

RÉMI GARNIT SON COFFRE À OUTILS

J'utilise des moyens pour faire face à une situation difficile

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en œuvre sa pensée créatrice • Structurer son identité
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'importance d'utiliser des moyens pour composer avec une situation difficile • Utiliser différents moyens pour faire face à une situation difficile



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était de prendre conscience de ses bonnes et moins bonnes habitudes et d'essayer de modifier une habitude de vie pour la rendre plus saine et positive.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Enfin de retour sur la terre ferme! Charlie et Léo s'en vont rejoindre un groupe de camarades qui jouent au soccer, en attendant l'heure du souper. Les équipes sont déjà formées, donc Léo s'en va d'un côté et Charlie de l'autre. Même après avoir pagayé une bonne partie de la journée, tous les campeurs ont de l'énergie pour cette petite partie de soccer improvisée, sauf Rémi...

Léo s'aperçoit que Rémi est assis seul au pied d'un arbre, en retrait du jeu. Léo va le voir et lui demande de se joindre au groupe. Rémi refuse en lui disant que ce sont les jumeaux Taillon qui lui ont dit d'aller là, car il n'est pas bon au soccer. Rémi a de la peine et trouve ce rejet difficile. Léo lui dit que c'est important qu'il aille aviser une personne responsable du camp afin de régler cette situation. Rémi est hésitant; il trouve difficile de demander de l'aide aux adultes. Charlie arrive au même moment et comprend rapidement ce qui se passe. Elle propose à Rémi d'aller avec lui voir une personne responsable du camp afin qu'elle puisse l'aider. Rémi accepte la suggestion de Charlie.

Une fois arrivé près d'une monitrice, Rémi raconte ce qui s'est passé. Celle-ci le félicite d'être venu la voir en lui disant que c'est important de prendre les moyens nécessaires pour s'aider lorsqu'on vit une situation difficile. Elle propose à Rémi d'aller parler avec les jumeaux Taillon avec lui afin de régler cette situation. Quelques minutes plus tard, Rémi, maintenant dans l'équipe de Léo, tente de déjouer Charlie d'une feinte ingénieuse!

Accepter l'aide de Léo et de Charlie et aller voir une monitrice furent un excellent moyen pour Rémi de surmonter cette situation difficile.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Pour plusieurs, le rythme de vie actuel se déroule à une vitesse qui ne permet pas une adaptation adéquate. Il est possible qu'un certain degré d'anxiété en découle, s'exprimant souvent par une spirale d'inaction.

Lorsque les élèves rencontrent un problème qui les plonge dans l'inaction, ils ont besoin de trouver un équilibre physique et émotionnel et de clarifier leurs pensées pour trouver des solutions. Il est donc essentiel de les aider à trouver des moyens pour y arriver. Aidez-vous des éléments suivants pour les guider dans leur mise en action :

- S'éloigner des écrans et sortir marcher pour se concentrer;
- Se tourner vers des personnes de confiance pour avoir de l'aide;
- Prendre un moment pour observer ce qui se passe à l'intérieur de soi, ses sensations, ses émotions, ses pensées;
- Bouger! Faire de l'activité physique pour se changer les idées;
- Explorer de nouvelles idées, de nouvelles habiletés ou de nouvelles relations sociales pour faire preuve de créativité;
- Gérer son stress et ses émotions par des stratégies telles que la méditation, la relaxation, le dessin...;
- Apprendre à se faire confiance et essayer en acceptant le risque de se tromper!

(Inspiré de Rao et Napper, 2019)

CONSIGNES

1. Vous placez les élèves en quatre groupes distincts et vous leur expliquez que l'objectif de l'activité sera de réaliser la plus haute tour possible, le plus rapidement possible, en utilisant 25 bâtonnets à bricolage en bois (bâtons de *popsicles*). Vous devez spécifier aux élèves que leur tour devra tenir au moins dix secondes sans que personne ne la touche. Il est important de constituer des équipes équilibrées avec des forces différentes.
2. Vous expliquez aux élèves qu'il est possible qu'ils trouvent cela difficile, comme Rémi a trouvé difficile d'aller parler de ce qu'il vivait avec une personne responsable du camp. Vous expliquez que devant une situation plus difficile, chacun possède un coffre à outils avec des moyens qu'il peut utiliser pour l'aider. Tout au long de leur vie, ils pourront ajouter de nouveaux moyens dans leur boîte à outils.
3. Vous informez les élèves que vous allez distribuer à chaque équipe un coffre à outils avec des moyens qu'ils peuvent prendre pour les aider à réaliser leur tour au fil de l'activité (voir la fiche complémentaire *Moyens pour réaliser l'activité* qui explique les moyens et imprimer les fiches à imprimer pour remettre à chaque équipe le matériel nécessaire).
4. Laissez environ quinze minutes aux élèves pour réaliser leur tour et distribuez un moyen aux équipes à chaque intervalle de quatre minutes.
5. Vous suscitez une discussion en questionnant chacune des équipes :
 - Est-ce que le défi était plus difficile au début? Plus facile vers la fin? Pourquoi?
 - Qu'est-ce qui a permis de rendre une situation difficile plus facile ?
 - Est-ce que le fait d'utiliser des moyens supplémentaires était aidant ou non?
 - Qu'est-ce qui arrive quand on n'utilise pas de moyen pour faire face à une situation difficile?
6. Vous pouvez ensuite demander à des volontaires de nommer une situation qu'ils trouvent difficile. Pour chaque situation, animez une discussion autour des questions suivantes :
 - Quels moyens dans ton coffre à outils pourrais-tu utiliser pour affronter cette situation difficile?
 - Que va-t-il se passer si tu n'utilises aucun moyen?



8



9



10



ACTIVITÉ DE CLÔTURE

Vous expliquez aux élèves que c'était la dernière journée au camp HORS-PISTE pour Léo et Charlie cette année. Nommez que même si le camp est terminé, vous les encouragez à continuer d'utiliser les stratégies qu'ils ont apprises pour se sentir bien. Demandez aux élèves comment ils ont apprécié les activités, ce qu'ils ont retenu et ce qu'ils ont appris. Utilisez les affiches aide-mémoire pour les soutenir ou faire des rappels au besoin. Vous trouverez ces affiches sur le [site web HORS-PISTE](#) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez créer avec les élèves une affiche représentant un coffre à outils en utilisant la fiche complémentaire *Coffre à outils* et y ajouter des moyens pouvant être utilisés pour affronter une situation difficile. Vous pourriez ensuite les y référer au besoin pour leur rappeler ce qu'ils peuvent faire lorsqu'ils vivent ce genre de situation.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Claudie Stanké, *Ça suffit!* Éditions 400 coups
- Stacy McAnulty, *Un enfant courageux*. Éditions Scholastic
- Trudy Ludwig, *Le garçon invisible*. Éditions D'eux
- Anna Llenas, *Théo la tornade*. Éditions Quatre Fleuves
- Frédérick Wolfe, *Des roches plein les poches*. Éditions Fonfon

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Moyens pour réaliser l'activité

Toutes les équipes reçoivent un moyen à chaque intervalle de quatre minutes (imprimer les moyens qui se trouvent sur la fiche à imprimer). Les moyens sont donnés dans l'ordre. Chaque moyen vous demande de poser les actions suivantes :

Moyen 1 : j'utilise un outil pour m'aider (à distribuer après quatre minutes)

Lorsque l'équipe reçoit ce papier, vous leur fournissez un rouleau de papier collant ou de la gommette bleue.

Moyen 2 : j'ai accès à d'autres matériels (à distribuer après huit minutes)

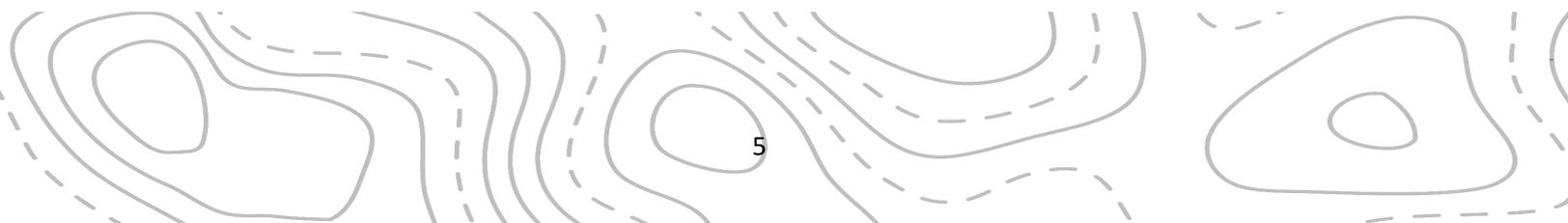
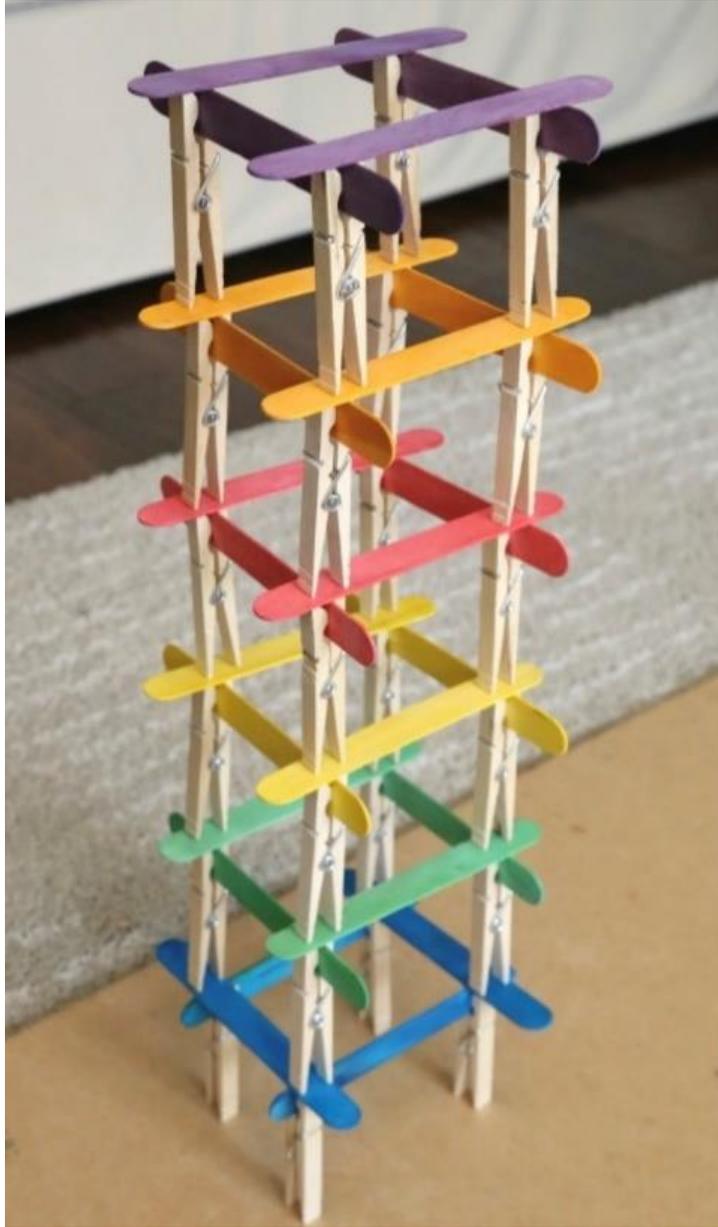
Lorsque l'équipe reçoit ce papier, vous leur fournissez 25 pinces à linge.

Moyen 3 : je demande l'aide de l'adulte (à distribuer après douze minutes)

Lorsque l'équipe reçoit ce papier et vous demande de l'aide, vous leur fournissez l'image de la tour sur la fiche à imprimer afin de les guider sur une méthode efficace à utiliser et vous les soutenez dans l'exécution au besoin.

FICHE À IMPRIMER

Image de la tour

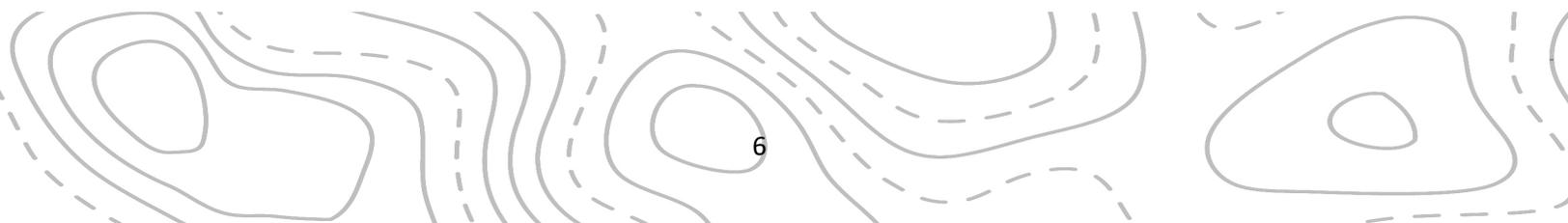


FICHE À IMPRIMER
Moyens à découper et à remettre aux élèves

Moyen 1 : j'utilise un outil pour m'aider

Moyen 2 : j'ai accès à d'autres matériels

Moyen 3 : je demande l'aide de l'adulte



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Coffre à outils

