

UNE TEMPÊTE DANS MA TÊTE

J'apprends à utiliser la pleine conscience



Compétence ciblée	Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être
Compétence transversale (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer son identité
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter les bienfaits potentiels de la pleine conscience • Porter son attention sur sa respiration et ses variations • Utiliser des stratégies pour s'apaiser

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé 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 s'affirmer en nommant son désaccord lorsque quelqu'un tentait de l'influencer négativement.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

La lune s'est levée sur le camp HORS-PISTE et l'aventure tire à sa fin pour cette année. C'est la dernière nuit avant le retour à la maison. Charlie est couchée sur le dos dans son sac de couchage, les yeux grands ouverts. Elle n'arrive pas à s'endormir.

Charlie, tout bas, se confie à Léo : « Il s'en est passé des choses! Je me sens toute bizarre. Je suis tellement contente d'avoir fait de l'escalade. Le rocher était tellement beau. Et c'était incroyable de te voir prendre ton courage à deux mains... William et Loïc n'ont vraiment pas été gentils avec leur mauvais coup. J'imagine encore plein d'énormes insectes qui grouillent! C'est dégueu! Et le feu de camp! Les grillades! Miam! Oh! Il ne faut vraiment pas que j'oublie de remettre ma lampe de poche et mes gants dans mon sac. On part tôt demain matin... Je me sens tellement fatiguée et je suis toute mêlée. »

Charlie se tourne alors vers Léo qui lui semble tout paisible et détendu dans son sac de couchage et lui demande : « Léo? Dors-tu? Je te parle! »

« Oui! Je dors. En tout cas... J'essaie. », s'exaspère Léo.

« C'est juste que je n'arrive pas à dormir. C'est comme une tempête dans ma tête! », s'excuse Charlie.

Léo, rassurant, lui répond : « Calme-toi, Charlie. Ce sont juste des pensées. Respire par le nez et ferme les yeux. »

SAVIEZ-VOUS QUE?

La pratique de la pleine conscience permet, à long terme, d'améliorer le bien-être global.

Les attitudes d'ouverture, de curiosité, de bienveillance et de non-jugement, entre autres, véhiculées dans l'approche de la pleine conscience permettent de prendre du recul sur certaines situations et de diminuer le pilote automatique. Elles permettent également d'identifier les pensées, les sensations et les émotions comme étant inoffensives, même en cas d'inconfort, en les considérant comme passagères.

C'est d'ailleurs ce qui peut amener l'élève à changer sa perception de lui-même en intégrant l'idée que ce n'est pas parce qu'il ne se sent pas à l'aise ou compétent à cet instant précis qu'il en sera toujours ainsi. La pleine conscience permet donc de remettre en perspective la conscience de soi en l'associant à un contexte, plutôt qu'à une finalité immuable.

(Baer, 2003; Dutton, 2008; Kabat-Zinn, 1994)

CONSIGNES

1. Avant d'animer l'activité, munissez-vous d'un contenant transparent rempli d'eau et ajoutez-y des paillettes colorées. Vous pourriez également utiliser une boule à neige, pour un effet similaire.
2. En lien avec ce que vient de dire Léo à Charlie, vous demandez aux élèves s'ils peuvent expliquer dans leurs mots ce qu'est une « pensée ». Prenez leurs réponses et utilisez le pot de paillettes pour imaginer ce qui suit :
 - Peux-tu voir les paillettes dans le contenant? Imagine maintenant que chaque paillette est comme une pensée dans ta tête. Quand tu vis du stress ou que tu débordes d'émotions, tes pensées créent une tempête dans ta tête (secouer le contenant pour montrer les paillettes qui s'emmêlent). C'est difficile de voir clair à travers cette tempête, un peu comme ce qui s'est passé dans la tête de Charlie.
 - Est-ce que ça t'arrive de te sentir comme ça, dans tes pensées? Pour faciliter l'échange, vous pouvez partager une anecdote personnelle d'un moment où vos pensées se sont bousculées.
3. Vous déposez maintenant le contenant devant vous, immobile. Vous enchaînez avec les propos suivants :
 - Regarde les paillettes qui se déposent tranquillement. Tu peux maintenant les voir une à une. Quand tu t'arrêtes pour respirer et que tu prends un recul, que se passe-t-il avec tes pensées? Exactement la même chose qu'avec les paillettes : elles se déposent. Tu peux alors mieux leur porter attention pour mieux les comprendre.
4. Vous expliquez que c'est ce qu'on appelle la pratique de la pleine conscience. La pleine conscience, c'est de porter toute son attention vers quelque chose qui a lieu dans le moment présent. C'est observer et ressentir avec curiosité et bienveillance ce qui se passe à l'intérieur de soi et autour de soi.
 - As-tu une idée de quelque chose qui a toujours lieu dans le moment présent, ici et maintenant? (Par exemple : la respiration, les battements du cœur, les sens, le corps, etc.)
5. Vous demandez aux élèves de fermer les yeux s'ils le souhaitent et de se concentrer sur leur respiration. Demandez-leur de prendre conscience de leurs sensations, du mouvement et du rythme de leur respiration pendant quelques minutes.
6. Invitez-les ensuite à se lever. Demandez-leur de bouger, de danser, de sauter, etc. pour une minute ou deux (vous pouvez mettre une chanson entraînante). Ramenez-les en position assise et demandez-leur de prendre conscience à nouveau de leur respiration et de leurs sensations pour un moment.
7. Rappelez aux élèves que ce n'est pas parce qu'ils ressentent quelque chose de particulier à cet instant précis qu'ils le ressentiront pour toujours. Ceci s'applique également à leurs émotions et à leurs pensées. Indiquez-leur qu'il suffit d'accueillir ce qui se passe dans le moment présent et qu'au besoin, leur respiration peut toujours être un outil pour s'ancrer et s'aider à se calmer, en se retrouvant ici et maintenant. L'avantage de la respiration, c'est qu'elle est toujours avec nous.
8. Ajoutez que parfois, ils auront plutôt envie d'utiliser d'autres moyens, dont ceux qu'ils auront expérimentés tout au long des ateliers HORS-PISTE cette année. Suggérez aux élèves de faire un dernier jeu pour se rappeler les différents moyens qu'ils peuvent utiliser pour favoriser leur bien-être. Sur le même fonctionnement que le jeu « Quand je vais en voyage, j'apporte dans ma valise ... », jouez à « Quand j'ai une tempête dans ma tête, je ... » en énumérant des moyens pour s'apaiser. Si vos élèves ne connaissent pas le jeu, utilisez la fiche complémentaire *Quand j'ai une tempête dans ma tête : les règles du jeu* pour expliquer les consignes.

P
8

P
9

P
10

P
11

P
12

P
13

ACTIVITÉ DE CLÔTURE

Vous expliquez aux élèves que c'était la dernière journée au camp HORS-PISTE pour Léo et Charlie cette année. Nommez que même si le camp est terminé, vous les encouragez à continuer d'utiliser les stratégies qu'ils ont apprises pour se sentir bien. Demandez aux élèves comment ils ont apprécié les activités, ce qu'ils ont retenu et ce qu'ils ont appris. Utilisez les affiches aide-mémoire pour les soutenir ou faire des rappels au besoin. Vous trouverez ces affiches sur le [site web HORS-PISTE](#) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

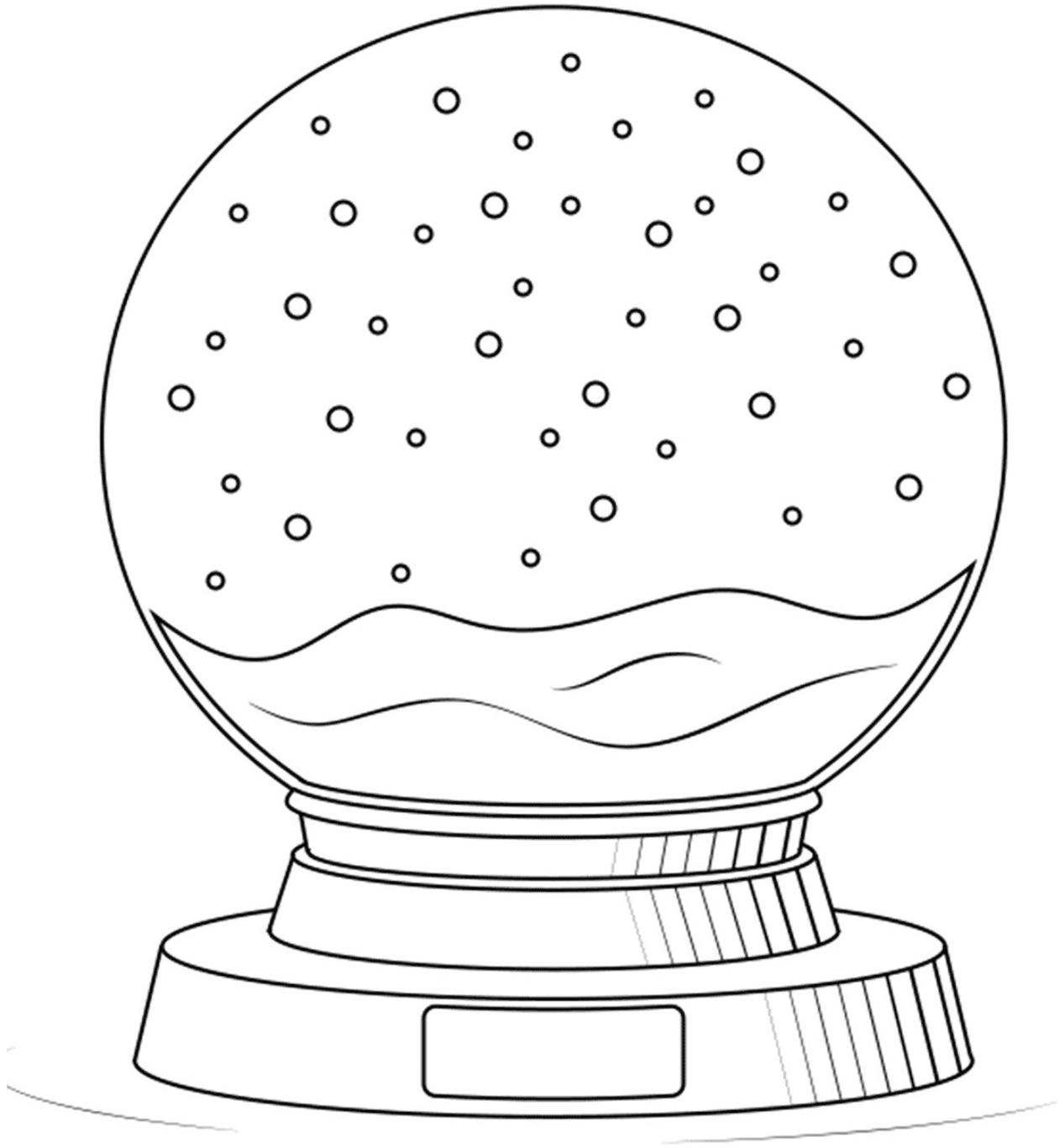
Lorsque vous observez qu'un élève vit du stress, un trop-plein d'émotions ou que ses pensées se bousculent, invitez-le à prendre un temps d'arrêt et à utiliser la respiration pour se ramener dans le moment présent. Remettez-lui ensuite la fiche à imprimer *Une tempête dans ma tête* et proposez-lui de la colorier et d'y inscrire les mots qui lui viennent à l'esprit après s'être apaisé, sans forcer quoi que ce soit. Vous pouvez ensuite faire un retour avec lui et l'amener à voir les choses autrement, plus paisiblement, avec un recul.

Vous pouvez également prendre de petites pauses avec les élèves lorsqu'ils ont été inactifs pour qu'ils puissent se lever, se dégourdir en se secouant ou en faisant quelques petits sauts, se rafraîchir les idées en prenant quelques respirations debout et ramener l'attention au moment présent. Répétez ce type de courtes pauses au besoin dans la journée.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Thich Nhat Hanh, *Quand je bouge, je médite*. Éditions Édito

FICHE À IMPRIMER
Une tempête dans ma tête



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Quand j'ai une tempête dans ma tête : les règles du jeu

Pour jouer au jeu, un premier élève doit prononcer les mots : « Quand j'ai une tempête dans ma tête, je ... » et compléter la phrase avec un moyen à utiliser pour s'apaiser. Par exemple : « Quand j'ai une tempête dans ma tête, je me concentre sur ma respiration. »

Le deuxième élève doit reprendre la phrase du premier élève et y ajouter un moyen différent. Par exemple : « Quand j'ai une tempête dans ma tête, je me concentre sur ma respiration et je vais botter un ballon. »

L'objectif est de composer la plus longue énumération possible de moyens différents en respectant l'ordre des moyens nommés. Quand un élève ne se souvient plus d'un moyen, se trompe, ou ajoute un moyen qui a déjà été nommé, l'énumération se termine et le jeu recommence avec l'élève suivant. Si vos élèves ont de la difficulté, vous pouvez aussi ajouter des options d'entraide collaborative (par exemple, si l'élève C ne se souvient plus du moyen nommé par l'élève B, il peut demander à l'élève B de mimer silencieusement son moyen). Les élèves peuvent aussi s'entraider pour la recherche de nouveaux moyens.

Définissez au préalable l'ordre dans lequel les élèves pourront ajouter leur moyen (par exemple, en commençant avec le premier élève dans le fond à droite de la classe et en continuant vers l'avant ou en sens horaire si les élèves sont en cercle). Vous pouvez animer ce jeu avec l'ensemble du groupe-classe en demandant aux élèves de rester assis à leur place ou en formant des sous-groupes pour que davantage d'élèves jouent simultanément.

Vous pouvez rappeler aux élèves les moyens HORS-PISTE de 4e année, mais vous pouvez surtout suggérer aux élèves de partir de leurs propres moyens! Voici les moyens expérimentés au cours des ateliers : identifier ses émotions, identifier ses sensations physiques, identifier ses pensées, faire des exercices physiques doux, faire du yoga, utiliser la cohérence cardiaque, demander de l'aide, respirer, danser et se ramener dans le moment présent à l'aide d'une boule à neige/pot de paillettes.