

PAS DE DODO POUR LÉO

J'apprends à m'apaiser

Compétence ciblée	Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer son identité
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter des stratégies pour se faire du bien • Mieux comprendre la notion d'habitudes de vie



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé du respect et de l'effet que tes gestes et tes paroles peuvent avoir sur les autres. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de dire un mot doux et gentil à trois élèves.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Enfin, le nettoyage de la cabane est terminé! Tout s'est bien déroulé, sans aucun conflit. Les élèves ont même fini par avoir beaucoup de plaisir. La soirée s'est terminée par un feu de camp autour duquel tout le monde a chanté. Il est finalement l'heure d'aller au lit. Charlie, Léo et les autres élèves doivent se préparer à aller dormir.

Mais, malgré l'heure tardive, Léo est très énergique. Les chansons autour du feu, l'excitation des activités à venir au camp HORS-PISTE et les barres de chocolat qu'il a englouties en cachette lui donnent l'impression qu'il pourrait rester éveillé encore longtemps. Ses idées se bousculent à toute vitesse dans sa tête. Il aimerait bien continuer la petite fête et éviter d'aller dormir tout de suite.

Pendant que tout le monde s'installe tranquillement dans son sac de couchage, Léo se met à danser comme une tornade entre les élèves de la classe. Évidemment, comme le groupe se trouve dans un petit espace, Léo dérange ceux qui aimeraient dormir.

Mme Marie-France, l'enseignante du groupe, s'avance vers Léo. En voyant Mme Marie-France s'approcher de lui, Léo pense qu'il va se faire chicaner. Il devient soudainement un peu nerveux. Léo voudrait bien se calmer et aller se coucher comme les autres, mais son corps ne veut pas s'arrêter de bouger. C'est plus fort que lui. De son côté, Mme Marie-France s'assoit doucement à côté de Léo. Elle lui propose quelques petites stratégies qui pourraient l'aider à se calmer. Ainsi, Léo pourra aller se reposer comme les autres.

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)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, assurez-vous d'avoir en main au moins une peluche, une poupée ou une figurine pour chaque élève et un sablier suffisamment gros pour être visible par tous les élèves lorsque vous le tenez. Si vous en avez quelques-uns qui sont plus petits, répartissez les élèves en petits groupes pour que chaque sous-groupe ait un sablier visible. Sinon, utilisez un pot transparent rempli d'eau et de paillettes colorées.
2. Après avoir lu l'histoire, demandez aux élèves s'il leur arrive de se sentir comme Léo et d'avoir envie d'être comme une tornade à un moment durant lequel il faudrait qu'ils soient calmes. Proposez aux élèves d'expérimenter différentes activités pour s'apaiser, comme l'a fait M^{me} Marie-France avec Léo.
3. Pour la première activité, invitez les élèves à aller se chercher une peluche et à s'installer dans un coin tranquille. Les élèves doivent pouvoir s'allonger sur le dos. Une fois les élèves allongés, vous pouvez fermer les lumières et mettre une musique douce. Le but est simplement de créer une ambiance de relaxation. Demandez aux élèves de déposer leur peluche sur leur ventre. Expliquez-leur qu'ils vont expérimenter la respiration bedon. À chaque inspiration, c'est-à-dire quand ils font entrer l'air par leur nez, ils doivent essayer de gonfler leur ventre pour que la peluche monte vers le plafond. À l'expiration, ils relâchent complètement. Guidez-les pour au moins 10 respirations bedon.
4. Pour la deuxième activité, les élèves peuvent demeurer là où ils sont et peuvent demeurer allongés sur le dos. Vous pourrez les guider pour la durée des mouvements. En premier lieu, ils peuvent serrer très fort les poings comme s'ils serraient une éponge et garder la contraction pendant 5 secondes, puis les relâcher. Dites-leur qu'ils peuvent devenir mous comme une poupée de chiffon. Répétez le mouvement 3 fois. Ensuite, ils peuvent presser les mains l'une contre l'autre comme s'ils voulaient les coller très fort ensemble. Ils peuvent garder la contraction pendant 5 secondes, puis relâcher. Répétez également 3 fois. Enfin, proposez aux élèves d'enlacer leurs genoux avec leurs bras comme s'ils voulaient se faire un gros câlin et invitez-les à se bercer doucement sur les côtés ou d'avant en arrière.
5. Pour la troisième stratégie d'apaisement, installez les élèves selon la situation décrite au point 1 qui vous correspond. Demandez aux élèves de regarder le sable qui s'écoule ou les paillettes qui se déposent, en essayant de répéter leur respiration bedon en position assise. Retournez le sablier au moins à 3 reprises ou agitez de nouveau le contenant avec les paillettes.
6. Demandez aux élèves ce qui leur a fait le plus de bien entre les trois activités et faites-leur part du défi qui se trouve à la page suivante. Essayez de répéter en classe l'une des activités avant le prochain atelier.



P
9-10

P
11-12

P
13-14

P
15-16

P
17

7. Remettez aux élèves la fiche à imprimer *J'apprends à m'apaiser* et invitez-les à colorier les images et à dessiner leur propre moyen pour se calmer.

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 possible;
- 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.

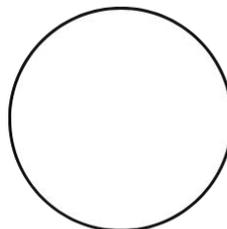
(Liste inspirée de la boîte à outils pour faciliter le retour au calme, AlloProf parents, s.d.)

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

- Nicola Killen, *Le petit ourson à l'école*. Éditions Scholastic.
- 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!

