu comme des petites fourmis? Peux-tu sentir tes pantalons sur ta peau? », demande le papillon.

Sans bruit, le petit papillon se déplace jusque sur ton ventre. « Peux-tu observer les sensations dans ton ventre? Y a-t-il un petit gargouillis? Sens-tu comme ton ventre se soulève et redescend quand tu respirez? », te demande le papillon.

Après t'avoir laissé un moment pour observer, le papillon bat des ailes pour venir se poser sur ton nez. Il te demande de respirer profondément, calmement. Il te propose aussi de prendre le temps de sentir ce qui se passe dans ton visage. « As-tu les sourcils froncés? Tes mâchoires sont-elles serrées? Ta bouche est-elle fermée ou un peu ouverte? Respires-tu avec ton nez ou avec ta bouche? Peut-être avec les deux? Prends le temps qu'il te faut pour sentir les petits détails qui se produisent dans ton visage et essaie, si tu peux, de te détendre encore un petit peu », te propose le gentil papillon.

Comme son voyage tire à sa fin et qu'il doit aller visiter d'autres élèves dans les classes, il te propose de te rappeler les habitudes de vie avec le petit poème suivant :

« Bien manger, je le fais tous les matins
Plusieurs fois dans la journée, je me lave les mains
Bouger, ça me donne de l'entrain
J'utilise les écrans, seulement quand j'en ai besoin
Respirer et me calmer, ça me fait du bien
Je fais un bon dodo, pour être en forme demain. »