

SE CALMER LE POMPON

J'utilise des stratégies pour m'apaiser



Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétence transversale (jaut)	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer son identité
Objectif général	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des stratégies pour s'apaiser

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des sensations, des émotions et des pensées que tu peux avoir lorsque tu vis du stress. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de porter attention aux sensations, aux émotions et aux pensées ressenties lors d'une situation de stress et de les classer à l'aide de l'image de Charlie.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

La lune est magnifique ce soir. Le ciel est plein d'étoiles. Une branche à la main, Léo et Charlie font griller leur guimauve sur la braise du feu de camp. Après une arrivée au camp remplie d'émotions, rien de mieux que de relaxer autour d'un magnifique feu.

Charlie, très heureuse, demande à Léo : « Demain, c'est de l'escalade! As-tu hâte? »

Léo, la mine basse, marmonne : « Ouin, ça va sûrement être le fun... »

« Sûrement? C'est malade, voyons! On va grimper le Gros Rocher Mystérieux, on va escalader ce monstre de la nature! On va vaincre nos peurs! On va... », s'excite Charlie.

Tout d'un coup, Charlie se tait et regarde Léo... « Toi, tu n'aimes pas ça, hein? ».

Léo confirme : « Non, pas vraiment... J'ai peur et je me sens tout stressé... »

« Oh! Je vois... Même assis ici, devant le feu, tu n'arrives pas à te sentir calme? », demande Charlie, avec empathie.

À nouveau, Léo acquiesce : « C'est pas mal ça. Comment on fait pour se relaxer? Moi, dans la vie, je n'arrive jamais à me relaxer... »

Charlie, enthousiaste, annonce à son ami : « Ah Léo! je suis la bonne personne pour t'aider. Allez, termine ta bouchée de guimauve et étends-toi sur le dos. Je vais te faire essayer toutes mes techniques pour devenir « relaxo-zen-relax-pompon! »

« Relaxo quoi? », questionne Léo.

Charlie, riieuse, explique : « Ah! laisse faire ça. Je vais juste te montrer des trucs qu'on peut utiliser pour se relaxer. On essaie? »



SAVIEZ-VOUS QUE?

La relaxation améliore la concentration et facilite les apprentissages. Comme l'école est un important lieu d'apprentissages et d'expérimentations qui nécessitent beaucoup de concentration, l'utilisation de techniques de relaxation peut être bénéfique pour accompagner l'élève.

Le yoga constitue une activité, parmi un grand nombre, qui s'intègre facilement en classe, en nécessitant peu de matériel et d'espace. Une séquence de yoga peut être brève et se glisser entre deux activités pédagogiques.

Le yoga permet de développer une certaine intériorité, d'être à l'écoute des sensations, d'être présent à soi et devient, par le fait même, un facilitateur de créativité, d'intuition et de détente, tout en stimulant l'éveil au moment présent. La relaxation n'est pas du temps perdu. Au contraire, elle donne une pause au cerveau pour mieux absorber les apprentissages réalisés.

Il est à noter que la participation de l'enseignant à une activité telle que le yoga est particulièrement bénéfique à l'engagement des élèves et permet également à ceux-ci d'être mieux guidés dans l'exécution des postures.

(Giammarinaro et Lamure, 2015)

CONSIGNES

1. Vous faites un retour sur la situation de Léo et de Charlie en demandant aux élèves quels sont les moyens qu'ils utilisent, eux, pour s'apaiser dans leur quotidien.

2. Deux options s'offrent à vous pour la suite :

Option 1 :

Vous demandez à quelques élèves qui ont nommé précédemment des moyens pour s'apaiser de les faire expérimenter à la classe.

Option 2 :

Vous utilisez les moyens proposés sur la fiche complémentaire afin de faire expérimenter des stratégies de gestion de stress aux élèves.

3. Après chacune des stratégies expérimentées, vous posez les questions suivantes :

- As-tu apprécié cette stratégie?
- Comment te sens-tu après l'avoir expérimentée?
- Dans quel contexte pourrais-tu utiliser de nouveau cette stratégie?

4. Vous expliquez aux élèves qu'il n'existe pas de recette miracle qui fonctionne pour tout le monde. Chacun doit trouver une stratégie qui lui fait du bien à lui. De plus, pour être efficace, ils doivent pratiquer cette stratégie régulièrement, c'est-à-dire lorsqu'ils se sentent stressés et lorsqu'ils vont bien. Plus ils l'auront pratiquée lorsqu'ils se sentent bien, plus la stratégie sera facile à utiliser lorsqu'ils seront stressés.

5. Vous remettez aux élèves la fiche à imprimer *Mes moyens pour m'apaiser*.



8



9-14



15



DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D’ici le prochain atelier HORS-PISTE, utilise au moins une des stratégies présentées dans l’atelier et sur la fiche à imprimer afin de t’apaiser dans ta vie de tous les jours.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

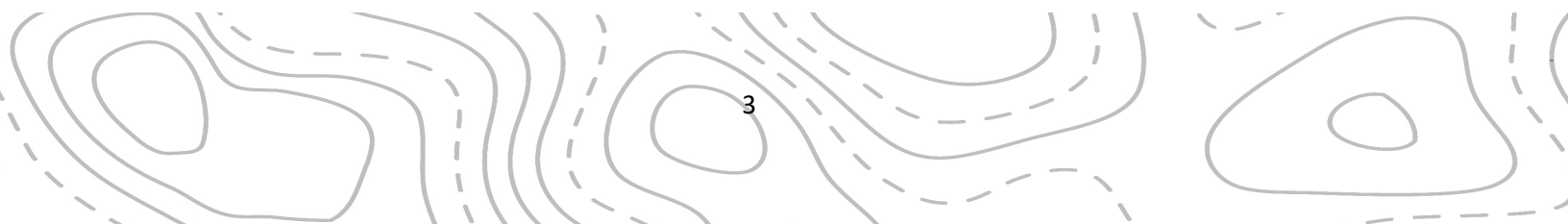
Afin d’aider les élèves à explorer et à pratiquer différentes stratégies pour apaiser leur stress, vous pourriez fixer un moment chaque jour ou chaque semaine pour en pratiquer une en classe (par exemple, au retour du dîner ou de la récréation). Vous pouvez consulter le site suivant pour avoir des idées de stratégies de gestion du stress :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-appivoiser-mon-stress/>.

Après en avoir essayé plusieurs en classe, vous pourriez les inviter à écrire sur des bâtons de Popsicle deux stratégies qui sont gagnantes pour eux qu’ils vous remettent. À différents moments, vous pourriez suggérer aux élèves de piger une technique sur un des bâtons et de pratiquer celle-ci tout le monde ensemble.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Garder son calme*. Éditions MD.
- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Être optimiste*. Éditions MD.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Stratégies pour s'apaiser

L'exercice physique :

Vous expliquez aux élèves qu'il est bien connu que l'exercice physique peut avoir un effet calmant et nous aider à apaiser notre stress. En faisant de l'exercice physique, notre corps sécrète notamment de l'endorphine, qu'on appelle l'hormone du bonheur! (Leroux, 2016)



9-10

Vous dispersez les élèves dans un espace suffisamment grand et sans obstacle pour qu'ils puissent faire des mouvements amples sans s'accrocher (si vous avez la possibilité d'aller dehors, c'est encore mieux).

Vous réalisez chaque mouvement pendant une quinzaine de secondes :

- 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 les genoux hauts;
- Sauts sur place avec les pieds joints;
- Sauts sur place d'un côté à l'autre;
- Jogging sur place;
- Petits pas très, très rapides sur place;
- Marche sur place qui ralentit graduellement et qui se termine assis au sol.



Le yoga :

Demandez aux élèves s'ils ont déjà fait une séance de yoga. Prenez un moment pour leur expliquer (ou leur rappeler) qu'il n'y a pas de compétition dans la pratique du yoga et que ce n'est pas grave si la posture est différente entre une personne et une autre. Expliquez également aux élèves que, durant les postures, ils sont invités à se concentrer sur leur respiration et peut-être même à fermer les yeux pour s'aider à se calmer. Vous pouvez utiliser une musique douce pour créer une atmosphère de relaxation durant l'activité. Si vous êtes à l'aise avec la pratique du yoga, sentez-vous libre de faire expérimenter aux élèves les postures de votre choix. Sinon, vous pouvez utiliser la séquence de postures suivante en lisant les consignes ou en utilisant l'audio suivant :



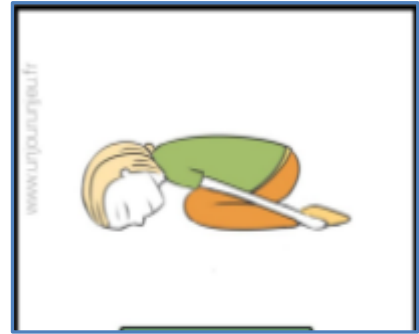
11-12

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Yoga.mp3>

Les postures et exercices peuvent tous être réalisés sur la chaise ou près de la chaise, de manière à utiliser peu d'espace.

- **L'ACCUEIL :**

- **La posture de l'enfant** (assise) : demandez aux élèves d'appuyer leur tête sur leur bureau et de fermer les yeux. Les deux pieds sont au sol. Les bras peuvent être le long du corps ou allongés sur le bureau. Invitez les élèves à prendre quelques respirations pour commencer et à observer le mouvement de leur respiration dans leur corps. Demandez aux élèves de se concentrer sur une phrase ou un petit mot positif qu'ils pourront répéter dans leur tête trois fois. Par exemple, la phrase pourrait simplement être : *Je suis moi-même, Je suis courageux* ou toute autre phrase forte qui fait du bien à l'élève.

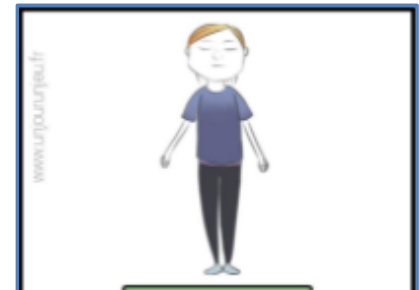


- **La respiration de l'abeille** : les élèves peuvent rester appuyés sur leur bureau et garder les yeux fermés. Demandez aux élèves de boucher leurs oreilles, d'inspirer et, à chaque expiration, de garder les lèvres fermées et de faire le son « mmmmm » (vous entendrez alors comme le bruit d'une ruche d'abeilles). Cet exercice de respiration aide à se détendre, à se concentrer et à diminuer les distractions extérieures.



- **LES POSTURES :**

- **La montagne** : les élèves s'installent debout, derrière leur chaise, les pieds légèrement écartés ou collés ensemble. Invitez-les à sentir l'enracinement dans leurs pieds, à se sentir forts et immobiles, comme une montagne. Ils peuvent garder les yeux ouverts ou fermés. Restez ici pour trois respirations.



- **La pince** (debout) : invitez les élèves à se pencher vers l'avant, de façon à ce que leur ventre vienne s'appuyer sur leurs cuisses. Ils peuvent fléchir les genoux, au besoin. Les pieds sont toujours dans la position initiale. Ici, ils peuvent fermer les yeux et sentir leur respiration et les sensations de leur ventre qui se gonfle, en appui sur leurs jambes. Ils peuvent agripper leurs coudes avec leurs mains ou enlacer leurs jambes, comme pour se faire un câlin, à l'envers. Sinon, les mains peuvent être déposées au sol. Restez ici pour quelques respirations.



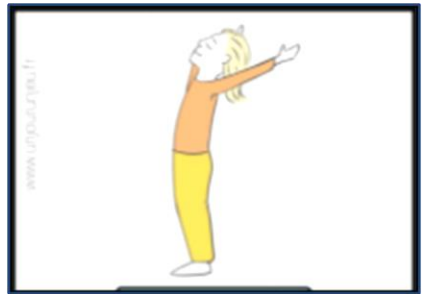
- **Le Guerrier** : demandez aux élèves de se tourner perpendiculairement à leur bureau (la hanche pourrait être appuyée sur la chaise. Invitez-les à faire un grand pas avec leur jambe gauche à l'arrière. Le talon gauche reste soulevé du sol. Ils peuvent maintenant fléchir légèrement le genou droit à l'avant et se retrouver dans une sorte de fente haute. Guidez-les vers une profonde inspiration, tout en leur faisant lever les bras au ciel. Les paumes peuvent se joindre au-dessus de la tête. Les épaules restent loin des oreilles. Les élèves peuvent fixer un point loin devant et respirer pleinement, tout en se sentant courageux et forts comme un guerrier. Guidez-les pour ramener le pied gauche à côté du pied droit. Répétez les mêmes consignes pour l'autre côté.



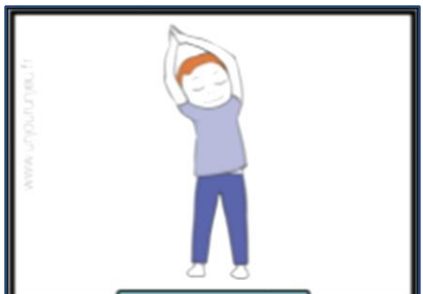
- **L'arbre** : demandez aux élèves de revenir face à leur bureau et à prendre une respiration dans la posture de la montagne (debout, les pieds bien ancrés au sol). Invitez-les à soulever le pied droit et à venir le déposer soit sur le côté de la cheville gauche, soit sur le mollet gauche ou encore à l'intérieur de la cuisse gauche (plus la hauteur est grande, plus la posture demande de l'équilibre, ne jamais déposer le pied sur l'articulation du genou). Les bras peuvent se lever au ciel ou les mains peuvent se joindre au cœur. Attention! C'est une posture d'équilibre. Elle nécessite de la concentration. Ceux pour qui l'équilibre est plus difficile peuvent prendre appui sur leur chaise avec leurs mains. Demandez-leur de redéposer le pied au sol et de refaire la même démarche de l'autre côté.



- **La flèche** : une fois les deux pieds bien au sol, permettez à vos élèves de s'allonger de tout leur long vers le ciel, de s'étirer pleinement en amenant les bras le plus haut possible vers le plafond. Les talons peuvent même se soulever du sol et les mains peuvent se joindre au-dessus de la tête. Expirez et recommencez à quelques reprises.

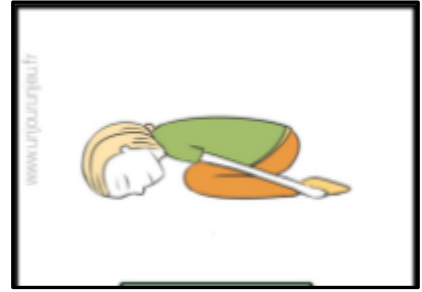


- **La ½ lune** : en gardant la posture de la flèche, les mains jointes et pointant vers le plafond, demandez à vos élèves de pointer leurs mains vers le mur à leur gauche, tout en restant grands et longs. Ils créent alors une forme de ½ lune avec leur flanc gauche. Demandez-leur de revenir doucement au centre en inspirant. Puis, à leur prochaine expiration, proposez-leur de refaire le mouvement vers le mur à leur droite pour créer cette ½ lune du côté droit. Inspirez et revenez au centre avec eux. Vous pouvez refaire le mouvement 2 ou 3 fois de chaque côté et relâcher, par la suite.



- **LA FIN :**

- **La posture de l'enfant** (assise) : réinvitez les élèves à s'asseoir et à déposer leur tête sur leur bureau, les bras allongés devant ou le long du corps. Vous pouvez conclure la pratique en nommant des parties du corps et en invitant les élèves à les relâcher. Prenez le temps de laisser les élèves se déposer ici et de prendre plusieurs respirations. Laissez un moment de silence à la fin de la pratique pour que les élèves en profitent.



La cohérence cardiaque :

Vous demandez aux élèves s'il leur est déjà arrivé, lorsqu'une forte émotion les envahit, de sentir leur cœur qui s'emballe, qui se met à battre plus vite et plus fort? Vous leur expliquez que nos émotions ont effectivement un impact sur les palpitations de notre cœur, mais l'inverse est également vrai. On peut apaiser nos émotions en contrôlant le rythme de notre cœur. Vous leur expliquez qu'on peut y arriver tout simplement à l'aide de notre respiration. En effet, des études démontrent que la vitesse de notre respiration est directement liée à celle de nos pulsations cardiaques (Leroux, 2016). De façon optimale, il faudrait atteindre de cinq à sept respirations par minute pour ressentir ses effets relaxants. Heureusement, on n'a pas besoin de compter, car plusieurs applications et vidéos YouTube nous aident à faire cet exercice. Vous faites expérimenter un exercice de cohérence cardiaque à l'aide de cette vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=mn04Wc-X3o>



13-14

FICHE À IMPRIMER
Mes moyens pour m'apaiser



Yoga



Activité physique



Méditation



Danse



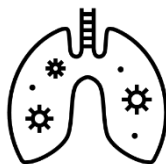
Dessin



En parler



Nature



Respirations



Scan moi



Pour en apprendre plus sur les moyens que tu peux utiliser pour t'apaiser :