

CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

2^e année

INTRODUCTION AU CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

L'objectif du programme HORS-PISTE est d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et de renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement des compétences psychosociales des élèves. Plus précisément, le programme vise à développer et promouvoir les compétences psychosociales suivantes :

- Apprendre à se connaître et à s'estimer;
- Composer avec ses émotions et son stress;
- Demander de l'aide en cas de besoin;
- S'affirmer face aux influences sociales;
- Utiliser des comportements prosociaux;
- Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être.

Les ateliers réalisés en classe contribuent au développement de ces compétences. Ce cahier de réinvestissement s'adresse aux personnes enseignantes, afin de les accompagner dans le réinvestissement des contenus abordés.

La section « Saviez-vous que...? » expose certaines notions théoriques au sujet des concepts abordés durant l'atelier. Elle vise à vous offrir les connaissances nécessaires au réinvestissement des ateliers.

La section « Défi » présente le défi qui est lancé à vos élèves à la fin des ateliers. Vous pouvez porter une attention particulière à la réalisation de ces défis par vos élèves, et les encourager en ce sens.

La section « Place au réinvestissement » vous suggère des stratégies pour faciliter le réinvestissement des apprentissages. La réalisation de ces stratégies permet d'augmenter la portée des ateliers.

La section « Suggestions de lecture » vous propose des ouvrages de littérature jeunesse qui peuvent contribuer au développement des compétences psychosociales abordées durant les ateliers.

Si vous souhaitez expérimenter des stratégies d'apaisement avec vos élèves, vous pouvez utiliser les *Cartes de respiration* afin de pratiquer avec eux différentes techniques de respiration à différents moments dans l'année scolaire. Vous pouvez aussi les utiliser avant ou après un atelier HORS-PISTE. Vous trouverez ces outils de réinvestissement sur le site Web [HORS-PISTE](https://www.hors-piste.ca) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves dans le sous-onglet Affiches et autre matériel de réinvestissement.



ATELIER 2.1 – SOLEIL OU NUAGE?

Je nomme des situations heureuses et des situations difficiles

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les élèves peuvent parfois éprouver des difficultés à communiquer ce qu'ils vivent, surtout lorsqu'il s'agit de situations négatives. Il peut également être difficile pour eux d'associer leurs émotions à la situation qui les a engendrées.

Le fait d'encourager les élèves à parler des situations agréables et désagréables est important pour eux. C'est ainsi qu'ils apprendront à les différencier et à constater qu'il est plus facile de parler des situations agréables que de celles qui leur font ressentir des émotions désagréables.

Parler des situations permet aux élèves de mettre des mots sur leur vécu, d'identifier les émotions qu'elles suscitent et de l'impact qu'elles ont sur eux. Ils peuvent prendre conscience que les émotions éprouvées sont légitimes et qu'il est tout à fait normal de vivre des situations positives et négatives, parfois même au cours de la même journée.

Lorsqu'un élève éprouve des difficultés à communiquer ce qu'il vit, souvenez-vous qu'il peut être aidant de lui poser des questions ouvertes (qui ne se répondent pas par oui ou par non) et de le situer dans le temps (ex. : À quoi as-tu joué à la récréation ce matin?). Pour aider l'élève à se confier, vous pouvez prendre un moment de qualité pour jouer avec lui ou pour faire une activité privilégiée.

(Naître et grandir, 2016b)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, partage les moments heureux et difficiles de ta semaine avec un ami ou une amie ou avec un membre de ta famille.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez prendre cinq minutes chaque jour ou chaque semaine pour permettre aux élèves qui le souhaitent de raconter une situation agréable (moment soleil) ou une situation désagréable (moment nuage) qu'ils vivent. Vous pouvez fixer ce moment dans la routine pour qu'il devienne prévisible pour eux (par exemple lors de la causerie du matin). Cette activité peut aussi se faire à l'aide d'un dessin ou par écrit dans un journal de bord.

SUGGESTION DE LECTURE

- Justine Laberge-Vaugeois, *Les marées intérieures*. Éditions Edito
- Baptiste Beaulieu et Qin Leng, *On a deux yeux pour voir*. Éditions Les Arènes
- Élise Gravel, *Comment ça va?* Éditions Scholastic
- Manon Jean et Daphné Robin, *Mathéo et le nuage noir*. Éditions CARD



ATELIER 2.2 – DES RAPIDES À DISCUTER

Je m'exprime clairement

SAVIEZ-VOUS QUE...

Qui n'a pas déjà assisté à une conversation entre des enfants qui ne s'écoutent pas, ne se regardent pas et ne tiennent pas compte de l'opinion de l'autre? Imaginez en tant qu'adulte, que penseriez-vous si vous aviez à avoir une conversation de ce genre? Pas facile de maintenir la conversation ou de développer une relation satisfaisante dans ces conditions.

Il existe certaines règles en lien avec la communication qui nous permettent d'entretenir une conversation intéressante et adéquate avec les autres. Tout comme les adultes, les enfants doivent, tôt ou tard, faire l'apprentissage de ces règles afin d'être en mesure d'interagir adéquatement avec les autres, de développer des liens d'amitié et de vivre des relations enrichissantes.

(Dubé, M.,s.d.)



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu travailleras en équipe, réfère-toi à la fiche à imprimer présentant les stratégies de communication efficace et utilises-en au moins une.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez imprimer la fiche à imprimer *Les stratégies de communication efficace*. Vous pouvez aussi établir avec vos élèves vos propres règles et stratégies de communication dans la classe, à la lumière de ce qui aura été nommé pendant l'atelier. Vous pouvez les afficher dans la classe et y référer les élèves lorsqu'ils vivent un conflit, un bris de communication entre eux, un malentendu ou simplement si un élève ne sait pas comment s'y prendre pour communiquer avec les autres.

SUGGESTION DE LECTURE

- Leo Bormans et Sebastiaan Van Doninck, *Le grand livre de l'amitié pour les enfants*. Éditions Petit Homme
- Julia Gagnon, *Le carnet de Julie – Résoudre un conflit*. Éditions MD
- Catherine Latteux, *Les yeux fermés*. Éditions D'eux.

FICHE À IMPRIMER
Les stratégies de communication efficace



Je dis comment je me sens.

Je nomme ce que j'aime ou ce que je n'aime pas « ex. : je n'aime pas quand... »



J'exprime clairement ce que je souhaite.

J'utilise un ton de voix calme et respectueux.



J'écoute l'autre.

Je regarde l'autre dans les yeux.



Je choisis le bon moment pour nommer les choses.

ATELIER 2.3 – RABASKATASTROPHE!

Je coopère avec mes pairs

SAVIEZ-VOUS QUE...

Chaque individu qui forme un groupe possède ses caractéristiques et ses particularités.

L'apprentissage coopératif vise à atteindre un but commun, dans une démarche d'apprentissage et une relation d'interdépendance positive entre les pairs. Cette interdépendance est engendrée par la responsabilité qui est accordée à chacun des membres du groupe.

Plus qu'un travail d'équipe régulier, la relation de coopération vise à mettre de l'avant les compétences de chacun, afin d'assurer la complémentarité de l'équipe.

Pour l'atteinte de l'objectif et pour faciliter l'apprentissage, l'adulte qui guide l'apprentissage coopératif d'un groupe d'élèves établit une méthode de travail, une ligne directrice, et sensibilise les élèves à se considérer mutuellement responsables de leurs rôles et de l'objectif.

À quoi ça sert?

- À favoriser le développement des habiletés interpersonnelles;
- À mobiliser des stratégies de métacognition;
- À s'autoévaluer;
- À favoriser le sentiment d'appartenance;
- À s'engager;
- À accroître les relations sociales.

(Centre collégial de matériel didactique. (s.d.)



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, aide un ami ou une amie qui en a besoin.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Dans un contexte de travail d'équipe, réinvestissez cette activité en attribuant des rôles aux élèves, en leur demandant d'exprimer clairement leur point de vue et en les sensibilisant à l'objectif vers lequel ils doivent progresser ensemble. Il pourrait être possible, par exemple, de les faire coopérer sur un projet d'art collaboratif qui se déclinerait en quatre étapes : 1) choisir un thème, 2) se distribuer des rôles, 3) réaliser l'œuvre selon ce qui aurait été décidé en équipe et 4) en discuter en groupe. Les élèves seront ainsi incités à prendre des décisions ensemble et à négocier entre eux pour arriver à créer une œuvre collaborative.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Brigitte Minne, *Rougejaunenoireblanche*. Éditions École des Loisirs (Pastel).
- Tim Percival, *La colère de Ravi*. Éditions Scholastic.

ATELIER 2.4 – DE L'ÉNERGIE DANS MON MOTEUR

Je prends soin de moi

SAVIEZ-VOUS QUE...

La promotion de saines habitudes de vie permet d'avoir un impact positif sur la réussite scolaire des élèves. En plus d'améliorer l'état de santé globale, la disponibilité aux apprentissages, la concentration, la mémoire et la gestion des émotions, certaines habitudes de vie aident à diminuer le stress et l'anxiété chez les enfants.

Voici quelques exemples d'habitudes de vie aidantes :

- Avoir un sommeil adéquat et suffisant (de 9 h à 11 h pour les enfants de 6 à 13 ans);
- Adopter une saine alimentation;
- Bouger, faire de l'exercice (au moins 60 min/jour);
- Entretenir des relations saines avec les autres;
- Prendre du temps pour avoir du plaisir;
- Faire preuve de bienveillance;
- Pratiquer la pleine conscience, la relaxation, les respirations;
- Limiter les heures passées devant un écran (maximum 2h/jour).

(Alloprof, 2019b; Naître et grandir, 2016e)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, porte attention à tes habitudes de vie de tous les jours (bonnes et moins bonnes) et essaie de modifier une habitude de vie pour la rendre plus saine et positive (ex. : le sommeil, l'alimentation, le temps d'écran, l'activité physique, etc.).

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pouvez suivre avec les élèves l'évolution de leur plante et les accompagner dans les choix à faire pour en prendre soin. Vous pouvez aussi planifier un autre moment dans l'horaire où les élèves pourront dessiner ou écrire leurs propres habitudes de vie qui leur font du bien. Prévoyez une copie par élève de la fiche complémentaire *Les habitudes qui me font du bien*.

Vous pouvez également proposer aux élèves de vous fixer des défis de classe pour favoriser les bonnes habitudes de vie et le bien-être. Ces défis peuvent être en lien avec l'alimentation (les collations en classe), l'activité physique, le temps d'écran, l'instauration d'une période de relaxation ou autre. Faites le suivi de votre défi de groupe en classe et prévoyez un petit renforcement pour les féliciter lorsque le défi est réussi.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Naomi Danis, *Je vous déteste tous!* Éditions Québec Amérique.
- Agnes De l'Estrade, *C'est l'histoire d'un éléphant*. Éditions Sarbacane.
- Madeleine Arcand, *Oscar apprend à méditer*. Éditions Petit homme.



FICHE COMPLÉMENTAIRE
Les habitudes qui me font du bien



ATELIER 2.5 – RÉMI GARNIT SON COFFRE À OUTILS

J'utilise des moyens pour faire face à une situation difficile

SAVIEZ-VOUS QUE...

Pour plusieurs, le rythme de vie actuel se déroule à une vitesse qui ne permet pas une adaptation adéquate. Il est possible qu'un certain degré d'anxiété en découle, s'exprimant souvent par une spirale d'inaction.

Lorsque les élèves rencontrent un problème qui les plonge dans l'inaction, ils ont besoin de trouver un équilibre physique et émotionnel et de clarifier leurs pensées pour trouver des solutions. Il est donc essentiel de les aider à trouver des moyens pour y arriver. Aidez-vous des éléments suivants pour les guider dans leur mise en action :

- S'éloigner des écrans et sortir marcher pour se concentrer;
- Se tourner vers des personnes de confiance pour avoir de l'aide;
- Prendre un moment pour observer ce qui se passe à l'intérieur de soi, ses sensations, ses émotions, ses pensées;
- Bouger! Faire de l'activité physique pour se changer les idées;
- Explorer de nouvelles idées, de nouvelles habiletés ou de nouvelles relations sociales pour faire preuve de créativité;
- Gérer son stress et ses émotions par des stratégies telles que la méditation, la relaxation, le dessin...;
- Apprendre à se faire confiance et essayer en acceptant le risque de se tromper!

(Inspiré de Rao et Napper, 2019)



PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez créer avec les élèves une affiche représentant un coffre à outils et y ajouter des moyens qu'on peut utiliser pour affronter une situation difficile. Vous pourriez ensuite les y référer au besoin pour leur rappeler ce qu'on peut faire lorsqu'on vit ce genre de situation.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Claudie Stanké, *Ça suffit!* Éditions 400 coups.
- Stacy McNulty, *Un enfant courageux*. Éditions Scholastic.
- Trudy Ludwig, *Le garçon invisible*. Éditions D'eux.
- Anna Llenas, *Théo la tornade*. Éditions Quatre Fleuves.
- Frédérick Wolfe, *Des roches plein les poches*. Éditions Fonfon.
- Andrée Poulin, *Ils ne veulent pas jouer avec moi*. Éditions Dominique et Compagnie.

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Coffre à outil

