

5. QU'EST-CE QUI SE PASSE EN MOI ?

Objectifs spécifiques de l'atelier

À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure :

- De reconnaître ses émotions et ses sensations physiques en lien avec certaines situations;
- D'identifier les besoins qui se cachent derrière les émotions;
- D'utiliser des stratégies de régulation des émotions.

Matériel et préparation

- Assurez-vous que les élèves aient leur *Petit guide pratique* ou imprimez les pages en lien avec cet atelier afin d'avoir des copies pour les élèves qui ne l'ont pas.

Déroulement de l'atelier

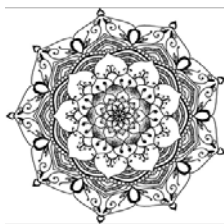
Vous souhaitez la bienvenue aux élèves et présentez les objectifs ainsi que le déroulement de l'atelier.

A. Retour sur la semaine et petit pas du jour (10 min)

1. Vous questionnez maintenant les élèves sur leur dernière semaine. Vous leur demandez :
 - Comment vous êtes-vous senties ou sentis en général ?
 - Quels petits pas avez-vous faits pour sortir de votre zone de confort ?
 - Quelles pensées aidantes avez-vous adoptées ?
2. Vous soulignez les petits pas accomplis au cours de la semaine. L'idée est de miser davantage sur le processus que sur le résultat obtenu au défi, par exemple, prise de conscience, mise en action, tentatives, efforts, exposition, courage, etc.
3. Demandez aux élèves quels petits pas elles ou ils souhaitent mettre en pratique durant l'atelier du jour pour sortir de leur zone de confort et demandez-leur de le noter dans leur *Petit guide pratique*. Durant l'ensemble de l'atelier, lorsqu'une occasion se présente, encouragez les élèves à réaliser leur petit pas du jour et renforcez leurs efforts en ce sens.

B. Dessiner en pleine conscience (10 min)

1. Vous demandez aux élèves de prendre le *Mandala* qui se trouve dans leur *Petit guide pratique* et de sortir leurs crayons de couleur.
2. Vous les invitez à dessiner en pleine conscience dans la prochaine activité. Vous expliquez qu'en dessinant, elles et ils font non seulement appel à leurs sens, mais apprennent également à suivre leur intuition et à se faire confiance. Peu importe les formes tracées ou les couleurs utilisées, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le dessin reflète ce qui se passe à l'intérieur d'eux. Vous ajoutez qu'en fait, la pratique de toutes les formes d'arts facilite la pleine conscience, puisqu'elle engendre une immersion complète dans le moment présent. La pleine conscience et la thérapie par l'art ont en commun d'accorder autant d'importance au processus qu'au résultat, et ce, sans y apporter de jugement (Willard et Salzman, 2017).
3. Vous proposez maintenant aux élèves de colorier le mandala. Vous expliquez que les mandalas sont des dessins généralement circulaires qui servent de support à la méditation. Le mandala devient une sorte de canal pour la pleine conscience dans lequel les pensées peuvent se déposer, et la respiration peut s'approfondir. De la même manière que pour un dessin traditionnel, une attention est portée aux couleurs, aux traits de crayons, à la texture du papier, aux formes, etc. (Faucher, 2016).
4. Vous expliquez qu'à travers cette activité, le plus important est de demeurer dans la création et l'observation de l'œuvre et non dans la performance ou la critique. Nul besoin d'avoir des talents artistiques pour participer à cette activité. Qualifier le dessin de beau ou de moins beau ne sert à rien ici, puisque le dessin n'est qu'un moyen permettant de se connecter au moment présent.
5. Vous laissez aux élèves une période d'environ cinq minutes pour dessiner en pleine conscience. Si vous le jugez opportun, vous pouvez mettre une musique douce pendant ce temps.
6. À la fin, vous faites un bref retour en grand groupe : « Comment se sentent-elles ou ils à la suite de cette activité ? », « Est-ce que certaines sensations, émotions ou pensées ont émergé ? » Vous leur rappelez que la pratique de la pleine conscience permet de se déposer dans le moment présent en étant plus attentifs à ce qui nous entoure et ce qui nous habite.
7. Vous pouvez offrir aux élèves de continuer leur mandala pendant l'atelier si cela s'y prête avec votre groupe.



C. Ce qui se passe en moi : mes émotions (30 min)

1. Vous demandez aux élèves de répondre à la question suivante :
 - Selon vous, à quoi servent les émotions ?
2. Vous complétez les réponses à l'aide des informations suivantes :

Il est normal et humain de vivre toutes sortes d'émotions. En plus, à l'adolescence, les équilibres émotionnels et affectifs sont bouleversés (Discour, 2011). L'intensité avec laquelle sont vécues les émotions est caractéristique de cette période charnière du développement (Holzer, Halfon et Thoua, 2011), un peu à l'image d'une montagne russe! L'anxiété trouve ses racines dans le monde des émotions. En écoutant les messages que tes émotions te livrent, tu contribues à ta santé et à ton bien-être. Après tout, vivre des émotions, même si c'est parfois intense, c'est juste humain!

3. Vous invitez les élèves à consulter la fiche Mes émotions, besoins et stratégies qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*, ainsi que sur le diaporama (Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Gouvernement du Québec, 2019; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003; The Centre for Nonviolent communication, s.d). Cette fiche les aidera à apprendre à identifier les sensations dans leur corps et les émotions qu'elles et ils vivent, mais aussi les besoins qui se cachent derrière les émotions. Cette fiche contient aussi des stratégies pour les aider à savoir quoi faire lorsqu'elles et ils vivent des émotions difficiles.
4. Vous expliquez qu'au début, trouver le besoin qui se cache derrière l'émotion peut sembler complexe. Avec la pratique, cela devient de plus en plus simple, mais surtout, ça nous donne du pouvoir pour répondre à nos besoins. Vous pouvez donner quelques exemples de besoins liés aux émotions :
 - Quand j'ai peur, j'ai peut-être besoin d'aide ou d'être rassurée ou rassuré ou de comprendre.
 - Quand je suis en colère, j'ai peut-être besoin de solitude ou j'ai besoin de justice dans une situation qui me fâche.
 - Quand je suis heureuse ou heureux, j'ai peut-être besoin de partager cette joie avec mes amies et amis.
5. Afin d'intégrer ces notions, vous divisez les élèves en deux groupes, un groupe émotion et un groupe besoin. Vous attribuez une émotion à chaque élève du premier groupe et un besoin à chaque élève du deuxième. Vous leur demandez d'associer les émotions et les besoins. Demandez-leur ensuite d'expliquer leur choix.
6. Terminez en leur expliquant que, parfois, il peut y avoir plusieurs besoins pour une seule émotion et vice-versa.



7. Vous leur proposez maintenant un exercice individuel. Vous les invitez à noter dans leur *Petit guide pratique* une situation qui génère de l'anxiété et les pensées qu'elles et ils ont tendance à adopter devant cette situation. Pour les aider, vous pouvez revenir sur les événements vécus dans la dernière semaine.

À l'aide de la fiche, vous demandez aux élèves d'identifier les émotions ressenties lors de cette situation et de les inscrire dans leur *Petit guide pratique*.

Par exemple : « Quand je PENSE que personne ne s'intéresse à moi parce que je me trouve plate et que je crois que je n'ai rien à apporter, je RESSENS de la honte, de la gêne. »

8. Vous leur proposez ensuite d'inscrire dans leur *Petit guide pratique*, à l'aide de la fiche, le ou les besoins en lien avec cette situation, puis des stratégies pour mieux apprivoiser les émotions qui en découlent. Vous pouvez aborder le fait que parfois, la simple reconnaissance du besoin peut faire du bien, nous soulager ou nous aider à trouver des stratégies pour y répondre.

Par exemple : « J'aurais besoin d'aide pour savoir comment aller vers les autres. Je pourrais parler avec mon frère de sa manière de se faire des amis et avoir des conseils de sa part. »

9. Vous faites ensuite un retour en grand groupe pour entendre les situations de chacun. Après avoir écouté la situation d'un élève, vous pouvez faire participer les autres élèves pour donner des idées. Vous pouvez rappeler qu'il n'est pas toujours facile d'identifier les émotions et les besoins. C'est le moment de s'entraider en groupe. Plusieurs stratégies différentes peuvent également être appliquées.

10. Vous invitez les élèves à garder la fiche des émotions dans leur agenda, leur étui à crayons ou dans leur sac d'école et à l'utiliser quand elles ou ils en ont besoin. Vous rappelez qu'il est normal de vivre toutes sortes d'émotions et de ne pas toujours les comprendre. Prendre le temps d'observer ce qui se passe en vous, accueillir vos émotions avec bienveillance (c'est-à-dire, sans vous juger) et agir pour en prendre soin vous permettra de mieux vous connaître, d'agir au bon moment, de répondre à vos besoins et de ne pas les accumuler.

D. Retour sur le petit pas du jour (5 min)

1. Vous demandez aux élèves d'échanger sur le petit pas du jour qu'elles et ils ont tenté de réaliser durant l'atelier. Mettez en lumière leurs bons coups et les efforts qu'elles et ils ont faits en ce sens.



E. Défi de la semaine (5 minutes)

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur *Petit guide pratique*) est de noter une situation haute en émotion. À partir de cette situation, elles et ils doivent tenter d'identifier une émotion ressentie, un besoin qui se cache derrière celle-ci et d'utiliser une stratégie pour répondre à ce besoin. Vous expliquez au besoin.
2. Vous les invitez également à discuter de leurs apprentissages et de leur défi avec leurs parents.

