

UN FOUILLIS DANS LA NUIT

J'apprends à m'apaiser



Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétence transversale (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> Structurer son identité
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser des stratégies pour s'apaiser

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était d'aller vers une nouvelle personne à la récréation pour apprendre à mieux la connaître.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Il ne reste que des braises dans le feu de camp autour duquel se trouvent encore Charlie, Léo et quelques amis. On entend au loin le chant du huard sur le lac.

Charlie partage son inconfort : « Il y a vraiment beaucoup de moustiques ce soir. Il fait super humide. »

Léo la rassure : « Oui, mais on va être bien installé dans la tente. On sait comment ça marche le camping. On est habitué. La tente est bien fermée. On est bien organisé. On va avoir la paix. »

Charlie et Léo se retrouvent face à leur tente et réalisent que quelques membres du groupe ont voulu leur jouer un tour et ont dézippé la porte de leur tente et mis le fouillis dans leurs bagages. Tous les vêtements sont mouillés et il y a plein de moustiques qui ont fait de la tente leur maison.

Charlie, en colère, s'écrie : « Je n'attendrai pas une minute de plus pour trouver le coupable de cette mauvaise blague. Je vais lui faire avaler tous les moustiques de la tente! »

Léo l'incite à prendre un pas de recul : « Attends un peu Charlie. Moi aussi, je suis fâché. Mais prenons le temps d'y penser. Tu te souviens, M. Éric, le prof d'éduc, il nous avait dit un jour que, quand on se sent fâché ou qu'on ressent une émotion très forte, il vaut parfois mieux faire autre chose et revenir sur la situation une fois qu'on est calmé. »

Charlie, un peu moins en colère, lui répond : « Tu as sûrement raison. En plus, tu as souvent de bonnes idées pour m'aider à me calmer. Après tout, c'est bientôt la nuit et il paraît que ce n'est pas très bon de se coucher en colère. »



SAVIEZ-VOUS QUE?

Il est reconnu que la musique a des effets apaisants. C'est le cas, plus précisément, de la musique douce et relaxante qui calme notre corps et notre esprit.

D'ailleurs, la musique classique aurait plus d'impact sur la santé. En effet, il est possible de constater ses impacts sur certaines fonctions physiologiques telles que le ralentissement des pulsations cardiaques, la diminution de la pression sanguine et la diminution du niveau des hormones du stress, le fameux cortisol. Ainsi, la musique s'avère être un outil de gestion du stress fort intéressant (Collingwood, 2016).

De plus, il existe des bénéfices pour le corps et l'esprit en lien avec le fait d'écouter le silence. En effet, le bruit peut provoquer une augmentation de l'hormone du stress dans notre cerveau. En revanche, le silence permet de relâcher les tensions dans le corps et dans le cerveau en agissant sur la pression artérielle et la circulation du sang dans le cerveau.

(Bernardi et al., 2006)

CONSIGNES

1. Vous invitez les élèves à vous nommer les stratégies qu'ils utilisent pour s'apaiser lorsqu'ils en ressentent le besoin, comme dans l'histoire de Léo et de Charlie. Vous pouvez leur donner des exemples concrets de situations où ils peuvent ressentir du stress ou une émotion forte pour les aider à cibler les moyens qu'ils utilisent. Notez au tableau l'ensemble des stratégies nommées par les élèves pour leur faire voir qu'il existe une multitude de moyens pour s'apaiser.
2. Vous expliquez aux élèves que dans le cadre de l'activité, vous allez écouter en pleine conscience différents types de musique pour constater les effets que cette pratique peut avoir sur leur corps et leur esprit. Vous pouvez vous inspirer des informations dans la section *Saviez-vous que?* pour leur expliquer l'impact de la musique ou du silence.
3. Pour ce faire, vous expliquez aux élèves qu'ils peuvent effectuer cet exercice de différentes façons. Ils peuvent, entre autres, porter attention aux sensations physiques ou aux émotions qu'ils ressentent lors de l'écoute d'une musique. Ils peuvent tenter de découvrir les instruments utilisés ou porter attention aux paroles.
4. Invitez les élèves à fermer les yeux s'ils le souhaitent et à écouter attentivement de la musique de différents styles. Vous pouvez mettre différentes musiques de votre choix ou utiliser les liens suivants :
 - Musique classique : <https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg>
 - Musique rock : <https://www.youtube.com/watch?v=XNRwOtIpR10>
 - Musique relaxante : <https://www.youtube.com/watch?v=SwwjPZ3YcBg>
 - Le silence
5. Après chaque écoute, posez les questions suivantes aux élèves :
 - Qu'as-tu ressenti à l'intérieur de toi (émotions/sensations physiques)?
 - Est-ce que cette musique t'a permis de t'apaiser ou non? Pourquoi?
6. Précisez aux élèves que le style de musique a des effets complètement différents sur chaque personne. Certaines musiques permettent de nous apaiser, alors que d'autres nous donnent de l'énergie. Il suffit de trouver la musique qui nous fait du bien! Vous invitez les élèves à prendre un moment pour écouter attentivement de la musique ou du silence lorsqu'ils en ressentent le besoin.
7. Terminez l'atelier en expliquant aux élèves que l'écoute de la musique est un moyen pour s'apaiser, mais qu'il en existe plusieurs autres. Proposez-leur d'en essayer d'autres à partir de l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-appivoiser-mon-stress/>



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

Avec les élèves, vous pouvez explorer divers styles musicaux à l'aide de listes de lecture sur des applications de musique afin qu'ils puissent trouver des chansons ou des listes de lecture qui sont apaisantes pour le groupe. Ainsi, vous pouvez ensuite utiliser la musique à certains moments du quotidien en classe, comme au retour d'une transition, pour favoriser un retour au calme dans la classe, lors des périodes d'art ou autre. Vous contribuez ainsi à créer un climat agréable en classe tout en offrant également un moyen de gestion du stress efficace.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Éric Péladeau, *Oizo s'inquiète trop!* Éditions Z'ailées
- Élisabeth Verdick et Marjorie Lisovskis, *Grrr!!! Comment surmonter ta colère.* Éditions Midi trente.



