

# CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

## Maternelle 5 ans

### INTRODUCTION AU CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

L'objectif du programme HORS-PISTE est d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et de renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement des compétences psychosociales des élèves. Plus précisément, le programme vise à développer et promouvoir les compétences psychosociales suivantes :

- Apprendre à se connaître et à s'estimer;
- Composer avec ses émotions et son stress;
- Demander de l'aide en cas de besoin;
- S'affirmer face aux influences sociales;
- Utiliser des comportements prosociaux;
- Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être.

La section « Saviez-vous que...? » expose certaines notions théoriques au sujet des concepts abordés durant l'atelier. Elle vise à vous offrir les connaissances nécessaires au réinvestissement des ateliers.

La section « Défi » présente le défi qui est lancé à vos élèves à la fin des ateliers. Vous pouvez porter une attention particulière à la réalisation de ces défis par vos élèves, et les encourager en ce sens.

La section « Place au réinvestissement » vous suggère des stratégies pour faciliter le réinvestissement des apprentissages. La réalisation de ces stratégies permet d'augmenter la portée des ateliers.

La section « Suggestions de lecture » vous propose des ouvrages de littérature jeunesse qui peuvent contribuer au développement des compétences psychosociales abordées durant les ateliers.



## ATELIER M5.1 – L'AUTOBUS EN PANNE

### J'apprivoise mes émotions

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Les élèves apprennent graduellement à exprimer et à composer avec une variété d'émotions, tout au long de leur développement affectif. L'apprentissage des émotions forge l'estime de soi et l'adoption d'attitudes plus complexes telles que l'empathie, la résilience, la bienveillance et la capacité à surmonter les épreuves de la vie. (Naître et grandir, 2016f)

D'ailleurs, à l'âge préscolaire, l'apprentissage des émotions favorise la socialisation des élèves qui développent l'intérêt de faire partie d'un groupe. (Portail enfance, 2011)

Le fait de communiquer régulièrement avec ses pairs permet à l'élève de mieux comprendre ses émotions et les événements qui les entourent. Il devient plus conscient de ce qui se produit à l'intérieur de lui et développe, par le fait même, une plus grande capacité à déceler les émotions des autres.

(Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, 2011)

Enfin, l'apprentissage de la régulation émotionnelle joue un rôle d'importance pour les élèves de cette tranche d'âge puisqu'elle prédit également le développement de compétences sociales adéquates en vieillissant. La régulation des émotions passe notamment par le fait de prendre du recul pour être moins prompt à une réaction automatique et répondre plus consciemment. (Eisenberg, 2006)

#### DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, montre à tes parents tes cartes des émotions et explique-leur comment tu peux t'en servir pour parler de tes émotions.

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe les cartes des émotions. Lorsqu'un élève vit une situation qui suscite une émotion, demandez-lui d'utiliser les cartes pour identifier et pour nommer l'émotion qu'il vit. Vous pouvez également installer un coin détente dans la classe où les élèves peuvent s'apaiser lorsqu'ils vivent une émotion inconfortable : dessin, lecture, yoga, méditation, activité physique stationnaire, exercice de respirations, etc. Vous pouvez y afficher des moyens pour s'apaiser qui ont été nommés au cours de l'atelier, en guise de rappel.

#### SUGGESTIONS DE LECTURE

- Anne Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves.
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur*. Éditions De la Martinière.
- Rosie Grenning, *La colère de Croco*. Éditions Scholastic.
- Holly Sterling, *Moi aussi je suis (en colère), (triste), (heureux) Moi aussi, j'ai peur (4 livrets)*. Éditions Scholastic.
- Mies Van Hout, *Aujourd'hui je suis...* Éditions Minedition.
- Cédric Ramadier, *Livre en colère*. Éditions École des loisirs.
- Oriane Lallemand, *P'tit Loup : le miroir des émotions*. Éditions Auzou.



**FICHE À IMPRIMER**  
**Les cartes des émotions en couleurs**

**COLÈRE**



**JOIE**



**TRISTESSE**



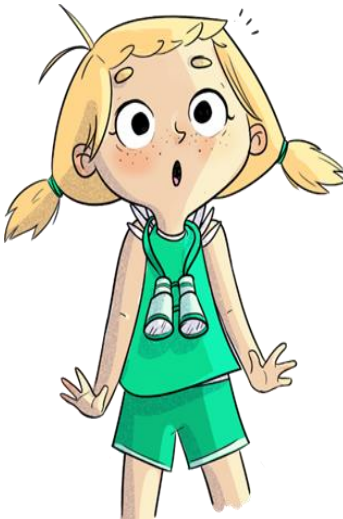
**PEUR**



**DÉGOÛT**



**SURPRISE**



## ATELIER M5.2 – RADIO COMMUNICATION

### Je demande de l'aide quand j'en ai besoin

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Les enfants d'âge préscolaire semblent savoir quand ils devraient demander de l'aide. En vieillissant, par contre, ils sont plus susceptibles de négliger de demander de l'aide et d'essayer de résoudre un problème même s'ils n'ont pas toute l'information pour le résoudre. (Was et Warneken, 2017)

La volonté de l'enfant de demander de l'aide est facilitée dans la mesure où la personne aidante (qu'il s'agisse d'un parent, d'une personne enseignante ou d'un pair) est encourageante, digne de confiance et amicale. Les enfants préfèrent interagir avec quelqu'un qui semble vouloir les aider à répondre à leur question plutôt qu'avec quelqu'un de compétent, mais désengagé affectivement. (Rowles et Mills, 2018)

Afin d'aider l'élève à trouver des solutions à son problème, vous pouvez être à l'écoute de ce qu'il a à dire et lui offrir de l'aide, sans pour autant tenter de tout contrôler ou fournir de l'aide trop rapidement. Vous pouvez aider l'élève à évaluer la situation, les ressources qu'il possède ainsi que les ressources manquantes pour résoudre le problème. (Coughlin et al., 2015)

#### DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, si tu as besoin d'aide, demande à la personne que tu as dessinée durant l'atelier de t'aider.

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez définir un espace dans la classe où afficher les dessins des élèves, ainsi que les noms des personnes en qui ils peuvent avoir confiance à l'école pour demander de l'aide (par exemple : un grand carton avec les photos et les noms des personnes aidantes de l'école). Si le temps vous le permet, vous pouvez imprimer le radio émetteur sur la fiche complémentaire et identifier avec les élèves les bureaux des personnes ressources dans l'école à l'aide de cette image.

Vous pouvez également encourager la demande d'aide et référer les élèves à leur dessin s'ils ne savent pas comment surmonter un défi.

Lorsqu'un élève vous demande de l'aide directement, encouragez-le à réfléchir sur le problème en étant à l'écoute de son besoin, en l'encourageant de manière sécurisante et bienveillante et en lui offrant votre soutien, sans nécessairement lui fournir les solutions trop rapidement.



#### SUGGESTIONS DE LECTURE

- Emily Gravett, *Le grand livre des peurs*. Éditions Kaléidoscope.
- Lina Rousseau, *Je demande de l'aide (Galette)*. Éditions Dominique et compagnie.
- Ruth Ohi, *Pas besoin d'aide*. Éditions Scholastic.
- France Cottin, *Petite dispute à la récré*. Éditions Nathan.

## FICHE COMPLÉMENTAIRE



## ATELIER M5.3 – PAS DE CHICANE DANS MA CABANE!

### Je respecte les autres

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Dès l'âge préscolaire, les élèves comprennent de plus en plus la notion de respect et de relation. Ils sont plus enclins à se mettre à la place de l'autre. Ils comprennent mieux l'importance d'écouter lorsque les autres parlent et savent de plus en plus déceler les émotions et les besoins des autres.

En mettant de l'avant certaines stratégies en classe, comme la communication non violente ou la pleine conscience, vous pourrez guider les élèves vers une résolution de conflits de plus en plus autonome et vers l'adoption de comportements positifs pour le groupe. Ils seront donc plus en mesure de choisir d'exprimer leurs émotions et leurs opinions de façon respectueuse et saine pour limiter les répercussions sur les autres et sur le climat de la classe. Ils auront également plus tendance à faire preuve de bienveillance et de positivisme à l'égard de leurs pairs.

Si vous souhaitez instaurer la communication non violente en classe, rappelez-vous qu'elle est basée sur les quatre étapes suivantes :

- Observation : mentionner les faits en mettant de côté les perceptions.
- Émotions : identifier celles qui émergent de la situation en se demandant « Qu'est-ce que je ressens là, maintenant ? »
- Besoins : identifier ce qui manque pour que la situation soit satisfaisante pour soi.
- Demande : demander clairement et avec bienveillance à la personne concernée, ce dont on a besoin.



(Naître et grandir, s.d.; Encyclopédie-Enfant, 2015; Institut Pacifique et MEES, 2016; Morin et Berrigan, 2019 ; Passeport santé, 2018)

#### DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, dis un mot gentil à trois autres élèves.

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Au quotidien, dans la classe, essayez de mettre en place des stratégies qui encouragent les interactions positives en mettant, par exemple, l'accent sur la coopération plutôt que sur la compétition. Vous pouvez vous référer à cette banque de jeux :

<https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeux-cooperatifs-maternelle> pour vous inspirer. Vous pouvez aussi essayer de jumeler les élèves ayant des forces différentes et de mixer les garçons et les filles dans les jeux d'équipe. (Honig et Wittmer, 1996)

Vous pouvez également réutiliser les termes « mot plume » et « mot roche » avec les élèves pour favoriser leur compréhension à l'aide d'exemples du quotidien.

#### SUGGESTIONS DE LECTURE

- Émile Jadoul, *Juste un petit bout!* Éditions École des Loisirs.
- Elsa Devernois, *À trois, on a moins froid.* Éditions École des Loisirs.
- Emily Gravett, *Le grand livres des peurs.* Éditions Kaléidoscope.
- Carol McCloud et David Messing, *As-tu rempli un seau aujourd'hui?* Éditions Bucket Fillers.
- Pat Zietlow Miller, *La gentillesse c'est...* Éditions Scholastic.



## ATELIER M5.4 – PAS DE DODO POUR LÉO

### J'apprends à m'apaiser

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Le cœur, les poumons et le cerveau communiquent ensemble.

D'ailleurs, la communication se fait dans les deux sens. Le cerveau peut envoyer un signal au cœur qui accélère ses battements, lors d'une émotion forte ou d'une situation stressante. Le même signal est envoyé aux poumons pour que la respiration permette de consommer le plus d'oxygène possible et se préparer à fuir ou à combattre, au besoin. Ce sont les mécanismes de réponse au stress qui passent par le système nerveux sympathique. À l'inverse, le cerveau peut aussi indiquer au cœur et aux poumons de réduire la cadence pour se reposer, par le biais du système nerveux parasympathique.

Cependant, il ne faut pas oublier les messages qui s'envoient dans l'autre direction. Le cœur peut indiquer au cerveau que tout se passe bien et qu'il n'y a pas de signal d'alarme à transmettre. Pour arriver à cet état, il est possible d'agir sur la respiration. C'est même le seul élément sur lequel une action directe est envisageable.

Que ce soit par la pratique de la pleine conscience, par un exercice de respiration ou par un exercice de relaxation, le fait de ralentir et d'approfondir la respiration incite le cœur et le cerveau à s'apaiser.



(Perron, 2021)

#### DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, demande à quelqu'un à la maison ou à l'école de t'aider à pratiquer une des activités que tu as essayées aujourd'hui (la respiration bedon, les mouvements conscients ou le sablier).

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Dans un coin de la classe ou sur un tableau, indiquez une liste de petites astuces idéalement agrémentée de dessins, en guise de boîte à outils pour rappeler aux élèves ce qu'ils peuvent faire pour revenir au calme. Vous pouvez utiliser les suggestions suivantes :

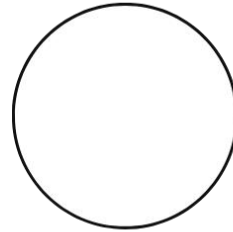
- Prendre 5 respirations profondes;
- Fermer les yeux et imaginer un endroit agréable avec le plus de détails possibles;
- Adopter une posture de yoga et la maintenir le plus longtemps possible;
- S'installer au sol, entourer ses genoux avec ses bras et se bercer doucement;
- Colorier;
- Serrer très fort une peluche;
- Pousser le mur le plus fort possible avec les bras et le poids du corps.

(Liste inspirée de la boîte à outils pour faciliter le retour au calme, AlloProf parents, s.d.)

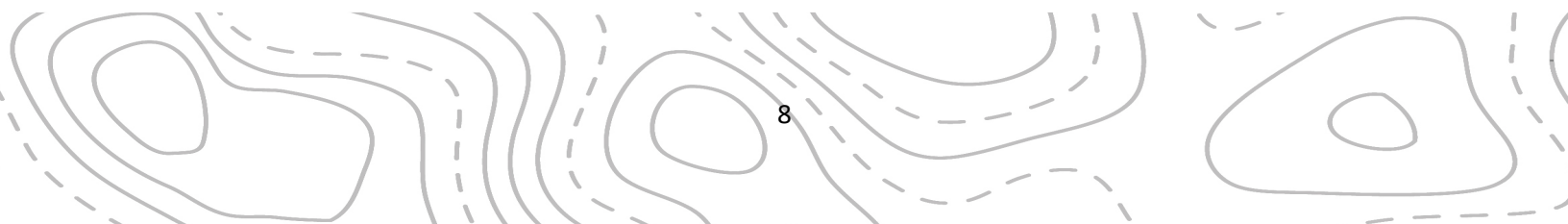
#### SUGGESTIONS DE LECTURE

- Thich Nhât Hanh, *Quand je bouge, je médite*. Éditions Edito.
- Élise Gravel, *Ollie*. Éditions Scholastic.
- Stéphanie Couturier et Maurèen Poignonec, *Le livre de mes émotions*. Éditions Gründ.

FICHE À IMPRIMER  
J'apprends à m'apaiser



À toi de jouer!





## ATELIER M5.5 – LA RANDO-DISCUSSION

### Je règle mes conflits

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Les conflits sont inévitables et représentent une expérience très éducative et bénéfique dans le développement de l'élève.

Les adultes perçoivent souvent les conflits chez les élèves de façon péjorative ou tentent de mettre des stratégies en place pour les éviter. Cependant, l'apprentissage de la gestion des conflits par les élèves leur permet de s'outiller pour apprendre à s'affirmer, à communiquer efficacement et avec respect, à connaître leurs limites, à faire preuve d'écoute envers les autres et à être ouverts à la diversité des points de vue.

Vous pouvez aider les élèves à résoudre leurs conflits en mettant en place les stratégies suivantes :

- Écouter la version de chacun des élèves impliqués;
- Demander aux élèves de nommer leurs émotions;
- Reformuler pour bien saisir le problème;
- Aider les élèves à concevoir des solutions;
- Encourager les élèves à appliquer les solutions choisies;
- Féliciter les élèves qui ont résolu leur différend.

La réaction première de l'élève ne sera pas forcément la plus adéquate. Encouragez-le à se calmer et à utiliser le langage plutôt qu'à réagir vivement.



(Thauvette, 2020)

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pouvez afficher la fiche à imprimer *Je règle mes conflits* dans la classe. Lorsqu'un élève vit un conflit, regardez avec lui cette fiche et guidez-le à travers les étapes pour le régler.

Afin de travailler la capacité d'écoute de vos élèves, vous pourriez également leur demander de fermer les yeux et les inviter à écouter le plus de sons possibles autour d'eux pendant 20 secondes. Demandez-leur ensuite de vous en nommer quelques-uns. Rappelez-leur que, lorsqu'ils vivent un conflit, il est très important d'écouter ce que l'autre a à dire.

#### SUGGESTION DE LECTURE

- Geneviève Côté, *Entre toi et moi*. Éditions Scholastic.

# FICHE À IMPRIMER

## Je règle mes conflits en quatre étapes



Étape 1  
Je me calme



Étape 2  
J'écoute et  
je m'exprime



Étape 3  
Je cherche des  
solutions avec  
l'autre



Étape 4  
Je choisis une  
solution avec l'autre  
et je l'applique



Recommence les 4 étapes ou demande de l'aide à un adulte au besoin.



(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)