

LA GRANDE GLISSAGE : Je compose avec la peur

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétences transversales (PFÉQ)	Structurer son identité
Objectifs généraux	- Reconnaître l'émotion de la peur chez soi - Apprendre à composer avec l'émotion de la peur - Utiliser des moyens pour s'apaiser



MATÉRIEL

- Fiche complémentaire *L'histoire de Charlie et la grande glissade* pour l'animation de l'activité à la page 4 de la présente fiche d'animation (facultatif)
- Fiche complémentaire *Sensations physiques possibles liées à la peur* (facultatif)

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS

L'atelier *La grande glissade* permet aux élèves d'apprendre à composer avec la peur, tout en réinvestissant les objectifs des ateliers de base du préscolaire et du 1^{er} cycle. Cet atelier complémentaire est indépendant des autres ateliers et peut être utilisé au besoin, au moment le plus opportun pour votre groupe d'élèves.

C'est en développant leurs compétences émotionnelles que les élèves seront capables de mieux apprivoiser leurs émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables. La compétence émotionnelle comprend 3 étapes : la connaissance des émotions, la régulation des émotions et l'expression des émotions. Par exemple, lorsque les élèves reconnaissent l'émotion ressentie dans une situation, elles et ils pourront plus aisément la moduler afin de retrouver un état de bien-être. Les élèves pourront ainsi plus facilement communiquer correctement l'émotion ressentie aux personnes impliquées (Vallerand, 2023). Dans le cadre de cet atelier, ces différentes étapes seront abordées en lien avec la peur.

L'élève qui compose avec ses émotions réagit mieux aux différentes situations rencontrées ; une bonne compétence émotionnelle est associée au maintien de relations sociales saines, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire (Naître et grandir, 2022d).

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Aujourd'hui, les élèves vont jouer pour la première fois au parc qui se trouve près du camp HORS-PISTE. Léo et Charlie ont très hâte d'essayer ce nouveau parc. En plus, il y a la plus grande glissade que Léo n'ait jamais vue ! Léo a très envie de l'essayer, et il encourage Charlie à le suivre. Léo monte tout en haut de la grande glissade, puis il glisse d'un coup en criant d'excitation ! WAOUUUUU ! Charlie regarde la glissade et trouve qu'elle est vraiment très haute ! Habituellement, un adulte l'attend en bas pour l'attraper... Charlie ne se sent pas bien du tout. Elle a le cœur qui bat très fort, les mains moites et commence à trembler. Quelle émotion ressent Charlie en ce moment ?

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur
© [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Avant l'âge de 8 ans, il est normal que les élèves rencontrent des difficultés à faire des liens entre leurs états émotifs et les situations qui les suscitent. L'adulte peut donc agir à titre de guide pour les accompagner.

(Massé et Verret, s.d.)

« Tous les enfants ont des peurs à différents moments de leur vie : c'est normal. Cela fait partie de leur développement. Avec de la patience, de la compréhension et des mots rassurants, vous pouvez les aider à apprivoiser ces peurs. Voici des peurs fréquentes selon l'âge de l'enfant de 5 à 12 ans : peurs associées à une situation particulière (les voleurs ou les ravisseurs, les médecins, les dentistes, le vide, la mort, les accidents, les incendies, etc.). L'enfant peut aussi avoir peur des catastrophes naturelles (tremblement de terre, tempête, etc.) ou de la guerre, après avoir vu des images à la télévision ou en ligne. C'est aussi l'âge des peurs sociales (peur d'être rejeté par les autres, de parler devant la classe, etc.). »

(Naître et grandir, 2022c)

La respiration s'avère un moyen d'apaisement efficace et utilisable dans une variété de situations ou de contextes. Toutefois, pour maximiser son effet relaxant, elle doit être profonde et lente.

(Verret et Massé, s.d.)

CONSIGNES

1. Selon l'âge de vos élèves, vous pouvez leur demander d'expliquer ce qu'est la peur. Sinon, commencez l'atelier en décrivant la peur. Expliquez qu'il s'agit d'une émotion normale, mais inconfortable. Une personne peut la ressentir lorsqu'elle pense être devant un danger, par exemple, dans le noir ou près d'un bruit fort. Illustrez le tout pour vos élèves : « Dans ces moments, c'est comme si tu avais un petit *Monsieur Peur* sur ton épaule, qui te disait de faire attention. » Utilisez la fiche complémentaire *Les sensations physiques possibles liées à la peur* ou le TNI pour aller plus loin avec vos élèves sur les sensations que la peur peut provoquer.
2. Introduisez par la suite *Monsieur Courage*. Expliquez que parfois, *Monsieur Peur* exagère et voit du danger, alors qu'il n'y en a pas pour de vrai. Expliquez que dans ce temps-là, les élèves peuvent appeler *Monsieur Courage* pour avoir de l'aide pour affronter la peur.
3. Dites aux élèves que vous allez expérimenter ensemble la suite de l'histoire. Utilisez le diaporama ou la fiche complémentaire *L'histoire de Charlie et la grande glissade*.
4. Concluez l'histoire : Avec sa cape invisible, Charlie s'élance dans la glissade. Elle se sent légère et glisse à toute vitesse en criant de joie : « *Youp!!!!* ! » Charlie arrive en bas, souriante et pleine de fierté, car elle a affronté sa peur à l'aide de Léo et de *Monsieur Courage*.
5. Demandez aux élèves comment elles ou ils se sentent à la suite de ces exercices, puis demandez-leur dans quelles situations elles ou ils pourraient enfileur leur cape invisible. Invitez les élèves à utiliser les moyens vus aujourd'hui au besoin et à demander de l'aide d'un adulte lorsque nécessaire.



6-7



8



9-14



15



16



DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, quand tu as peur, pratique la respiration profonde.



17

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe la fiche complémentaire *Sensations physiques possibles liées à la peur*. Lorsqu'une ou un élève vit une situation qui suscite de la peur, accompagnez l'élève dans l'identification de son émotion et de ses sensations physiques. Proposez à l'élève d'utiliser un ou plusieurs moyens pour composer avec la peur, comme l'a fait Charlie.

Vous pouvez intégrer l'appel de *Monsieur Courage*, la respiration profonde, la demande d'aide, la formulation de pensées aidantes et l'utilisation de la cape invisible dans votre quotidien en classe afin que les élèves puissent pratiquer ces techniques sans se laisser envahir par la peur. En intégrant des moments spécifiques dans la routine pour pratiquer ces stratégies, les élèves pourront plus facilement les utiliser en cas de besoin.

Si vous souhaitez aller plus loin avec vos élèves en lien avec la variation d'intensité des émotions, vous pouvez utiliser l'affiche *Les différentes intensités de la peur* [sur le site internet](#) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves, Affiches et autre matériel de réinvestissement.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

L'histoire de Charlie et la grande glissade

Souviens-toi de Charlie qui aimerait bien glisser, comme son ami Léo. Elle regarde la grande glissade et ressent la peur : ses mains sont moites, son cœur bat très fort et ses jambes tremblent.

Léo remarque l'émotion de Charlie et lui dit : « Est-ce que tu as reçu la visite de *Monsieur Peur* ? »

Charlie réfléchit, puis hoche la tête : « Oui, *Monsieur Peur* me dit que c'est beaucoup trop haut pour moi et que je vais me blesser ».

Monsieur Peur chuchote très fort dans l'oreille de Charlie. Toi aussi, fais semblant d'avoir très peur :

Lève-toi debout !

1. Regarde la grande glissade en mettant tes mains sur ton front en regardant en l'air.
2. Plie les genoux et tremble comme si tu avais très peur.
3. Fais des petits pas comme si tu n'osais pas avancer.

Charlie se souvient que son enseignante lui a parlé de *Monsieur Courage* et Charlie décide de l'appeler.

Monsieur Courage lui propose de demander de l'aide à Léo pour connaître ses trucs. Léo lui répond : « Je me suis simplement dit *ce sera amusant, je n'ai rien à craindre. Même si j'ai peur, je peux le faire.* »

Charlie ferme les yeux un instant, prend une grande inspiration, puis répète : « Ce sera amusant, je n'ai rien à craindre. Même si j'ai peur, je peux le faire ! »

C'est parti ! Charlie monte les marches de la glissade, mais chaque pas est un peu difficile. Pour l'encourager, nous allons nous aussi monter dans la glissade :

1. Lève les genoux très haut comme si tu montais les marches de la glissade.
2. Fais aussi de grands gestes avec tes bras pour t'aider à grimper.
3. Fais de petits bruits « hop », comme si tu faisais un effort.

Bravo ! Charlie est arrivée en haut de la glissade. Maintenant qu'elle doit glisser, Charlie tremble de peur.

Monsieur Courage dit à Charlie de prendre des respirations profondes pour se calmer.

Aidons Charlie en pratiquant ces respirations avec elle :

1. Prends une grande respiration en levant les bras.
2. Tiens les bras bien haut, puis expire lentement en abaissant les bras.
3. Répète la respiration 2 fois.

C'est génial : les respirations profondes ont aidé Charlie, mais elle a encore un petit peu peur. Pour l'aider à glisser, *Monsieur courage* suggère à Charlie d'enfiler sa cape invisible !

Toi aussi enfile ta cape invisible : 1-2-3... attrape-la avec tes deux mains et mets-la sur tes épaules

Sensations physiques possibles liées à la peur

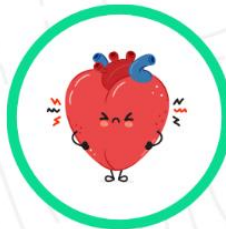
HORS

PISTE

Il est aussi possible que tu
ressentes d'autres sensations
physiques



Sueurs froides



Cœur qui bat
vite



Tremblement



Respiration
rapide



Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. Contenu graphique via Canva et PowerPoint selon la licence en vigueur
© Programme HORS-PISTE par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.