

# UNE NOUVELLE SIRÈNE « DERNIER CRI »

## J'en apprends sur mes 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>• Résoudre des problèmes</li> <li>• Exercer son jugement critique</li> </ul>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître ce qu'est une pensée</li> <li>• Comprendre l'influence des pensées sur les émotions, les sensations et les réactions</li> <li>• Analyser une situation selon différentes perspectives</li> </ul>



### RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des façons de s'affirmer vis-à-vis des influences sociales. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

\* Le défi était de repérer une situation où les élèves ressentaient de la pression pour agir d'une certaine façon, alors qu'ils n'en avaient pas envie et d'essayer de dresser la liste des avantages et des inconvénients de se laisser influencer.

### LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Un magnifique soleil plombe sur la vallée du camp HORS-PISTE. C'est le doux réveil du camp après quelques semaines de cure de rajeunissement. En effet, plusieurs petits et gros travaux ont été réalisés au camp. Charlie et Léo, heureux d'être de retour au camp, sont assis dans la cafétéria.

Charlie lui demande : « Tu sens, Léo? »

Léo, intrigué, la questionne : « Je dois sentir quoi au juste? Les fleurs? L'odeur du pain? »

« Non! Le doux parfum du camp HORS-PISTE! Toutes ces petites choses qui nous font nous sentir bien ici! Bon, je file au petit coin. À tantôt! » répond Charlie.

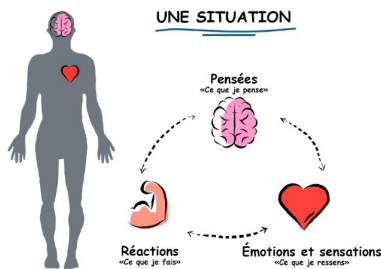
M. Bruno, le chef pompier attiré au camp HORS-PISTE, prend la parole d'une voix forte : « Salut tout le monde! Comme chaque année, je viens vous expliquer les consignes de sécurité. Exceptionnellement, à cause des travaux réalisés cette année, nous allons faire un vrai test de vérification d'alarme d'incendie. Le camp s'est doté d'une sirène « dernier cri ». Vous allez entendre l'alarme dans quelques instants et, ne vous inquiétez pas, car ce n'est qu'un test. 3-2-1... »

BIIIIIIIIIIIIIIIIIIP BIIIIIIIIIIIIIIIIIIP BIIIIIIIIIIIIIIIIIIP BIIIIIIIIIIIIIIIIIIP

La sirène crie à tue-tête dans la cafétéria. C'est si fort que les jeunes et les moniteurs ont les mains sur leurs oreilles. Malgré ce tintamarre infernal, le calme règne dans la pièce. Ce n'est malheureusement pas le cas pour Charlie qui est totalement P-A-N-I-Q-U-É-E aux toilettes! Elle n'a pas entendu le discours de M. Bruno. Elle a peur, elle a chaud, elle transpire. Elle ne réussit plus à penser, court dans tous les sens croyant qu'il y a le feu au camp.

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de chacun, le schéma de l'approche cognitivo-comportementale peut être utilisé. Celui-ci permet de prendre conscience que les pensées ont une influence sur les émotions, sur les sensations et, ultimement, sur les comportements adoptés vis-à-vis d'une situation. Les sensations physiques nourrissent également les émotions, puis les pensées et les comportements. Tous ces éléments interagissent.



Pour arriver à gérer son anxiété, il faut parfois apprendre à voir les choses autrement, à changer sa perception de la situation.

(Beck, 2011)

## CONSIGNES

1. Vous demandez aux élèves pourquoi, selon eux, Léo et Charlie réagissent différemment dans cette situation. P  
11  
8
2. Vous complétez leur réponse en expliquant pourquoi Léo et Charlie n'ont pas perçu la situation de la même façon. Léo s'est dit que c'était seulement une pratique, alors que Charlie croyait que c'était un vrai feu. La façon dont une personne interprète une situation influencera grandement la façon dont elle se sentira et réagira dans cette situation. P  
11  
9
3. Dans la classe, vous projetez le tableau sur le diaporama ou affichez en gros format la fiche complémentaire *Le voleur dans la nuit*, selon ce qui vous convient. P  
11  
10
4. Invitez ensuite les élèves à faire une petite expérimentation pour illustrer ce principe et distribuez-leur quelques *post-it* de deux couleurs différentes. Fermez les lumières et dites aux élèves : « Imagine-toi que tu dors profondément durant la nuit. Tu te réveilles en sursaut en entendant un bruit de vitre cassée. Tu te dis dans ta tête : C'est un voleur! » P  
11  
11
5. Demandez aux élèves de répondre aux questions suivantes sur leurs *post-it* d'une des deux couleurs et d'aller les coller au bon endroit sur le tableau représenté sur la fiche complémentaire ou le diaporama :
  - Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (ex. : cœur qui bat vite, mains moites, tremblement)?
  - Comment te sens-tu (ex. : j'ai peur, je panique)?
  - Que fais-tu (ex. : je me cache en dessous des couvertures, je prends ma lampe de chevet pour être en mesure de me protéger)?
6. Vous pouvez lire quelques réponses. Invitez ensuite les élèves à refaire l'expérience et dites-leur : « Imagine-toi que tu dors profondément durant la nuit. Tu te réveilles en sursaut en entendant un bruit de vitre cassée. Cette fois, tu te dis dans ta tête : Ah non! c'est mon chat qui a encore brisé un verre que j'ai oublié de ranger dans le lave-vaisselle. » P  
11  
12
7. Demandez aux élèves de répondre aux mêmes questions qu'au point 4 sur leurs *post-it* de l'autre couleur et d'aller les coller au bon endroit sur le tableau représenté sur la fiche complémentaire ou le diaporama. P  
11  
13
8. Vous pouvez de nouveau lire quelques réponses. Vous demandez aux élèves pourquoi leurs sensations, leurs émotions et leurs réactions sont différentes, alors que c'est pourtant la même situation qui se produit. P  
11  
14
9. Vous leur expliquez que ce qui change, c'est la façon dont ils interprètent la situation, leurs pensées. Vous expliquez que lorsqu'ils sont confrontés à une situation, ce qu'ils se disent dans leur tête influence ce qui se passe dans leur corps, comment ils se sentent et comment ils vont réagir vis-à-vis la situation. P  
11  
15
10. Expliquez aux élèves que pour apaiser leur stress ou leur anxiété par rapport à une situation, ils doivent parfois apprendre à voir les choses autrement. Vous leur distribuez la fiche à imprimer *L'influence de mes pensées* et les invitez à l'utiliser lorsqu'ils sont confrontés à une situation stressante.

## DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, si tu fais face à une situation stressante, utilise la fiche à imprimer *L'influence de mes pensées* pour identifier tes pensées, tes sensations, tes émotions et tes réactions vis-à-vis cette situation.



16

## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Lorsqu'un élève vit une situation stressante, vous pouvez lui poser des questions pour l'aider à voir les choses autrement : As-tu la certitude que ça se passera de cette façon? Est-ce possible d'imaginer un autre scénario? Si ton ami vivait la même situation, comment la percevrait-il? Vous pouvez aussi l'aider à identifier ses pensées, ses sensations, ses émotions et ses réactions en utilisant la fiche à imprimer *L'influence de mes pensées*.

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) 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

- Gilles Tibo, *Ma plus belle victoire*. Éditions Québec Amérique.
- Catherine Lepage, *Fines tranches d'angoisse*. Éditions Somme toute.
- Marie-Agnès Gaudrat, *Qu'est-ce qui te rend heureux?* Éditions Les Arènes.
- Alain Serres, *Têtes de bulles*. Éditions Rue du monde.

## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### *Le voleur dans la nuit*



*C'est un voleur!*

Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (sensations)?	Comment te sens-tu (émotions)?	Que fais-tu (réaction)?

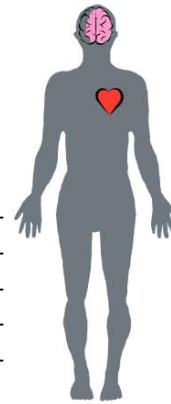


*Ah non, c'est mon chat qui a encore brisé un verre que j'ai oublié de ranger dans le lave-vaisselle!*

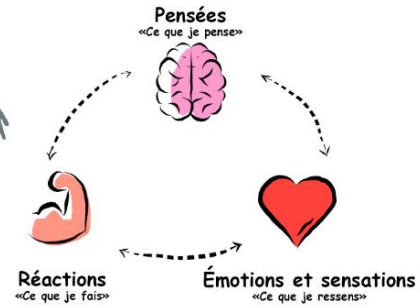
Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (sensations)?	Comment te sens-tu (émotions)?	Que fais-tu (réaction)?

# FICHE À IMPRIMER

## L'influence de mes pensées



### UNE SITUATION



Quelle est la situation vécue?

---

---

---

---

Dans cette situation, quelles sont mes pensées (ce que je me dis dans ma tête)?

---

---

Qu'est-ce qui se passe dans mon corps (sensations)?	Comment je me sens (émotions)?	Qu'est-ce que je fais (réaction)?

Est-ce qu'il y a une autre façon de voir cette situation?

---

---

---