

# MON TOURBILLON INTÉRIEUR

## Je découvre mes sensations, émotions et pensées

<b>Compétence ciblée</b>	<b>Composer avec ses émotions et son stress</b>
<b>Compétences transversales (PFÉQ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer son jugement critique</li> <li>• Mettre en œuvre sa pensée créatrice</li> </ul>
<b>Objectif général</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguer ses émotions, ses sensations et ses pensées</li> </ul>



### PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site [web HORS-PISTE](#), dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages.

### LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Charlie et Léo sont contents d'être de retour au camp HORS-PISTE et débordent de joie en sortant de l'autobus.

M. Marcel, ouvrant la porte de l'autobus, s'exclame : « Jeunes campeurs et campeuses! Bienvenue à nouveau au camp HORS-PISTE! Prenez vos sacs et sortez calmement de l'autobus, chacun votre tour. Tout le monde aura la chance de s'amuser ici! »

Comme d'habitude, William, un élève toujours très excité de revenir au camp HORS-PISTE, n'écoute pas trop les consignes de M. Marcel. Il passe par-dessus Léo, lui frappe la tête, sans le vouloir, avec le coin de son sac et écrase le pied de Charlie. William est tellement pressé de sortir de l'autobus qu'il ne se rend même pas compte qu'il vient de bousculer et de presque blesser deux de ses camarades...

Léo sent une boule de colère monter en lui. Il serre les poings, fronce les sourcils et sent même ses dents se serrer.

Charlie, voyant que Léo a le visage tout rouge et n'a pas l'air de bonne humeur, lui demande : « Ça va, Léo? »

Léo se confie à Charlie : « Je ne suis plus capable d'endurer William. Il ne fait jamais attention aux autres. Il m'énerve avec son empressement à toujours être le premier. Il a fait exprès pour me frapper avec son sac. Là, on dirait que j'ai une boule au ventre et juste envie de serrer les poings. »

Charlie prend le temps de partager une idée avec Léo : « Dans ma classe la semaine dernière, M<sup>me</sup> Catherine nous a expliqué que ce que tu ressens, ça s'appelle une émotion. La colère que tu as ressentie, c'est une émotion. La boule dans ton ventre, tes poings crispés et tes dents qui se serrent, ce sont des sensations physiques causées par ta colère. Et quand tu dis que William l'a fait exprès, ce sont tes pensées. Là, respire un bon coup et on va défaire nos sacs tranquillement. Ensuite, tu pourrais en profiter pour aller parler calmement à William. Qu'en dis-tu? »

Léo répond : « D'accord... même si je n'en ai pas le goût. Je ne sais pas quoi lui dire. Ça me gêne de lui parler de ça et je me sens stressé. »



## SAVIEZ-VOUS QUE?

Lorsqu'on est confronté à une situation stressante, notre corps nous envoie toutes sortes de signaux d'alarme à travers nos pensées, nos sensations physiques et nos émotions.

Voici quelques exemples de signaux d'alarme qui peuvent survenir en situation de stress :

### Les pensées :

Je n'y arriverai pas;  
Je ne suis pas bon ou bonne;  
Il n'y a aucune solution possible;  
Etc.

### Les émotions :

J'ai peur;  
Je ressens de la nervosité, de l'exaspération, de l'irritabilité;  
Je me sens seul ou seule;  
Etc.

### Les sensations physiques :

J'ai les mains moites;  
J'ai mal au ventre;  
J'ai des sueurs;  
J'ai des palpitations;  
Etc.

Plus un élève est en mesure de reconnaître ces différents signaux, plus il sera capable de prendre conscience rapidement qu'il se trouve dans une situation de stress et de trouver des stratégies pour y faire face. À l'inverse, moins l'élève est sensible à ces indices, plus il est possible qu'il accumule une grande quantité de stress.

(Ciarrochi, Hayes et Bailey, 2014)

## CONSIGNES

1. Vous expliquez aux élèves que pour aider Léo à trouver les mots pour parler à William de ce qu'il a vécu, vous avez décidé de piger des noms au hasard. Les personnes dont le nom sera pigé devront aller au gymnase faire une présentation improvisée de deux minutes chacun sur les trucs pour exprimer ses pensées et ses émotions devant plusieurs classes de l'école.
2. Vous faites maintenant semblant de piger des noms et faites durer le suspense. Avant de nommer les noms, vous invitez les élèves à fermer leurs yeux 30 secondes et à se concentrer sur comment ils se sentent. Vous les informez ensuite qu'il n'y aura pas réellement de présentation.
3. Selon ce qui vous convient, vous projetez l'image de Charlie qui se trouve à la diapositive 9 du diaporama ou vous imprimez en grand la fiche à imprimer *Illustration de Charlie* et l'affichez sur un espace libre dans la classe.
4. Vous apprenez aux élèves que la situation qu'ils viennent de vivre est probablement une situation stressante. Vous distribuez à chaque élève la fiche à imprimer *Sensations, émotions, pensées* ainsi qu'un paquet de *post-it*. Vous les invitez à répondre sur leurs *post-it* aux questions suivantes, puis à venir les coller au bon endroit sur l'image de Charlie. Les élèves peuvent utiliser la fiche à imprimer pour avoir des idées.
  - Que s'est-il passé dans ton corps (sensations physiques)?
  - Comment te sentais-tu (émotions)?
  - Qu'est-ce que tu t'es dit dans ta tête (pensées)?
5. Vous pouvez lire les réponses des élèves à voix haute et précisez qu'il s'agit là de leurs réactions vis-à-vis du stress. Vous pouvez faire ressortir le fait que les réactions varient d'un élève à l'autre et que c'est tout à fait normal.
6. Imprimez et distribuez la fiche à imprimer *Sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* ou utilisez la diapositive 10 du diaporama. Afin de normaliser les sensations physiques qui ont été partagées, mentionnez aux élèves quelles sensations physiques sont souvent associées au stress et à l'anxiété. Précisez qu'il est aussi possible de ressentir d'autres sensations physiques.
7. Vous invitez maintenant les élèves volontaires à partager des situations stressantes qu'ils ont vécues dernièrement. Si les élèves n'ont pas d'idée, vous pouvez partir d'une situation vécue dans la classe. Vous demandez aux élèves de tenter d'identifier, dans ces situations, les sensations et les émotions qu'ils ont vécues et les pensées qui ont surgi. Les élèves peuvent s'entraider.
8. Vous expliquez aux élèves qu'en connaissant bien les sensations, émotions et pensées qui apparaissent lorsqu'ils vivent une situation de stress, ils peuvent développer une sorte de système d'alarme. Ce système d'alarme les avertira rapidement qu'ils vivent du stress, un peu comme Charlie a aidé Léo à le faire. Ils pourront ainsi prendre des moyens pour s'apaiser avant que ce stress ne devienne trop gros.
9. Vous concluez l'histoire de Léo et de Charlie en les informant que Léo, malgré son stress, a pris son courage à deux mains pour aller parler à William, accompagné de Charlie. Après lui avoir décrit comment il s'était senti, William s'est excusé auprès de Léo en lui disant qu'il n'avait pas du tout voulu le frapper, contrairement à ce que Léo avait pu penser.

P  
line  
7

P  
line  
8-9

P  
line  
10

P  
line  
11

P  
line  
12

## DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de classer les sensations, les émotions et les pensées que tu ressentiras à l'aide du schéma de l'image de Charlie la prochaine fois que tu vivras un stress.



## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

À l'aide de l'image de Charlie sur la fiche à imprimer *Illustration de Charlie*, lorsqu'un élève vit une situation stressante en classe, vous pouvez l'aider à identifier quelles sont les sensations physiques et les émotions qu'il vit dans cette situation. Vous pouvez également l'aider à identifier quelles sont les pensées qu'il adopte. Si ces pensées ne sont pas aidantes, vous pouvez l'aider à tenter de voir la situation autrement. L'image de Charlie pourrait aussi être transposée sur une grande affiche dans la classe.

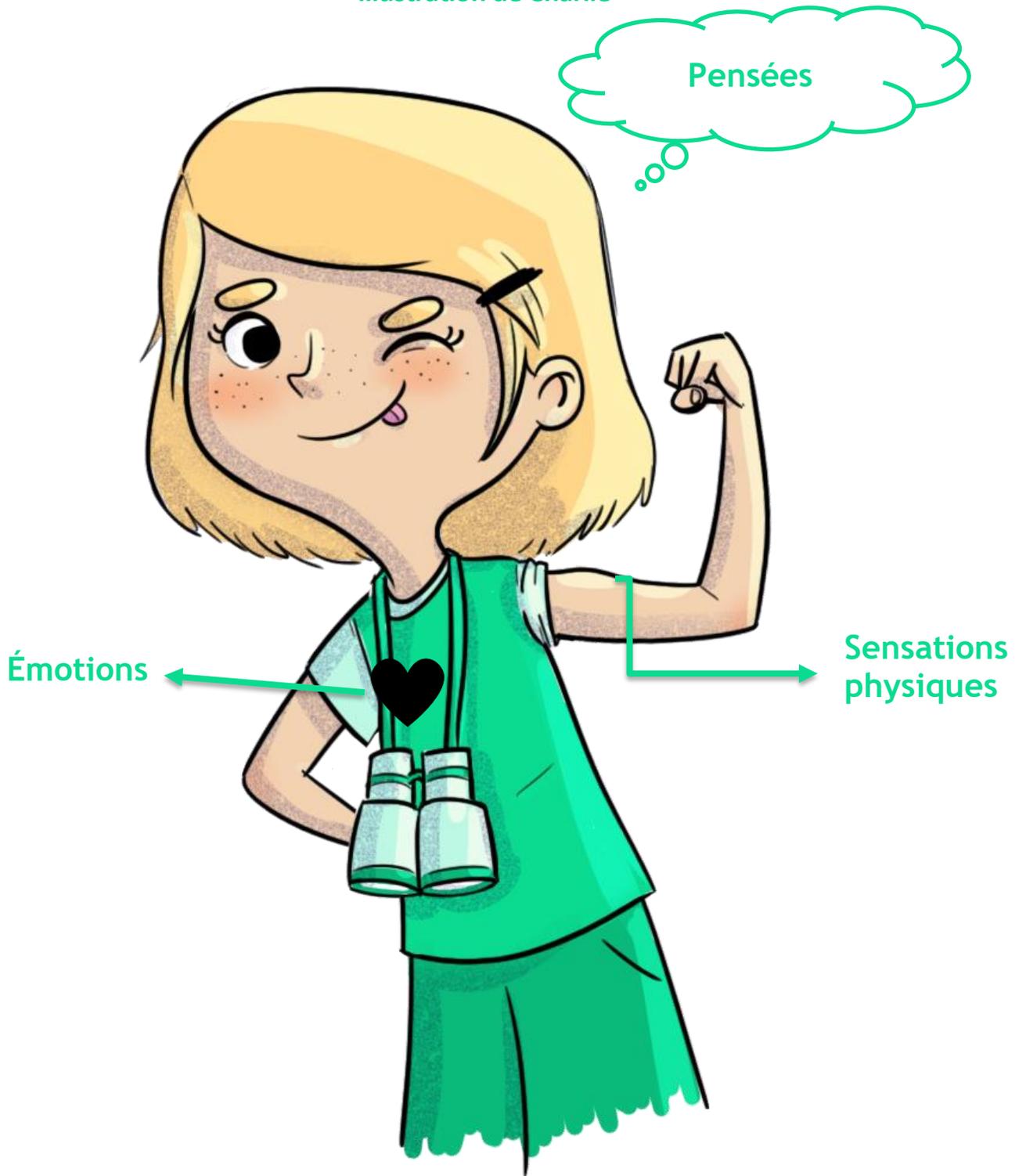
Vous pouvez également imprimer l'affiche *Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* qui se retrouve sur le site [web HORS-PISTE](http://web.hors-piste.com) dans la section Ateliers et outils pour les élèves et aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent du stress.



## SUGGESTIONS DE LECTURE

- Thierry Robberecht, *La colère du dragon*. Éditions Mijade.
- Molly Potter, *La ronde des émotions*. Éditions Scholastic.
- Trevor Romain et Elizabeth Verdick, *Le stress... ça me stresse!* Éditions Midi Trente.

FICHE À IMPRIMER  
Illustration de Charlie



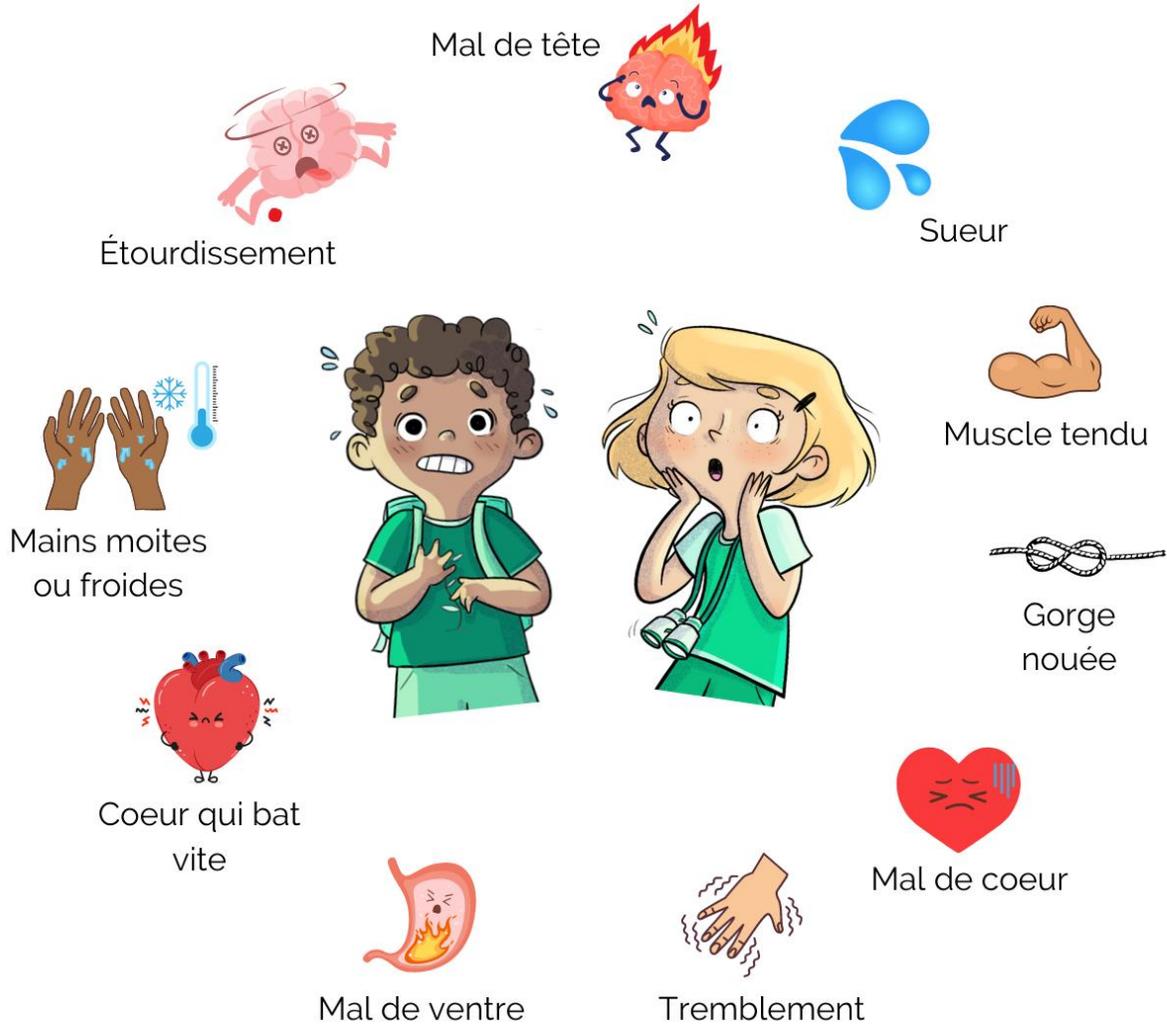
## FICHE À IMPRIMER

### Sensations, émotions, pensées

Je ne suis pas bon ou bonne	Je ne sais pas comment faire	J'ai l'impression que les autres vont rire de moi	Mal au ventre
Je ne sais pas quoi dire	Boule dans la gorge	Je n'y arriverai pas	Mains moites
Sueurs	Cœur qui bat plus vite	J'ai peur	Inquiet ou inquiète
Mâchoire serrée	Irritable	Triste	En colère
Je ne réussis jamais	Je suis nul ou nulle	C'est trop difficile	Chaleur
Respiration rapide	Mal de tête	J'ai hâte de répondre	Content ou contente
Agité ou agitée	Anxieux ou anxieuse	C'est poche	Je ne veux pas le faire

## FICHE À IMPRIMER

### Sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété



Il est aussi possible que tu ressentes d'autres sensations physiques

(Berthiaume, 2017)