

# LA GRANDE TRAVERSÉE DE LÉO LAROCHE

## J'adopte des pensées aidantes



<b>Compétence ciblée</b>	<b>Composer avec ses émotions et son stress</b>
<b>Compétence transversale (PFÉQ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Résoudre des problèmes</li> </ul>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remettre en question ses pensées négatives</li> <li>• Adopter des pensées plus aidantes</li> </ul>

### RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de l'influence de tes pensées sur tes émotions, tes sensations et tes réactions. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

\* Le défi était de se servir de la fiche à imprimer pour comprendre ses pensées, ses sensations, ses émotions et ses réactions lorsque l'élève est confronté à une situation stressante.

### LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

De retour au camp après une bonne marche matinale, Charlie et Léo discutent assis chacun sur la balançoire.

Charlie s'inquiète : « Hé! Tu as encore de petits yeux même après notre belle marche. Tu as bien dormi? »

Léo lui répond : « Non, pas très bien... »

« Hum... Qu'est-ce qui se passe Léo? », demande Charlie.

Léo répond : « Viens voir... »

Nos deux aventuriers vont voir l'affiche qui explique le défi de la traversée annuelle du lac des Collines.

Léo s'explique : « Regarde. L'affiche explique l'horaire de la semaine. C'est aujourd'hui qu'on va devoir traverser à la nage le lac des Collines pour se rendre sur l'île du Bouleau mort. »

Charlie lit l'affiche : « Défi spécial pour les élèves de 5<sup>e</sup> année. C'est la tradition! Chacun doit se rendre à la nage sur l'île du Bouleau mort qui se trouve environ à 400 mètres de la berge du camp. Les élèves sont accompagnés par les personnes monitrices en kayak ou en canot tout au long de leur traversée. Le port du gilet de sauvetage est obligatoire pour tout le monde, c'est une importante question de sécurité. »

Il n'en faut pas plus pour que Léo commence à broyer du noir : « Je suis poche en natation! Je n'arriverai jamais à traverser le lac. Ou bien je serai le dernier à arriver. La honte. Ahhhh! Ça me stresse! J'ai pensé à ça toute la nuit et je n'ai pas été capable de dormir. Ça tournait trop dans ma tête... Je ne serai pas capable de m'y rendre. Je nage comme une roche... Je devrais m'appeler Léo "Laroché" ».

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Les élèves anxieux ont tendance à se laisser envahir par leurs pensées. Celles-ci prennent toute la place et les empêchent de bien fonctionner.

Voici quelques notions de base à transmettre aux élèves pour les aider à gérer leurs pensées :

- Notre tête est remplie de pensées qui sont parfois positives, parfois négatives. C'est normal.
- Les pensées restent dans notre tête pendant un moment, mais elles finissent par repartir. Elles ne sont pas permanentes. Inutile de leur accorder une trop grande importance.
- Les pensées ne représentent pas toujours la réalité. C'est pourquoi il ne faut pas toujours les croire ni les écouter.
- Les pensées ne sont pas toujours utiles. Pour savoir si la pensée est aidante ou nuisible, il est possible de se poser la question suivante : Est-ce que cette pensée m'aide dans l'activité que je dois faire?

(Leroux, 2016)

## CONSIGNES<sup>1</sup>

1. Vous demandez aux élèves si, selon eux, les pensées qu'entretient Léo à propos du défi de la traversée du lac des Collines sont plutôt aidantes ou plutôt nuisibles pour lui. Vous demandez aux élèves :
  - Quelles pensées aidantes Léo pourrait-il adopter pour aborder son défi de façon plus positive? Vous pouvez utiliser le tableau à la diapositive 9.
2. Informez les élèves que grâce à leur aide, Léo a réussi à nourrir sa tête de pensées plus aidantes et à relever le défi de la traversée du lac à son rythme et avec fierté.
3. Invitez ensuite les élèves à faire une petite expérimentation pour illustrer ce principe. Vous distribuez la fiche à imprimer *Que préfères-tu manger?* et leur demandez de bien observer l'image. Posez les questions suivantes :
  - Quel fruit préférerais-tu manger parmi les choix illustrés sur la fiche?
  - Pourquoi choisis-tu la banane? Pourquoi pas l'orange, la pomme ou la poire?
4. Vous expliquez qu'en effet, chaque jour, ils font des choix pour bien nourrir leur corps d'aliments sains qui agissent sur leur santé et leur énergie. Aussi, les mêmes choix s'imposent pour bien nourrir leur tête et leurs pensées. Adopter uniquement des pensées négatives ou nuisibles (fruits moches et pourris) risque d'affecter leur confiance en eux et de jouer sur leur humeur et leur mise en action. À l'inverse, adopter des pensées plus positives et aidantes (belle banane) augmente leurs chances de se sentir en confiance vis-à-vis des défis qui se présentent à eux.
5. En grand groupe, demandez aux élèves de nommer différentes situations de leur vécu où ils ont eu tendance à nourrir leurs pensées de fruits moches et pourris. Demandez-leur d'expliquer quelles étaient leurs pensées. Inscrivez ces situations au tableau. Vous pouvez aussi ajouter des situations plus difficiles que les élèves ont récemment vécues (conflit, examen, sortie scolaire, etc.).
6. Demandez aux élèves de se placer en équipe de 3 ou 4 et remettez à chaque groupe une fiche à imprimer *Nourrir... mes pensées!* Demandez-leur de travailler ensemble pour trouver des pensées aidantes concernant trois situations de leur choix parmi celles écrites au tableau. Faites ensuite un retour en groupe-classe pour mettre en lumière les pensées aidantes qu'ils ont trouvées.
7. Vous expliquez aux élèves qu'il est toutefois impossible d'éliminer complètement leurs pensées négatives. Lorsqu'ils sont confrontés à une situation plus difficile, ils peuvent se demander si leurs pensées les aident à se mettre en action ou, au contraire, les empêchent d'affronter la situation. Si leurs pensées les freinent ou leur nuisent, ils peuvent alors essayer de les modifier en pensées plus aidantes.

P  
11e  
8

P  
11e  
9

P  
11e  
10

P  
11e  
11

P  
11e  
12

P  
11e  
13

P  
11e  
14

<sup>1</sup> Activité inspirée de Danie Beaulieu, Ph. D., *Académie Impact*.

## DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu feras face à une situation plus difficile, essaie d'adopter une pensée aidante vis-à-vis cette situation.



## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afficher l'illustration des fruits sains et moches dans la classe et vous y référer lorsqu'un élève évoque une pensée négative ou nuisible en lui demandant : « Attention! Quel fruit choisis-tu pour nourrir tes pensées? ». Puis vous l'accompagnez à trouver des pensées plus nourrissantes et aidantes.

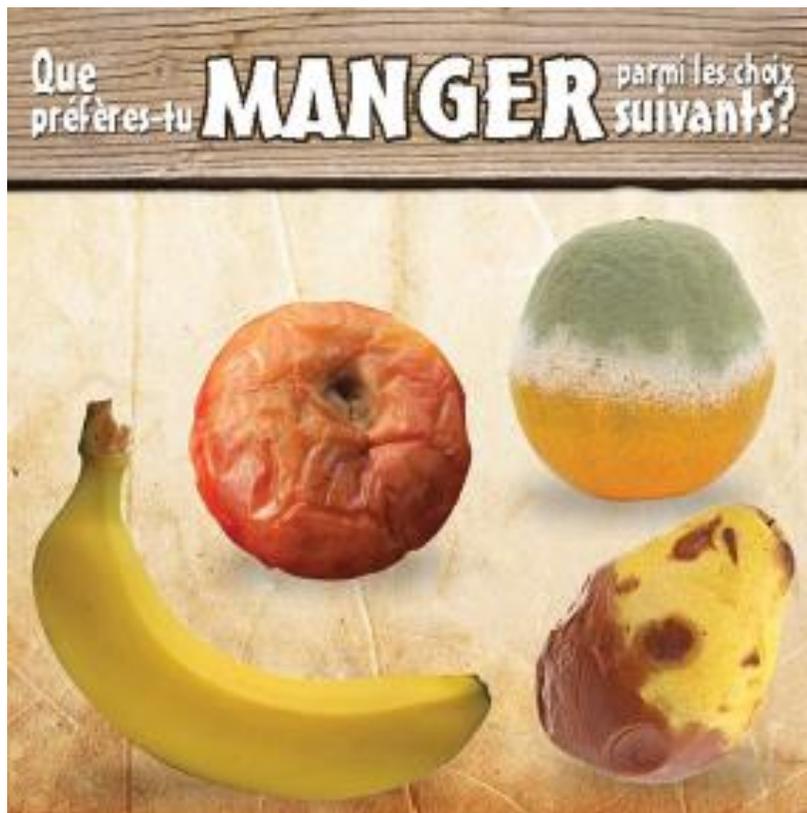
Vous pouvez également faire cette petite activité :

- Demandez à vos élèves de faire l'inventaire des pensées négatives ou nuisibles qu'ils ont tendance à utiliser; un genre de remue-méninges sur les phrases négatives qu'ils utilisent à l'occasion ou qu'ils auraient déjà entendues. Toutes ces phrases pourraient être écrites à l'ordinateur et imprimées.
- Par la suite, en petits groupes, demandez aux élèves de reprendre chaque pensée nuisible et la changer en pensée aidante.
- Vous pourriez créer une affiche avec ces phrases aidantes et l'apposer sur un mur de la classe.
- Chaque fois qu'un élève adopte une pensée négative ou nuisible, vous pourriez le référer à cette affiche et l'aider à transformer sa pensée en pensée aidante.

## SUGGESTION DE LECTURE

- Emily Kilgore, *Cora et les Et-si*. Éditions Québec Amérique
- Christian Bougie, *Le Nuage anxiété : quand l'angoisse devient ton amie !* Éditions Victor et Anaïs
- François Blais, *L'horoscope*. Éditions Les 400 coups

FICHE À IMPRIMER  
Que préfères-tu manger?



Chaque jour, tu fais des choix pour bien nourrir ton corps; ceux-ci déterminent si tu es en santé, plein d'énergie ou pas.

Les mêmes choix s'imposent pour bien nourrir ta « tête ». Sélectionne toujours les meilleures pensées vis-à-vis toi-même et les autres... et tu te sentiras beaucoup plus heureux!

**FICHE À IMPRIMER**  
**Nourrir... mes pensées!**

**Quelle est la situation?**

**Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?**

**Quelle est la situation?**

**Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?**

**Quelle est la situation?**

**Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?**