

<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>• Mettre en œuvre sa pensée créatrice</li> <li>• Exercer son jugement critique</li> </ul>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître certaines manifestations du stress et des émotions</li> <li>• Identifier des situations qui peuvent causer du stress</li> </ul>



### RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé du travail d'équipe et des forces de chacun. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

\*Le défi était de nommer une force que chacun possède lors d'un travail d'équipe.

### LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

La nuit est tombée sur le camping HORS-PISTE. Toute l'équipe a eu le temps de s'entraider pour monter les tentes avant que la noirceur s'installe. La journée a été longue et marquée de plusieurs aventures.

Charlie s'est mise en colère parce que certains membres de l'équipe avaient de la difficulté à installer leur tente et qu'elle avait très hâte de s'asseoir au bord du feu pour jouer au Loup-Garou! Heureusement, M. Julien a pris le temps de lui expliquer qu'elle avait le droit d'être en colère et que tout le monde vit toutes sortes d'émotions. Il lui a demandé ce qu'elle ressentait dans son corps quand elle se fâchait. Charlie a pris le temps d'observer qu'elle avait les dents serrées, une boule dans son ventre et qu'elle sentait que son corps se crispait très fort. M. Julien lui a alors donné un conseil : « Quand tu repèreras ces sensations à l'intérieur de toi, prends le temps de t'arrêter pour comprendre que tu es en colère. Plutôt que de crier sur un ami ou une amie, prends trois grandes respirations et demande-toi ce que tu peux faire pour améliorer la situation. »

Charlie commence à mieux reconnaître les signes de ses émotions. Pour le reste de la soirée, elle a ressenti de la joie, puisqu'elle adore jouer à des jeux de société.

À présent, tous les élèves dorment paisiblement dans leur sac de couchage... Sauf Léo.

Léo a les deux yeux grands ouverts et tient sa lampe de poche fermement dans sa main. Il a entendu dire que, parfois, il y avait des ours qui se promenaient dans les bois. Il a l'oreille bien tendue et reste à l'affût de tous les petits bruits environnants. Son cœur bat très vite et ses mains sont toutes moites. Qu'est-ce qui se passe pour Léo? Qu'est-il en train de ressentir? Que doit-il faire?

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le stress est une réaction physiologique qui peut permettre de faire face à une situation nouvelle ou perçue comme menaçante. Le stress peut amener une énergie ou une motivation pour répondre à quelque chose d'inattendu.

Cependant, il peut arriver qu'il devienne envahissant ou qu'il ait des répercussions sur la concentration, l'apprentissage ou même la santé.

Chez l'enfant, comme chez l'adulte, les sources de stress sont très variées. Elles ont toutefois des caractéristiques communes comme une certaine imprévisibilité, une influence sur le sentiment de contrôle, un effet de nouveauté ou une menace à l'égo.

Pour faciliter l'intervention auprès de l'élève, il est important de l'aider à identifier les signes de son stress (les mains moites, une boule dans le ventre, une humeur changeante, des problèmes de sommeil, etc.). Il peut aussi être judicieux d'essayer d'identifier la cause de son stress pour mieux aborder la situation et de l'aider à agir sur son environnement, au besoin.

(Lupien, S., 2019; Naître et grandir, 2016d)

## CONSIGNES

1. Imprimez les deux images de chat qui se retrouvent sur la fiche à imprimer *Les chats*. Accrochez l'image du chat tranquille à une extrémité de la classe et l'image du chat stressé à l'autre extrémité.
2. Expliquez aux élèves que le premier chat se sent bien, qu'il est calme et paisible. Ensuite, expliquez-leur que le deuxième chat ressent beaucoup de stress. Ses poils sont hérissés, il sort ses griffes, ses yeux sont grands ouverts. Demandez aux élèves quel chat représente le mieux la façon dont Léo se sent dans l'histoire.
3. Demandez aux élèves :
  - Comment te sentirais-tu si tu étais Léo?
  - Qu'est-ce qui se passerait dans ton corps (cœur qui bat vite, boule dans le ventre, mains moites, muscles crispés...)?
4. Utilisez la fiche complémentaire *Le stress et les émotions* pour expliquer aux élèves les notions de stress et d'émotions.
5. Présentez aux élèves plusieurs situations et demandez-leur d'aller s'asseoir près du chat qui représente le mieux comment ils se sentiraient s'ils vivaient cette situation. Vous pouvez partir de situations vécues par les élèves ou utiliser ces suggestions :
  - Quelqu'un a brisé ton livre ou ton jeu préféré
  - Tu as reçu une invitation à la fête d'un ami ou d'une amie
  - Tu regardes un film comique en famille
  - Ton professeur te demande de chanter devant la classe
  - Tu te chicanes avec un ami ou une amie
6. Expliquez aux élèves qu'il est normal qu'ils ne soient pas tous stressés par les mêmes choses et qu'ils ne ressentent pas tous les mêmes émotions vis-à-vis d'une situation. C'est pourquoi il est important de prendre le temps d'exprimer clairement ce qu'on ressent pour aider les autres à comprendre.
7. Demandez aux élèves ce qu'ils font pour se calmer lorsqu'ils vivent du stress, comme Léo dans la mise en situation. Inscrivez sur un carton les stratégies nommées et complétez à partir de la fiche complémentaire. Vous pouvez afficher le carton dans la classe pour que les élèves puissent s'y référer.
8. Expliquez aux élèves que la méditation est un autre bon moyen pour s'apaiser. Vous proposez aux élèves de se pratiquer en écoutant cette méditation : [https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b\\_ZhI](https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI) (6 min 47 s). Demandez-leur comment ils se sentent après la méditation.

P  
11  
8-9

P  
11  
10-11

P  
11  
12-13

P  
11  
14

P  
11  
15

P  
11  
16

## DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu vivras une grande émotion, essaie de te calmer en utilisant un moyen vu en classe.



17

## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour permettre aux élèves de réinvestir les notions apprises pendant l'atelier, utilisez les cartes des émotions qui sont présentées sur la fiche à imprimer *Les cartes des émotions*. Vous pouvez les imprimer et les plastifier. Si les élèves ont participé aux activités du préscolaire l'année précédente, ils auront reçu ces mêmes cartes. Lorsque les élèves vivent des situations particulières ou lors de certains moments durant lesquels vous jugez qu'il est propice de le faire, sortez les cartes et demandez aux élèves de vous pointer l'émotion qu'ils vivent et de tenter de vous en décrire les sensations physiques.

Pour pratiquer différents moyens d'apaisement, vous pouvez imprimer et utiliser le *Porte-clés des stratégies pour m'apaiser*. Complétez les cases vides avec des moyens utilisés par vos élèves. Vous trouverez cet outil dans la section *Ateliers et outils pour les élèves* du [site internet HORS-PISTE](https://www.hors-piste.com). Vous pouvez aussi enseigner et utiliser avec vos élèves les 27 techniques de relaxation ludiques des *Cartons du Retour au calme* des Éditions Midi Trente.

## SUGGESTIONS DE LECTURE

- Emily Gravett, *Le grand livre des peurs*. Éditions Kaleidoscope
- Rosie Grenning, *La colère de Croco*. Éditions Scholastic.
- Mies Van Hout, *Aujourd'hui je suis...* Éditions Minedition.
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur*. Éditions De la Martinière.
- Mélanie Watt, *Frisson l'écureuil en pleine nuit*. Éditions Scholastic.
- Anna Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves.

## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### Le stress et les émotions

#### Le stress

Tout le monde vit du stress tous les jours. Le stress, c'est une réaction de ton corps vis-à-vis une situation nouvelle ou menaçante. En d'autres mots, quand tu vis du stress, c'est comme si ton corps se préparait à concentrer toute ton énergie pour vivre cette situation hors de l'ordinaire. Par exemple, si tu te promènes en forêt et que tu tombes face à face avec un ours, tu vas avoir besoin du stress pour t'alerter et bien réagir par rapport au danger.

Dans ta vie de tous les jours, ton corps réagit au stress exactement comme si tu rencontrais un ours. Cependant, les dangers ne sont vraiment pas les mêmes et les sources de stress sont différentes. Peut-être que, pour toi, le stress arrive quand tu dois faire un examen, quand tu rencontres quelqu'un de nouveau, quand tu chantes devant d'autres personnes ou encore quand tu participes à une compétition de sport.

C'est important que tu saches que le stress n'est pas nécessairement mauvais. Il te permet d'avoir de l'énergie pour traverser certaines situations. Si tu ne ressentais jamais de stress, tu ressemblerais à... un spaghetti mou. Cependant, il peut arriver que le stress ne se présente pas à un moment où tu en aurais réellement besoin ou encore qu'il s'exprime un petit peu trop fort. Dans ce cas-là, c'est un stress qui peut t'empêcher de te sentir bien. Ce qui peut t'aider, c'est de reconnaître ces moments où le stress devient envahissant pour toi et d'avoir des outils pour l'appivoiser.

#### Les émotions

Un peu comme le stress, tout le monde vit des émotions, chaque jour. C'est tout à fait normal. Les émotions sont des petits messages envoyés à ton cerveau. Elles servent à te dire si tu es bien ou moins bien dans une situation. Quand tu reçois ce message, tu peux modifier ton comportement ou t'éloigner d'une situation, si tu te sens mal.

Tu connais certainement plusieurs émotions. La tristesse? La joie? La colère? La peur? Bien sûr, tu les as déjà ressenties. Ce sont des émotions qui font partie de la vie quotidienne. Elles te permettent d'être en relation avec les autres, de t'exprimer, de régler des conflits, par exemple. Toutefois, il faut apprendre à les reconnaître et à bien vivre avec elles.

Savais-tu qu'il se passe toutes sortes de choses dans ton corps lorsque tu vis des émotions? Les sensations sont différentes pour chaque personne, mais tu peux t'amuser à essayer d'observer ce que tu ressens, dans ton corps à toi. Par exemple, quand tu as de la peine, il peut arriver que des larmes coulent sur tes joues. Quand tu es fâché, peut-être que tu serres les poings ou que tu as les sourcils froncés.

#### Stratégies pour se calmer

Essaie de te rappeler que tu as le droit de vivre toutes les émotions et qu'elles ont toutes leur place. Elles seront parfois plus fortes ou plus désagréables. Quand ça arrive, prends un instant pour prendre quelques respirations et pour observer les sensations dans ton corps. Tu peux aussi trouver tes propres trucs pour te faire du bien lorsque tu vis des émotions plus difficiles, comme dessiner, parler à quelqu'un, faire du sport ou écouter une chanson douce, par exemple.

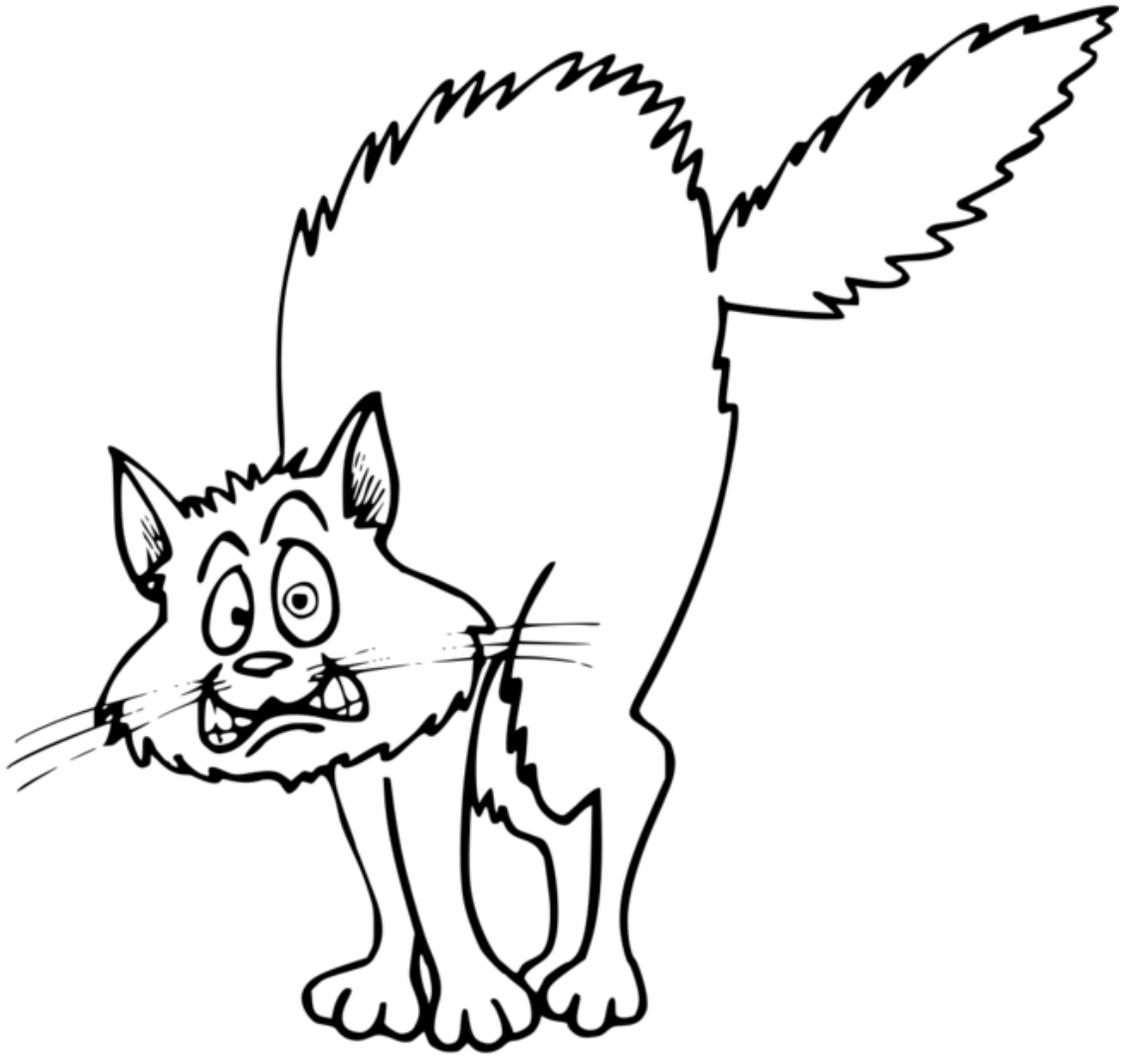
(Naître et grandir, 2015; Marsh et Zakrzewski, 2015)

FICHE À IMPRIMER  
Les chats

Chat tranquille



Chat stressé



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

**COLÈRE**



**JOIE**



**TRISTESSE**



**PEUR**



**DÉGOÛT**



**SURPRISE**



**FICHE À IMPRIMER**  
**Les cartes des émotions en noir et blanc**

**COLÈRE**



**JOIE**



**TRISTESSE**



**PEUR**



**DÉGOÛT**



**SURPRISE**

