HORS PISTE



Parler d’anxiété sans stress

Guide complet d’animation

Programme préscolaire-primaire

Septembre 2026

Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0 international : © Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Programme HORS-PISTE.

Conception graphique de certains éléments via Canva, sous la licence en vigueur.

Citation suggérée:
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2026). *Parler d'anxiété sans stress. Guide complet d'animation du programme HORS-PISTE – préscolaire-primaire*. Université de Sherbrooke.

ISBN 978-2-9817769-7-6
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada
Santé Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

TABLE DES MATIÈRES

LES ATELIERS EN MATERNELLE 4 ANS..... **04**

LES ATELIERS EN MATERNELLE 5 ANS..... **26**

LES ATELIERS EN 1RE ANNÉE..... **54**

LES ATELIERS EN 2E ANNÉE **82**

LES ATELIERS EN 3E ANNÉE **108**

LES ATELIERS EN 4E ANNÉE **136**

LES ATELIERS EN 5E ANNÉE **168**

LES ATELIERS EN 6E ANNÉE **196**

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....**226**

Maternelle 4 ans
Atelier M4.1

LA GRANDE AVENTURE
Je reconnais mes émotions et j'apprends à me calmer

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• Reconnaître certaines de ses émotions et celles des autres • Utiliser un moyen pour s'apaiser



PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Avant de débuter l'atelier, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site web HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages. Vous pouvez également utiliser le patron qui s'y trouve pour bricoler des marionnettes de Léo et Charlie avec vos élèves. Si vos élèves ne sont pas familiers avec certains items retrouvés dans le contexte d'un camp, vous pouvez apporter des objets en classe pour faciliter leur compréhension (lampe de poche, sac de couchage, etc.).

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

C'est une grande aventure qui s'annonce aujourd'hui. Lors de la première journée d'école, tous les élèves se rendent au camp HORS-PISTE. À leur arrivée le matin, les élèves embarquent dans l'autobus qui les amènera au camp pour la journée.

Dans l'autobus, Léo et Charlie sont assis sur le même banc, même s'ils ne se connaissent pas.

Léo est très timide. D'habitude, il aime faire des activités avec son papa et sa maman. Léo aurait aimé que ses parents l'accompagnent pour la journée au camp. Il s'ennuie déjà d'eux. Quand l'autobus démarre, ses yeux se remplissent d'eau. Sa bouche ressemble à une banane à l'envers. Il se met en petite boule sur son siège et regarde par la fenêtre. Oh! Mais que se passe-t-il avec Léo?

À côté de Léo, il y a Charlie. Elle sourit de toutes ses dents. Son sourire est tellement grand que ses yeux se referment presque complètement. Elle avait toujours rêvé d'entrer dans un autobus jaune. En plus, elle adooooore visiter de nouveaux endroits. Elle regarde partout et elle a des papillons dans son ventre. Que ressent Charlie en ce moment?

Charlie regarde Léo et trouve qu'il a l'air triste. Elle se souvient d'une fois où sa propre bouche ressemblait à une banane à l'envers. À ce moment-là, sa maman lui avait pris la main et ça lui avait fait du bien. Charlie décide alors de demander à Léo si ça lui ferait du bien qu'elle lui prenne la main. Il dit oui et lui sourit. Léo va mieux. Il ne se sent plus seul. Et c'est parti pour le camp!

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
Université de Sherbrooke
Août 2023

SAVIEZ-VOUS QUE?

Dès son jeune âge, l'enfant apprend à reconnaître ses émotions ainsi que celles des autres. À partir de l'âge de 3 ans, les enfants peuvent identifier certaines émotions sur le visage des autres telles que la joie, la colère, la tristesse et la peur. Par contre, il arrive qu'ils se trompent et mélangent certaines émotions. En grandissant, l'élève développe ses compétences sur le plan émotionnel et devient de plus en plus rapide et précis à reconnaître les émotions des autres en observant leur visage.

Les avantages d'encourager l'élève sur le plan du développement de ses compétences émotionnelles sont nombreux. Entre autres, cela permet à l'élève de faire une bonne lecture des émotions des autres afin de modifier son comportement pour maintenir des relations positives, de faciliter la réussite scolaire en lui permettant de mieux faire face aux difficultés ainsi que de l'aider sur le plan de la résolution de conflits et de son empathie.

(Naître et grandir, 2014)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, imprimez pour chaque élève la fiche *Les cartes des émotions* (en couleurs si possible). Vous pouvez les découper, les plastifier et les regrouper sur un anneau afin de les conserver.

2. Expliquez aux élèves qu'on peut apprendre à reconnaître les émotions en regardant bien notre visage ou celui des autres, comme l'a fait Charlie avec Léo. Demandez aux élèves ce que Charlie a remarqué sur le visage de Léo et comment était le visage de Charlie. 8

3. Distribuez à chaque élève *Les cartes des émotions* et demandez-leur de décrire ce qu'ils remarquent sur les visages. 9

4. Placez les élèves en cercle. Expliquez-leur qu'ils devront mimer une émotion à tour de rôle. Le reste du groupe devra tenter de trouver quelle émotion est mimée par l'élève. 10

5. Soufflez à l'oreille d'un élève une émotion à mimer (colère, tristesse, peur, dégoût, joie ou surprise). Lorsque les autres élèves ont deviné l'émotion, recommencez avec un autre élève.

6. Lorsque les élèves devinent la bonne émotion, invitez-les à nommer quels indices observés sur le visage de l'élève leur ont permis de trouver l'émotion mimée.

7. Si vous avez accès à un grand miroir ou à plusieurs petits miroirs, vous pouvez inviter les élèves à observer leur visage lorsqu'ils miment une émotion. Ils pourront ainsi observer et savoir reconnaître les indices sur leur propre visage lorsqu'ils vivent une émotion.

8. Terminez l'activité en expliquant aux élèves que lorsqu'on vit une émotion, on peut utiliser des trucs pour se calmer. Invitez-les 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 si vous le souhaitez. 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. 11-13

9. Demandez aux élèves comment ils se sentent à la suite de cet exercice et invitez-les à l'utiliser aussi souvent qu'ils le souhaitent pour se calmer.

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, montre à tes parents comment faire la respiration bedon.

14

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

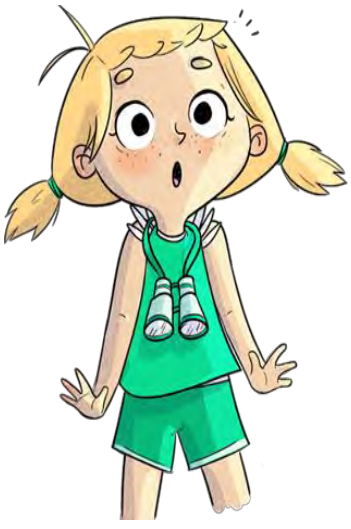
Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe les cartes des émotions. Lorsqu'un élève vit une situation qui suscite une émotion, demandez-lui d'utiliser les cartes pour identifier et pour nommer l'émotion qu'il vit.

Vous pouvez intégrer la respiration bedon dans votre quotidien en classe afin que les élèves pratiquent cette technique régulièrement et apprennent à l'utiliser par eux-mêmes. Vous pouvez prévoir des moments spécifiques dans la routine, proposer de faire la respiration lorsque vous sentez que le groupe en a besoin ou proposer cette respiration comme moyen pour se calmer lorsqu'un élève vit une émotion intense. Vous pouvez également faire expérimenter aux élèves d'autres moyens pour effectuer des respirations. Voici quelques idées : faire souffler sur une bougie, imiter le bruit du vent, sentir un parfum ou une fleur, etc.

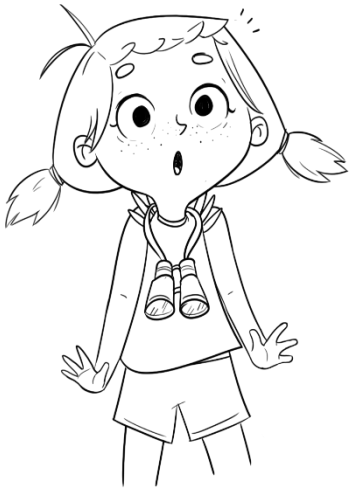
SUGGESTIONS DE LECTURE

- Anna Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur*. Éditions De la Martinière
- Orianne Lallemand, *P'tit loup : le miroir des émotions*. Éditions Auzou
- Holly Sterling, *Moi aussi je suis (en colère), (triste), (heureux) Moi aussi, j'ai peur (4 livrets)*. Éditions Scholastic
- Mies Van Hout*, Aujourd'hui je suis…* Éditions Minedition

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en couleurs

COLÈRE 	**JOIE** 	**TRISTESSE** 
PEUR 	**DÉGOÛT** 	**SURPRISE** 

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en noir et blanc

COLÈRE 	**JOIE** 	**TRISTESSE** 
PEUR 	**DÉGOÛT** 	**SURPRISE** 

Maternelle 4 ans
Atelier M4.2

ÇA FAIT DU BIEN!
J'utilise des moyens pour me faire du bien



Compétence ciblée	**Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• 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 des émotions et de la respiration bedon. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de montrer à leurs parents comment faire la respiration bedon.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Le trajet d'autobus est long pour se rendre au camp HORS-PISTE. Charlie, Léo et les autres élèves commencent à s'impatienter un peu. Certains élèves ont hâte de voir le camp, d'autres sont nerveux parce que c'est beaucoup de nouveautés. M. Stéphane, le chauffeur d'autobus, est habitué de voyager avec les élèves. Il est devenu un spécialiste des activités qui aident les élèves à se sentir bien pendant le trajet. Il propose donc au groupe de faire différentes activités qui les aideront à se sentir plus calmes.

Pendant quelques minutes, les élèves font de petits mouvements doux avec leur tête et leurs bras. Ensuite, M. Stéphane, le chauffeur, leur raconte avec énergie sa dernière aventure à la pêche en décrivant les énooormes poissons qu'il a attrapés. Les élèves ne voient pas le temps passer tellement ils ont du plaisir. Ils découvrent plein de trucs pour se sentir bien grâce au chauffeur d'autobus.

Lorsque M. Stéphane finit de montrer ses trucs pour se sentir calme, Charlie se met à applaudir, comme lors d'un spectacle, parce qu'elle a adoré toutes les activités. Le reste du groupe se joint à elle. Comme il reste encore quelques minutes avant d'arriver au camp, M. Stéphane invite le groupe à essayer d'autres trucs qui leur font du bien habituellement.

Charlie sort ses jumelles de son sac. Elle se prépare pour observer les oiseaux et la nature au camp HORS-PISTE. Elle s'exerce à utiliser ses jumelles en regardant par la fenêtre de l'autobus. Léo, lui, décide de faire une bonne sieste. Il a tellement mal dormi la nuit dernière, pensant à ce qui l'attendait aujourd'hui. D'autres élèves de la classe décident d'avoir du plaisir en chantant des comptines.

Comme quoi il y a plusieurs façons de se faire du bien.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les saines habitudes de vie contribuent non seulement au maintien d'une bonne santé et d'une bonne condition physique chez les élèves, mais favorisent aussi leur apprentissage au quotidien.

Les principales habitudes de vie à adopter sont :

- Avoir un sommeil adéquat et suffisant (de 10 h à 13 h pour les enfants de 3 à 5 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).

Il vous est possible d'aider les élèves à évoluer dans un environnement sain et à intégrer les bons outils pour se faire du bien. Aidez-vous des stratégies suivantes :

- Moments d'arrêt et de méditation;
- Automassage;
- Pauses actives;
- Pleine conscience;
- Courtes marches à l'extérieur.

(AlloProf, 2019 ; Institut de cardiologie de Montréal, 2020; Naître et grandir, 2016e)

CONSIGNES

1. Dispersez les élèves dans un espace suffisamment grand et sans obstacle pour qu'ils puissent faire des mouvements amples sans heurter les autres (si vous avez l'occasion d'aller dehors, c'est encore mieux). Expliquez aux élèves que vous vous apprêtez à expérimenter une activité physique et une activité de relaxation. Ces activités peuvent leur faire du bien quand ils en ressentent le besoin. 8

2. Pour l'activité physique, réalisez chaque mouvement pendant une quinzaine de secondes. Voici les mouvements suggérés : 9

   - Oui et non doux avec la tête;
   - Rotations d'épaules vers l'avant et vers l'arrière;
   - Marche sur place en balançant les bras;
   - Marche sur place avec les bras dans les airs;
   - Marche sur place en levant haut les genoux;
   - Sauts sur place avec les pieds joints;
   - Sauts sur place d'un côté à l'autre;
   - Jogging sur place;
   - Petits pas très rapides sur place;
   - Marche sur place qui ralentit graduellement et qui se termine assis au sol.

3. Demandez aux élèves de vous indiquer comment ils se sentent après cette activité en leur proposant de mettre leur pouce en haut s'ils se sentent bien ou leur pouce en bas s'ils se sentent moins bien. 10

4. Pour l'activité de relaxation, invitez les élèves à demeurer assis ou à s'allonger pour créer leur petite bulle et être à l'aise, sans se faire déranger par les autres. Proposez-leur de fermer les yeux s'ils le souhaitent. Expliquez-leur que vous allez expérimenter un balayage corporel. Il s'agit simplement de prendre un moment pour se déposer et prendre le temps d'observer calmement les sensations ou les petits détails qui se cachent dans chacune des parties de notre corps. Pour vous aider à guider le balayage corporel, utilisez le texte présenté dans la fiche complémentaire *Activité de relaxation* ou le lien audio suivant : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/08/HPp1_balayage-corporel_M4.2_2024-2025.mp3 À la fin de l'activité, laissez quelques instants aux élèves. Puis, avisez-les que le voyage du papillon tire à sa fin, qu'il doit aller visiter les élèves des autres classes. Invitez les élèves à ouvrir tranquillement leurs yeux, à s'étirer et à revenir doucement à leur place. 11

5. Demandez aux élèves de vous indiquer comment ils se sentent après cette activité en leur demandant de mettre leur pouce en haut s'ils se sentent bien ou leur pouce en bas s'ils se sentent moins bien. Terminez l'activité en rappelant aux élèves que les activités qui nous font du bien sont différentes pour chaque personne et que c'est normal. 12



6. Suscitez la discussion à l'aide de l'énoncé suivant : Nomme-moi une activité qui te fait du bien. Vous pouvez aussi proposer des exemples d'activités (écouter de la musique, chanter, danser, courir, dessiner, etc.). Demandez aux élèves de vous indiquer comment ils se sentent après cette activité en leur proposant de mettre leur pouce en haut ou leur pouce en bas. 13

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de faire une activité qui te fait du bien avec tes parents.



14

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Quand les élèves entrent en classe le matin ou quand ils reviennent du dîner, vous pouvez prendre un moment pour mettre de la musique douce et leur donner le temps de prendre une dizaine de grandes respirations profondes et calmes avant d'entreprendre une nouvelle activité. Les exercices de respiration et de relaxation font partie des stratégies pour adopter de saines habitudes de vie et facilitent les transitions en outillant les élèves pour mieux gérer leur stress.

Vous pouvez également faire de petites pauses afin de permettre aux élèves de bouger quelques minutes. Voici quelques idées : danser les yeux fermés, imiter un robot, faire une position d'acrobate, faire la posture du chat en arrondissant son dos à 4 pattes.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Claude Boujon, *La brouille*. Éditions École des Loisirs
- Marais-Dedieu, *Bob et Marley*. Éditions Seuil jeunesse
- Marie-Hélène Jarry, *Rien du tout*. Éditions Isatis
- Elise Gravel, *Ollie*. Éditions Scholastic

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Activité de relaxation

Texte pour guider le balayage corporel



Pendant que tu te couches sur le sol et que tu essaies de te calmer en respirant tranquillement, un petit papillon virevolte autour de toi. Ce papillon est bien spécial. Il te permet de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de ton corps. C'est un beau papillon, avec toutes ses couleurs et ses formes sur ses ailes. Il est doux et gentil.

Tranquillement, le joli papillon vient se déposer sur le bout de tes orteils. Il te demande : « Qu'est-ce que tu sens dans tes orteils? Sens-tu tes bas autour de tes pieds? Est-ce que tes pieds sont froids ou chauds ou comme d'habitude? »

Sans bruit, le petit papillon se déplace jusque sur ton ventre. « Peux-tu observer les sensations dans ton ventre? Y a-t-il un petit gargouillis? Sens-tu comme ton ventre se soulève et redescend quand tu respires? », te demande le papillon.

Après t'avoir laissé un moment pour observer, le papillon bat des ailes pour venir se poser sur ton nez. Il te demande de respirer profondément, calmement. Il te propose aussi de prendre le temps de sentir ce qui se passe dans ton visage. « As-tu les sourcils froncés? Tes mâchoires sont-elles serrées? Ta bouche est-elle fermée ou un peu ouverte? Respires-tu avec ton nez ou avec ta bouche? Peut-être avec les deux? Prends le temps qu'il te faut pour sentir les petits détails qui se produisent dans ton visage et essaie, si tu peux, de te détendre encore un petit peu », te propose le gentil papillon.

Maternelle 4 ans
Atelier M4.3

CHOISIR SON CAMP
J'apprends à connaître mes intérêts

Compétence ciblée	**Apprendre à se connaître et à s'estimer**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer leur identité
Objectifs généraux	• Connaître certains de ses intérêts • Comprendre qu'il existe des différences entre les intérêts de chacun



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était de faire, avec leurs parents, une activité qui leur fait du bien.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Enfin, l'autobus s'arrête au camp HORS-PISTE. Hourra! Même s'il est encore un peu inquiet, Léo est très content d'être arrivé. Après avoir été assis aussi longtemps, il a envie de se dégourdir les jambes. De plus, il commence à avoir faim. Pour sa part, Charlie est plus qu'excitée. Elle se précipite à l'extérieur de l'autobus pour sortir ses jumelles. Elle observe tout ce qu'il y a autour d'elle.

Avant de commencer les activités, M. Éric, l'enseignant, regroupe les élèves pour qu'ils mangent leur collation. Pendant que tout le monde fait le plein d'énergie, M. Éric en profite pour expliquer au groupe l'horaire de la journée. Les élèves devront faire des équipes pour participer aux activités de leur choix. Les activités qui sont offertes sont la promenade à cheval, les jeux d'eau, la construction de cabanes en bois ainsi qu'une marche en forêt pour aller à la découverte de champignons sauvages.

Sans hésiter, Charlie se dirige vers le groupe qui va à la découverte des champignons. Elle aime fouiller dans les feuilles. Elle rêve d'explorer le sol avec sa grosse loupe et de découvrir des champignons de toutes sortes de formes et de couleurs.

Léo regarde Charlie s'éloigner. C'est la seule personne qu'il connaît dans le groupe, mais il déteste les champignons. Ouach! Il aurait bien plus envie d'aller jouer dans l'eau ou de construire une cabane, mais il est gêné d'aller avec des personnes qu'il ne connaît pas. Oh, oh! Il ne lui reste plus beaucoup de temps pour faire un choix. Qu'a-t-il vraiment envie de faire?

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2023

SAVIEZ-VOUS QUE?

L'une des composantes du développement social et affectif de l'enfant est directement en lien avec le développement de son identité personnelle et sociale. À travers les différentes expériences ainsi que le regard des autres, il apprend à reconnaître ses caractéristiques personnelles et les différences avec celles des autres. Ainsi, il développe, au fil du temps, une vision juste de ses forces et de ses difficultés.

Vers l'âge de 3 ou 4 ans, l'enfant se décrit principalement à travers des caractéristiques très concrètes telles que ses caractéristiques physiques, ses habiletés physiques et ses préférences.

À travers l'expérimentation de différentes activités, l'enfant découvre graduellement ce qu'il aime et c'est ainsi que se forge, au fil du temps, la construction de son identité individuelle.

(Ministère de la famille, 2019)

CONSIGNES

1. Avant de réaliser l'activité, il peut être aidant de demander à un autre adulte de l'école ou à des élèves plus âgés de vous aider lors de l'animation, selon les besoins de votre groupe d'élèves. Préparez ensuite trois stations d'activités différentes à expérimenter dans la classe :
   - Une station de relaxation-coloriage. Vous pouvez l'organiser sous forme de coin calme avec des objets de relaxation, des coussins ou couvertures et des dessins ou mandalas à colorier.
   - Une station de danse avec de la musique pour bouger. Vous pouvez utiliser une vidéo de danse trouvée sur Internet ou utiliser celle-ci : https://youtu.be/cs7-ouTsQvs.
   - Une station de jeux de construction avec des blocs ou des legos.
2. Expliquez aux élèves que, comme dans l'histoire de Léo et de Charlie, il y a plusieurs activités qui vont leur être proposées.
3. Divisez la classe en trois groupes et expliquez aux élèves qu'ils expérimenteront trois stations différentes d'activités pendant cinq minutes chacune. Prenez le temps d'expliquer aux élèves ce qu'ils peuvent faire dans chacune des stations et dirigez chaque groupe vers une station d'activités. 9
4. Prévoyez un signal pour indiquer un changement de station d'activités toutes les cinq minutes.
5. Lorsque tous les élèves ont expérimenté les trois stations d'activités, invitez-les à revenir s'asseoir à leur place.
6. Posez la question suivante à tous les élèves à tour de rôle : 10
   - Quelle station d'activités as-tu aimée le plus? Pourquoi?
7. Expliquez aux élèves qu'ils n'ont pas tous donné la même réponse parce que chaque élève est différent et aime des choses différentes et c'est parfaitement normal. 11
8. Remettez aux élèves la fiche à imprimer *Ce que j'aime* et invitez-les à dessiner une chose qu'ils aiment. 12



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, trouve trois activités que tu aimes faire.

13

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de soutenir l'élève dans le développement de son identité personnelle, vous pouvez l'encourager à pratiquer une diversité d'activités, même s'il n'est pas porté naturellement vers certains jeux ou types d'activités. Vous lui permettez ainsi d'expérimenter de nouvelles choses et de découvrir ses intérêts. Certains enfants sont portés à toujours jouer aux mêmes jeux et ont ainsi moins d'occasions de développer leurs intérêts. Une rotation d'ateliers au fil de la journée peut donc être intéressante dans les activités du quotidien.

Vous pouvez également créer un tableau des responsabilités pour les élèves. Cela leur permettra d'essayer différentes tâches et favorisera leur sentiment de compétence et leur autonomie.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Marianne Dubuc, *1, 2, 3… à l'école*. Éditions Casterman
- Malcolm Mitchell, *Mon livre préféré dans tout l'univers*. Éditions Scholastic

FICHE À IMPRIMER

Ce que j’aime



J’adore les oiseaux



Et moi, j’aime bien jouer dans l’eau





Et toi, qu’est-ce que tu aimes?

Maternelle 4 ans
Atelier M4.4

PERDU ET RETROUVÉ
J'aide les autres



Compétence ciblée	**Utiliser des comportements prosociaux**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Résoudre des problèmes • Coopérer
Objectifs généraux	• Aider les autres • Faire preuve d'entraide et de coopération

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de ce que tu aimes et de ce que les autres aiment. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de trouver trois activités qu'ils aiment faire.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

La journée d'activités au camp HORS-PISTE est presque terminée. Avec tant de découvertes, de jeux et de rires, tout le monde s'est bien amusé. Il est maintenant temps de retourner à l'école. Charlie et Léo se sont beaucoup promenés sur le grand terrain du camp pendant la journée. Ils doivent retrouver leur matériel avant d'aller s'asseoir dans l'autobus. Léo se souvient d'avoir déposé son sac et sa boîte de collation sous la table où ils ont pris leur repas.

Quant à Charlie, elle était tellement excitée de commencer les activités qu'elle ne se souvient plus où elle a déposé ses choses. Elle commence par regarder dans la cafétéria, mais elle ne les trouve pas. Puis, elle jette un coup d'œil dehors, près de la porte : rien!

Plus le temps avance, plus elle se sent stressée. Elle ne voudrait pas manquer l'autobus et se retrouver seule au camp HORS-PISTE !!! Très inquiète, elle demande à Léo de l'aider à faire le tour du camp pour retrouver son sac. Léo accepte de l'aider.

Comme il y a beaucoup d'endroits où chercher, Léo pense qu'ils n'y arriveront pas seuls. Il demande donc à M. Éric de les aider à écrire une petite lettre pour demander de l'aide à d'autres personnes. Ensemble, vont-ils retrouver tout le matériel de Charlie avant le départ de l'autobus ?

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Entre 3 et 5 ans, les enfants développent davantage d'intérêt pour les jeux de groupe et sont moins centrés uniquement sur le jeu solitaire. D'ailleurs, l'enfant développe sa compréhension du principe d'entraide pendant cette même période.

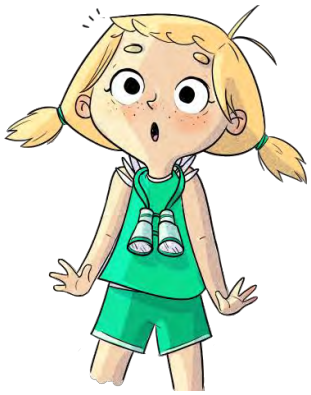
L'intégration de jeux coopératifs à travers les activités en classe permet ainsi le développement de ce principe, puisque ce type de jeux mise « sur la collaboration entre tous les joueurs pour atteindre un objectif commun. Cet objectif ne peut être réalisé que si les joueurs s'entraident et sont solidaires ».

À travers le jeu coopératif, l'enfant fait de nombreux apprentissages qui lui seront utiles tout au long de son parcours scolaire comme :

- L'entraide;
- La confiance en soi;
- Le plaisir de jouer;
- Le respect des autres;
- La résolution de problèmes;
- La communication;
- La solidarité.

(Naître et grandir, 2018)

CONSIGNES



1. Avant de commencer l'activité, procurez-vous l'ensemble des objets du sac à dos de Charlie :
   - Un sac à dos;
   - Une boîte à lunch;
   - Un stylo;
   - Une pomme
   - Une casquette;
   - Une bouteille d'eau;
   - Un parapluie;
   - Une peluche;
   - Des jumelles de vue;
   - De la crème solaire.

   Si vous n'avez pas ces objets en main, vous pouvez imprimer, découper et plastifier les images qui se trouvent sur la fiche à imprimer *Le sac à dos de Charlie*.

2. Cachez ensuite l'ensemble des objets dans différents endroits de la classe. Vous pouvez ajouter ou remplacer certains objets de votre choix.

3. Informez les élèves que Charlie et Léo leur ont laissé un mot pour leur demander leur aide. Lisez-leur le mot suivant : 9
   - Charlie a perdu son sac à dos et elle en a besoin pour retourner à la maison. Il peut être n'importe où! Nous devons faire vite pour ne pas manquer l'autobus. Peux-tu nous aider?

4. Demandez aux élèves s'ils ont envie d'aider Charlie à retrouver son sac à dos et tout ce qui se trouvait à l'intérieur.

5. Remettez aux élèves la fiche à imprimer *Le sac à dos de Charlie* et lisez aux élèves la liste des objets qu'ils doivent retrouver pour remplir le sac à dos de Charlie. Laissez aux élèves environ cinq minutes pour retrouver tous les objets. Ajoutez qu'il est important de travailler ensemble pour s'entraider! 10

6. Une fois que tous les objets du sac à dos sont retrouvés, apprenez aux élèves que Charlie et Léo ont écrit un autre mot pour eux. Lisez-leur le texte suivant : 11
   - Merci! Sans ton aide pour retrouver les objets, nous serions arrivés en retard pour reprendre l'autobus et Charlie aurait été très triste. Nous avons beaucoup apprécié ton aide. Merci encore!

7. Terminez l'activité en suscitant une discussion avec les élèves. Inspirez-vous des questions suivantes et complétez les réponses avec vos observations : 12-14
   - Qu'as-tu ressenti après avoir aidé Charlie et Léo?
   - Crois-tu que de s'entraider a permis de retrouver les objets plus facilement? Si oui pourquoi?
   - Comment as-tu travaillé avec les autres?
   - À la maison ou à l'école, est-ce que tu aides parfois les autres?

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'aider un ami ou une amie qui en a besoin.

15

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez intégrer des jeux coopératifs de manière régulière afin que les élèves puissent continuer de développer leurs habiletés en lien avec l'entraide et la coopération. Il existe plusieurs jeux coopératifs adaptés aux enfants d'âge préscolaire. En voici quelques exemples :

- Jeu du téléphone;
- Jeux de société (*La chasse aux monstres/Scorpion Masqué; Le petit verger/Haba; Littlecooperation/DJECO; Graine d'explorateur; Atomic Mix);*
- Projet d'art commun (ex. une murale);

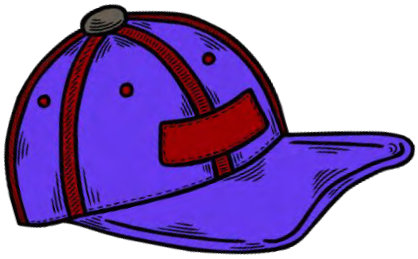
SUGGESTIONS DE LECTURE

- Émile Jadoul, *Juste un petit bout!* Éditions École des Loisirs
- Elsa Devernois, *À trois, on a moins froid*. Éditions École des Loisirs
- Pat Zietlow Miller, *La gentillesse c'est…* Éditions Scholastic

FICHE À IMPRIMER

Le sac à dos de Charlie





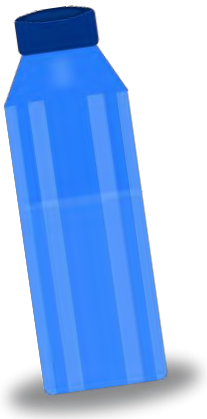




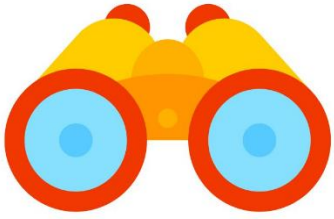












Maternelle 4 ans
Atelier M4.5

DES PLUMES ET DES ROCHES
J'ai un impact sur les autres



Compétence ciblée	**Utiliser des comportements prosociaux**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Communiquer de façon appropriée
Objectifs généraux	• Comprendre que ses paroles, ses gestes et ses actions ont des impacts sur les autres

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de l'importance d'aider 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 d'essayer d'aider un ami ou une amie qui en avait besoin.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

C'est déjà la fin de la journée quand le groupe arrive dans la cour d'école. Il est l'heure de retourner à la maison. Pendant la journée au camp HORS-PISTE, Léo et Charlie ont vécu toutes sortes d'aventures et d'émotions. Ils se sont tellement amusés qu'ils ont déjà hâte d'y retourner l'année prochaine.

Léo et Charlie sont aussi heureux de savoir qu'ils pourront se voir dès demain pour leur première journée dans la classe. Les parents de nos deux petits aventuriers ne sont pas bien loin. Ils attendent que Léo et Charlie viennent les rejoindre. Mais, avant de courir vers leurs parents, Léo et Charlie ont encore quelque chose à se dire.

« Merci d'avoir passé la journée avec moi, Charlie. Tu es très gentille. », dit Léo. « Merci de m'avoir aidée à retrouver mon sac à dos. Tu es très généreux. », répond Charlie. « J'aimerais te donner cette plume. Je l'ai ramassée quand on essayait de retrouver mon sac. Je pense que c'est une plume d'un oiseau très rare et très beau. Elle t'aidera à te sentir mieux quand ton sourire va avoir l'air d'une banane à l'envers, comme ce matin dans l'autobus. À demain! »

Charlie et Léo repartent à la maison en se faisant un grand signe de la main. C'était tellement une belle aventure, cette première journée au camp.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2023

SAVIEZ-VOUS QUE?

Entre 3 et 5 ans, l'enfant développe de plus en plus sa capacité à être empathique. Il devient davantage conscient des émotions des autres et va même chercher à réconforter un autre élève, sans que l'adulte le lui demande. Par contre, il éprouve encore de la difficulté à réaliser que ses gestes et ses paroles peuvent avoir un impact sur les autres. Ainsi, l'adulte peut aider l'enfant à faire cet apprentissage à l'aide d'images et en l'invitant à se mettre à la place d'un ami ou d'une amie et lui demander comment il se sentirait si cela lui arrivait à lui.

De plus, bien que l'empathie soit innée, les enfants apprennent beaucoup sur ce concept en observant les gestes et les paroles des adultes. Ainsi, plus les adultes se montrent sensibles et bienveillants envers les élèves et les autres adultes, plus l'enfant apprend comment faire de même.

(Naître et grandir, 2016g)

CONSIGNES[1]

1. Avant de réaliser l'activité, procurez-vous une plume ainsi qu'une roche rugueuse. Si vous le souhaitez, vous pouvez également prévoir une plume et une roche pour chaque élève.

2. Commencez par montrer la plume aux élèves. Vous pouvez les laisser manipuler la plume et leur demander : 9-11
   - Qu'est-ce que tu sens quand tu touches à la plume? Est-ce qu'elle est douce ou dure?
   - Si tu laisses tomber la plume par terre, qu'est-ce qui arrive? Qu'est-ce qu'on entend?
   - Si quelqu'un nous lançait une plume, est-ce que ça ferait mal?

3. Demandez ensuite aux élèves de manipuler la roche et demandez-leur : 12-14
   - Qu'est-ce que tu sens quand tu touches la roche? Est-ce qu'elle est douce ou dure?
   - Si tu laisses tomber la roche par terre, qu'est-ce qui arrive? Qu'est-ce qu'on entend?
   - Si quelqu'un nous lançait une roche, est-ce que ça ferait mal?

4. Expliquez aux élèves qu'il existe des « mots plumes » et des « mots roches ». Les « mots plumes » sont doux, ils nous font sourire, nous font rire. Demandez aux élèves de nommer des exemples de « mots plumes » et aidez-les au besoin. 15

5. Les « mots roches » sont durs, ils peuvent nous faire mal lorsqu'on les reçoit. Demandez aux élèves de nommer des exemples de « mots roches » et aidez-les au besoin. 16

6. Demandez ensuite aux élèves de dire un « mot plume » à un autre élève de la classe. 17

7. Pour terminer l'activité, vous pouvez expliquer aux élèves que lorsqu'on dit ou qu'on reçoit des « mots roches », c'est comme si on remplissait notre oreiller de roches. On risque alors de moins bien dormir que si on remplit notre oreiller de plumes.



8. Vous distribuez la fiche à imprimer *Les mots plumes et les mots roches* aux élèves et vous leur demandez de la colorier.

[1] Activité adaptée de Danie Beaulieu, Ph. D., Académie Impact

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. Si vous le désirez, vous pouvez aussi remettre aux élèves le certificat de participation HORS-PISTE. Vous trouverez ces documents sur le site web HORS-PISTE dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement, vous pouvez garder une plume et une roche dans la classe pour imager les concepts lorsque vous faites une résolution de conflit entre deux élèves. Ainsi, ils pourront rapidement faire un lien entre leurs paroles et leurs gestes et l'effet que cela a eu sur l'autre élève. On peut ensuite proposer des gestes réparateurs en utilisant l'image des mots ou des gestes « plumes ».

Vous pouvez aussi demander aux élèves de nommer des mots gentils. Notez-les sur une feuille et déposez-les dans un pot. Pendant la semaine, vous pouvez piger des mots et les lire. Vous pouvez aussi y ajouter d'autres idées. Ceci aidera les élèves à développer leur vocabulaire de mots gentils.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Michaël Escoffier, *Moi d'abord!* Éditions Frimousse
- Clause Steiner, *Le conte chaud et doux des chaudoudoux*. Éditions InterEditions
- Gilbert Tasmin, *Un ami pour la vie*. Éditions Circonflexe
- Maude Hamelin-Ouellette, *Altesse Tina.* Éditions Coup d'œil
- Caroline Jayne-Chruch, *C'est moi qui commande*. Éditions Milan

FICHE À IMPRIMER
Les « mots plumes » et les « mots roches »





Maternelle 5 ans
Atelier M5.1

L'AUTOBUS EN PANNE
J'apprivoise mes émotions



Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• Reconnaître certaines de ses émotions • Apprivoiser certaines émotions fortes • Utiliser des moyens pour s'apaiser

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site web HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages. Vous pouvez également utiliser le patron qui s'y trouve pour bricoler des marionnettes de Léo et Charlie avec vos élèves. Vous pouvez aussi aller consulter les ateliers disponibles dans le niveau maternelle 4 ans et débuter avec ces ateliers si cela répond davantage aux besoins de vos élèves. Si vos élèves ne sont pas familiers avec certains items retrouvés dans le contexte d'un camp, vous pouvez apporter des objets en classe pour faciliter leur compréhension (lampe de poche, sac de couchage, etc.).

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Ça fait maintenant quelques semaines que l'école est commencée. Après les vacances d'été, Charlie et Léo sont contents de se retrouver puisqu'ils s'étaient beaucoup amusés ensemble l'an dernier. Ils sont de bons amis. Cette année, toute l'école va au camp HORS-PISTE pendant deux jours. Ils y feront toutes sortes d'activités : de la randonnée en forêt, du tir à l'arc, de l'escalade, des chasses au trésor et des dégustations de guimauves grillées sur le feu.

Aujourd'hui, c'est le grand départ pour le camp. Charlie et Léo sont bien préparés. Ils apportent tout le nécessaire: une lampe de poche, des vêtements de rechange, une bouteille d'eau, un sac de couchage et des collations. Charlie aime bien regarder les oiseaux. Elle amène donc ses jumelles. Léo, lui, adore les barres de chocolat. Il en amène donc quelques-unes.

Bien évidemment, Charlie et Léo s'assoient ensemble dans l'autobus. Avant de partir, le chauffeur prend la parole : « Le camp HORS-PISTE se trouve au fin fond d'une forêt, à environ deux heures de route d'ici ».

La première partie de la route se déroule bien. Tout à coup, alors qu'ils sont en plein milieu de la forêt et qu'il ne reste que 30 minutes à faire pour arriver au camp HORS-PISTE, l'autobus s'arrête d'un coup sec. Le chauffeur tente de repartir l'autobus, mais il n'y a rien à faire : c'est la panne totale.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2023

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les élèves apprennent graduellement à exprimer et à composer avec une variété d'émotions, tout au long de leur développement affectif. L'apprentissage des émotions forge l'estime de soi et l'adoption d'attitudes plus complexes telles que l'empathie, la résilience, la bienveillance et la capacité à surmonter les épreuves de la vie. (Naître et grandir, 2016f)

D'ailleurs, à l'âge préscolaire, l'apprentissage des émotions favorise la socialisation des élèves qui développent l'intérêt de faire partie d'un groupe. (Portail enfance, 2011)

Le fait de communiquer régulièrement avec ses pairs permet à l'élève de mieux comprendre ses émotions et les événements qui les entourent. Il devient plus conscient de ce qui se produit à l'intérieur de lui et développe, par le fait même, une plus grande capacité à déceler les émotions des autres. (Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, 2011)

Enfin, l'apprentissage de la régulation émotionnelle joue un rôle d'importance pour les élèves de cette tranche d'âge puisqu'elle prédit également le développement de compétences sociales adéquates en vieillissant. La régulation des émotions passe notamment par le fait de prendre du recul pour être moins prompt à une réaction automatique et répondre plus consciemment. (Einsenberg, 2006)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, imprimez pour chaque élève la fiche intitulée *Les cartes des émotions* (en couleurs si possible). Vous pouvez les découper, les plastifier ou les regrouper autour d'un anneau afin de les conserver.

2. Distribuez les *cartes des émotions* aux élèves et faites un retour sur la situation vécue par Charlie et Léo dans l'autobus en panne. À l'aide des cartes des émotions, vous invitez les élèves à répondre à ces questions : 8
   - Comment peuvent se sentir Charlie et Léo vis-à-vis de la situation de l'autobus en panne?
   - Comment te sentirais-tu, toi, si tu vivais cette situation?

3. Vous expliquez aux élèves que dans une même journée, ils peuvent vivre toutes sortes d'émotions. Ils peuvent arriver à l'école le matin en vivant de la colère parce qu'il s'est passé quelque chose de frustrant à la maison et ils peuvent revenir de la récréation en vivant de la joie parce qu'ils ont apprécié de jouer avec leurs camarades de classe. C'est tout à fait normal que les émotions changent au cours de la journée. 9

4. Lisez maintenant aux élèves les mises en situation qui se retrouvent sur la *Fiche complémentaire : les différentes émotions*. Pour chacune, demandez aux élèves de choisir une carte des émotions qui illustre comment ils se sentiraient s'ils vivaient cette situation. Invitez les élèves à se lever debout et à faire semblant de vivre l'émotion choisie. Vous pouvez suggérer aux élèves de varier l'intensité de l'émotion incarnée à chaque mise en situation. Par exemple, ils peuvent incarner la joie de faible intensité pour une mise en situation et de forte intensité pour la suivante. 10-14

5. Demandez à certains élèves volontaires de partager des moments où ils ont senti une grosse colère, une grosse peine ou une grosse joie dans leur vie. Vous pouvez en profiter pour normaliser leurs émotions en partageant une situation où vous avez vous-même vécu une grosse émotion. 15

6. Expliquez-leur qu'il existe toutes sortes de moyens pour apprendre à se calmer lorsqu'une émotion forte se pointe le bout du nez. Demandez aux élèves s'ils connaissent des façons de s'apaiser lorsqu'ils vivent de grosses émotions (une grosse colère ou une grosse peine par exemple). Complétez leurs réponses avec ce qui suit : prendre de grandes respirations, dessiner, écouter de la musique douce, bouger, en parler avec quelqu'un ou même crier dans un coussin ou un oreiller. 16

7. Expliquez aux élèves que la méditation est un autre bon moyen pour s'apaiser. Vous proposez aux élèves de se pratiquer en écoutant cette méditation : https://youtu.be/WnxOoifQ398 (4 min 40 sec). À l'aide des cartes des émotions utilisées plus haut, demandez aux élèves de montrer comment ils se sentent après la méditation. 17

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, montre à tes parents tes cartes des émotions et explique-leur comment tu peux t'en servir pour parler de tes émotions.



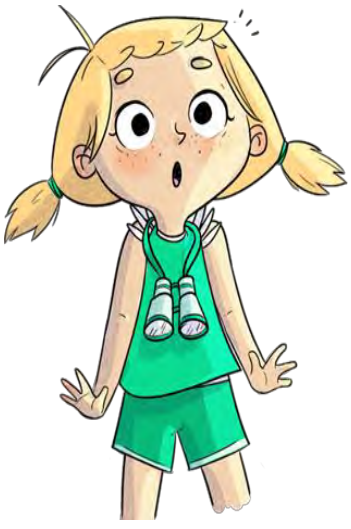
PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe les cartes des émotions. Lorsqu'un élève vit une situation qui suscite une émotion, demandez-lui d'utiliser les cartes pour identifier et pour nommer l'émotion qu'il vit. Vous pouvez également installer un coin détente dans la classe où les élèves peuvent s'apaiser lorsqu'ils vivent une émotion inconfortable : dessin, lecture, yoga, méditation, activité physique stationnaire, exercice de respirations, etc. Vous pouvez y afficher des moyens pour s'apaiser qui ont été nommés au cours de l'atelier, en guise de rappel.

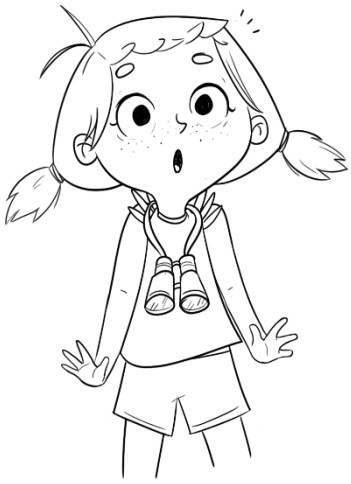
SUGGESTIONS DE LECTURE

- Anna Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur*. Éditions De la Martinière
- Rosie Grenning, *La colère de Croco*. Éditions Scholastic
- Holly Sterling, *Moi aussi je suis (en colère), (triste), (heureux) Moi aussi, j'ai peur (4 livrets)*. Éditions Scholastic
- Mies Van Hout, *Aujours je suis…* Éditions Minedition
- Cédric Ramadier*, Livre en colère*. Éditions École des loisirs
- Orianne Lallemand, *P'tit Loup : le miroir des émotions*. Éditions Auzou

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en couleurs

COLÈRE 	**JOIE** 	**TRISTESSE** 
PEUR 	**DÉGOÛT** 	**SURPRISE** 

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en noir et blanc

COLÈRE 	**JOIE** 	**TRISTESSE** 
PEUR 	**DÉGOÛT** 	**SURPRISE** 

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Les différentes émotions

Ce midi, lorsque le temps est venu de manger, Henry s'est rendu compte qu'il avait oublié sa boîte à lunch à la maison. Il a faim et ne sait pas quoi faire.


11

Liam adore jouer avec son chien. Il passe toutes ses fins de semaine à lui lancer la balle, à faire une promenade, le brosser et lui apprendre des tours. Alors qu'il joue au ballon dehors, il se rend compte qu'il a pilé dans la crotte de son chien. Il en a plein les espadrilles.


12

Flora adore jouer avec des figurines d'animaux. Elle en a de toutes sortes : des chiens, des chats, une girafe, un dauphin. Elle a même des images d'animaux sur les murs de sa chambre. Son grand rêve est, un jour, d'avoir un lapin. Elle en rêve depuis des années. Aujourd'hui, c'est sa fête et ses parents lui ont acheté un petit lapereau.


13

Léa est en maternelle. Emma, sa petite sœur, a trois ans. Léa et Emma ont chacune leur chambre dans la maison. Léa aime bien ranger sa chambre. Tout y est en ordre et chaque chose a sa place. Elle n'aime pas quand c'est le désordre. Aujourd'hui, sa petite sœur Emma est entrée dans sa chambre. Elle a tout déplacé et c'est le désordre complet.


14

HORS PISTE

Maternelle 5 ans
Atelier M5.2

RADIO COMMUNICATION
Je demande de l'aide quand j'en ai besoin

Compétence ciblée	**Demander de l'aide en cas de besoin**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Résoudre des problèmes
Objectifs généraux	• Reconnaître des situations dans lesquelles il faut demander de l'aide • Identifier les adultes de confiance à qui demander de l'aide



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de nos émotions et des façons de te calmer lorsque tu vis une grosse émotion. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de montrer à leurs parents les cartes des émotions et de leur expliquer comment ils peuvent s'en servir pour parler de leurs émotions.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Mauvaise nouvelle, l'autobus est toujours en panne. Charlie, Léo et les autres élèves se retrouvent coincés en plein milieu d'une forêt. Les téléphones des adultes ne fonctionnent pas. Il est donc impossible d'appeler à l'aide. Par chance, M. Stéphane, le chauffeur d'autobus, connaît la forêt comme le fond de sa poche. Il annonce au groupe qu'il existe, pas très loin d'ici, une cabane avec l'équipement nécessaire pour envoyer un message d'aide en cas d'urgence.

Après quelques minutes de marche, le groupe arrive à la cabane. C'est un beau petit chalet en bois rond. Charlie et Léo sont bien excités et entrent les premiers pour visiter les lieux.

M. Stéphane dépoussière le vieil équipement radio. Il appuie sur plusieurs boutons et tourne des roulettes. Après un moment, il s'adresse à la classe : « Les élèves! Bonne nouvelle : la radio fonctionne. L'unique petit problème, c'est que la pile est tellement faible que nous ne pouvons envoyer qu'un seul et unique message. J'ai besoin de votre aide. Nous devons choisir ensemble à qui nous enverrons notre message et ce que nous voulons dire à cette personne. »

Sans attendre, Charlie et Léo se mettent à la tâche. Ils doivent, avec l'aide des autres camarades de la classe, envoyer le meilleur message d'aide possible. Ils doivent aussi choisir la personne la mieux placée pour les aider.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
UdS Université de Sherbrooke

Août 2023

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les enfants d'âge préscolaire semblent savoir quand ils doivent demander de l'aide. En vieillissant, par contre, ils sont plus susceptibles de négliger de demander de l'aide et d'essayer de résoudre un problème même s'ils n'ont pas toute l'information pour le résoudre.
(Was et Warneken, 2017)

La volonté de l'enfant de demander de l'aide est facilitée dans la mesure où la personne aidante (qu'il s'agisse d'un parent, d'une personne enseignante ou d'un pair) est encourageante, digne de confiance et amicale. Les enfants préfèrent interagir avec quelqu'un qui semble vouloir les aider à répondre à leur question plutôt qu'avec quelqu'un de compétent, mais désengagé affectivement.
(Rowles et Mills, 2018)

Afin d'aider l'élève à trouver des solutions à son problème, vous pouvez être à l'écoute de ce qu'il a à dire et lui offrir de l'aide, sans pour autant tenter de tout contrôler ou fournir de l'aide trop rapidement. Vous pouvez aider l'élève à évaluer la situation, les ressources qu'il possède ainsi que les ressources manquantes pour résoudre le problème.
(Coughlin et al., 2015)

CONSIGNES

1. Vous proposez aux élèves d'aider Charlie, Léo et leurs camarades à envoyer leur message, à partir des questions suivantes : 9
   - Si tu étais dans cette situation, à qui voudrais-tu envoyer ton message d'aide? Pourquoi?
   - Que dirais-tu à cette personne dans ton message?

2. Vous expliquez que dans la vie comme dans la situation de Charlie et de Léo, on doit parfois demander de l'aide pour accomplir quelque chose qu'on n'arrive pas à faire seul ou seule. 10

3. Vous mettez les élèves en action dans différentes situations nécessitant de l'aide : 11
   - Pour vous aider à retrouver un objet que vous avez égaré : vos lunettes sur votre tête, votre crayon sur votre oreille ou votre chemise. L'objet doit être apparent, les élèves doivent pouvoir facilement vous aider à le repérer de leur pupitre.
   - Pour aller chercher un livre très haut dans la bibliothèque de la classe. Vous demandez à un élève volontaire. Cet élève aura sans doute besoin de l'aide d'une personne plus grande.
   - Pour déplacer une grande table dans la classe, vous demandez à un élève volontaire. Cet élève aura sans doute besoin de l'aide de ses camarades pour y arriver.

4. Vous demandez ensuite aux élèves s'ils ont d'autres exemples de situations dans leur vie où il est nécessaire de demander de l'aide. Au besoin, vous donnez un exemple de votre propre vie où vous avez eu à demander de l'aide. Vous écoutez quelques réponses et complétez à partir des exemples suivants : 12
   - Attacher ses lacets / Couper sa nourriture / *Zipper* son manteau / Ouvrir un contenant / Trouver quelque chose qu'on a perdu / Régler une chicane / Lorsqu'on s'est fait mal / Lorsqu'on a de la peine / Etc.

5. Vous distribuez ensuite la fiche à imprimer *Je demande de l'aide* et demandez aux élèves de dessiner une personne ou plusieurs personnes en qui ils ont confiance et qui pourraient les aider en cas de besoin. Par exemple, quelqu'un de leur famille, une personne enseignante ou intervenante de l'école, leurs camarades, etc. 13



6. Enfin, si le temps le permet, profitez-en pour présenter aux élèves les différentes personnes en qui ils peuvent avoir confiance à l'école pour demander de l'aide (par exemple : personnes-intervenantes, AVSEC, direction, etc.).

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

14

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, si tu as besoin d'aide, demande à la personne que tu as dessinée de t'aider.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez définir un espace dans la classe où afficher les dessins des élèves, ainsi que les noms et les photos des personnes en qui ils peuvent avoir confiance à l'école pour demander de l'aide (par exemple : un grand carton avec les photos et les noms des personnes aidantes de l'école). Si le temps vous le permet, vous pouvez imprimer le radio émetteur sur la fiche complémentaire et identifier avec les élèves les bureaux des personnes ressources dans l'école à l'aide de cette image.

Vous pouvez également encourager la demande d'aide et référer les élèves à leur dessin s'ils ne savent pas comment surmonter un défi.

Lorsqu'un élève vous demande de l'aide directement, encouragez-le à réfléchir sur le problème en étant à l'écoute de son besoin, en l'encourageant de manière sécurisante et bienveillante et en lui offrant votre soutien, sans nécessairement lui fournir les solutions trop rapidement.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Emily Gravett, *Le grand livre des peurs*. Éditions Kaléidoscope
- Lina Rousseau, *Je demande de l'aide (Galette).* Éditions Dominique et compagnie
- Ruth Ohi, *Pas besoin d'aide*. Éditions Scholastic
- France Cottin, *Petite dispute à la récré*. Éditions Nathan

FICHE À IMPRIMER

Je demande de l'aide

À qui peux-tu demander de l'aide quand tu en as besoin?



FICHE COMPLÉMENTAIRE



Maternelle 5 ans
Atelier M5.3

PAS DE CHICANE DANS MA CABANE

Je respecte les autres



Compétence ciblée	**Utiliser des comportements prosociaux**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Communiquer de façon appropriée
Objectifs généraux	• Connaître différentes façons de respecter les autres et son environnement • Comprendre que ses gestes et ses paroles peuvent avoir un effet sur les autres

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des situations où tu peux avoir besoin d'aide et des personnes qui peuvent t'aider. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de demander de l'aide à une personne de confiance, en cas de besoin.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Après avoir envoyé un message d'aide avec la radio, Léo et Charlie s'amusent en attendant la réponse. Heureusement, la réponse arrive rapidement : « Bonjour, nous avons bien reçu votre message. Malheureusement, comme il commence à faire nuit, nous ne pouvons pas vous envoyer un autre autobus pour aller vous chercher. Vous devez passer la nuit dans la cabane. Pour vous nourrir, il y a des boîtes de conserve dans le garde-manger. Pour vous réchauffer, il y a du bois sous les escaliers pour allumer un feu. Nous vous enverrons un nouveau message demain. Bonne nuit ». Charlie est très excitée de pouvoir passer la nuit dans cette belle cabane : « WOW, c'est toute une aventure! » dit-elle. Léo, lui, est un peu inquiet. Il a vu des toiles d'araignée et il n'aime pas du tout ces bébittes à huit pattes.

Mme Marie-France, l'enseignante de la classe, prend la parole : « Je sais que c'est un peu surprenant comme situation, mais vous n'avez pas à vous inquiéter. On a tout ce qu'il nous faut pour passer une belle nuit ici avant d'arriver au camp HORS-PISTE demain. Pour que tout le monde se sente bien dans la cabane, nous allons faire un grand ménage. De plus, je vous demande de faire un effort pour vous respecter les uns les autres, afin qu'on puisse passer une belle nuit. Allez! Action! »

Sans plus attendre, Charlie décide de nettoyer les toiles d'araignée, ce que Léo déteste. Ce qui dérange Charlie, ce sont plutôt les crottes de souris. Ça la dégoûte. Léo décide alors de s'en occuper pour rendre service à Charlie en retour. Les autres élèves participent eux aussi au grand ménage.

Tout se passe plutôt bien… Jusqu'à ce que Charlie marche sur le pied de Mathis, sans faire exprès. « Outch! ». Mathis est très furieux contre Charlie…

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Dès l'âge préscolaire, les élèves comprennent de plus en plus la notion de respect et de relation. Ils sont plus enclins à se mettre à la place de l'autre. Ils comprennent mieux l'importance d'écouter lorsque les autres parlent et savent de plus en plus déceler les émotions et les besoins des autres.

En mettant de l'avant certaines stratégies en classe, comme la communication non violente ou la pleine conscience, vous pourrez guider les élèves vers une résolution de conflits de plus en plus autonome et vers l'adoption de comportements positifs pour le groupe. Ils seront donc plus en mesure de choisir d'exprimer leurs émotions et leurs opinions de façon respectueuse et saine pour limiter les répercussions sur les autres et sur le climat de la classe. Ils auront également plus tendance à faire preuve de bienveillance et de positivisme à l'égard de leurs pairs.

Si vous souhaitez instaurer la communication non violente en classe, rappelez-vous qu'elle est basée sur les 4 étapes suivantes :

- Observation : mentionner les faits en mettant de côté les perceptions.
- Émotions : identifier celles qui émergent de la situation en se demandant « Qu'est-ce que je ressens là, maintenant? »
- Besoins : identifier ce qui manque pour que la situation soit satisfaisante pour soi.
- Demande : demander clairement et avec bienveillance à la personne concernée, ce dont on a besoin.

(Naître et grandir, s.d.; Encyclopédie-Enfant, 2015; Institut Pacifique et MEES, 2016; Morin et Berrigan, 2019; Passeport santé, 2018)

CONSIGNES[1]

1. Avant de réaliser l'activité, assurez-vous d'imprimer les deux fiches *Charlie, je te respecte* et *Charlie, je ne te respecte pas.*

2. Demandez aux élèves comment ils se sentiraient s'ils étaient à la place de Mathis qui s'est fait marcher sur le pied. Comment réagiraient-ils? Prenez quelques interventions des élèves. 9

3. Expliquez aux élèves que dans ce genre de situation, ils peuvent répondre de différentes façons.

4. Dites aux élèves que vous allez maintenant expérimenter une première façon de réagir. Prenez la fiche *Charlie, je ne te respecte pas* et froissez-la devant la classe en lui disant que vous êtes fâché contre elle, qu'elle est méchante, qu'elle vous a marché sur le pied, qu'elle n'a pas fait attention, qu'elle n'est plus votre amie, etc. Expliquez aux élèves que ce sont des mots roches (qu'ils sont durs et qu'ils font du mal). 10

5. Dites aux élèves que vous allez expérimenter une deuxième façon de réagir. Prenez doucement la fiche de *Charlie, je te respecte* et dites-lui quelques mots gentils. Par exemple : Je te pardonne Charlie, tu es gentille, tu es drôle, tu es serviable, tu es généreuse, tu es unique, tu as de bonnes idées, j'aime rire avec toi, merci de partager avec moi, etc. Expliquez aux élèves que ce sont des mots plumes (qu'ils sont doux et qu'ils font du bien). 11

6. Montrez-leur les deux fiches et demandez-leur ce qu'ils observent : 12
   - De quoi a l'air la fiche *Charlie, je te respecte*?
   - De quoi a l'air la fiche *Charlie, je ne te respecte pas*?

7. Complétez leur réponse en expliquant que la fiche à qui on a parlé gentiment est restée droite et jolie, alors que la fiche à qui on a dit des mots méchants est devenue fripée et abîmée. Concluez l'histoire en expliquant qu'heureusement, l'élève qui s'était fait marcher sur le pied n'est plus furieux. Il a pris exemple sur les mots doux et gentils. Mathis a pardonné à Charlie. Elle est soulagée. Elle s'est elle-même excusée à l'élève et tout le monde a pu passer une belle nuit dans la petite cabane. 13

8. Demandez aux élèves de se placer en cercle afin de faire un jeu pour se pratiquer à dire des mots plumes. Donnez quelques exemples de mots gentils avant de débuter le jeu. Utilisez une couverture légère et placez quelques plumes au centre. À tour de rôle, les élèves passent sous la couverture et les autres nomment des mots gentils en l'agitant doucement. 14

[1] Adaptation de l'activité de Danie Beaulieu, Ph.D., *Académie Impact*

DÉFI

15

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, dis un mot gentil à trois autres élèves.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Au quotidien, dans la classe, essayez de mettre en place des stratégies qui encouragent les interactions positives en mettant, par exemple, l'accent sur la coopération plutôt que sur la compétition. Vous pouvez vous référer à cette banque de jeux : https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeux-cooperatifs-maternelle pour vous inspirer. Vous pouvez aussi essayer de jumeler les élèves ayant des forces différentes et de mixer les garçons et les filles dans les jeux d'équipe. (Honig et Wittmer, 1996)

Vous pouvez également réutiliser les termes « mot plume » et « mot roche » avec les élèves pour favoriser leur compréhension à l'aide d'exemples du quotidien.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Kate Jane Neal, *Au coeur des mots,* Éditions Scholastic.
- Émile Jadoul, *Juste un petit bout!* Éditions École des Loisirs
- Elsa Devernois, *À trois, on a moins froid*. Éditions École des Loisirs
- Carol McCloud et David Messing, *As-tu rempli un seau aujourd'hui?* Éditions Bucket Fillers
- Pat Zietlow Miller, *La gentillesse c'est…* Éditions Scholastic

FICHE À IMPRIMER

Charlie, je te respecte



FICHE À IMPRIMER

Charlie, je ne te respecte pas



Maternelle 5 ans
Atelier M5.4

PAS DE DODO POUR LÉO
J'apprends à m'apaiser

Compétence ciblée	**Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• 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.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

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. 9-10

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. 11-12

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. 13-14

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. 15-16

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. 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.)

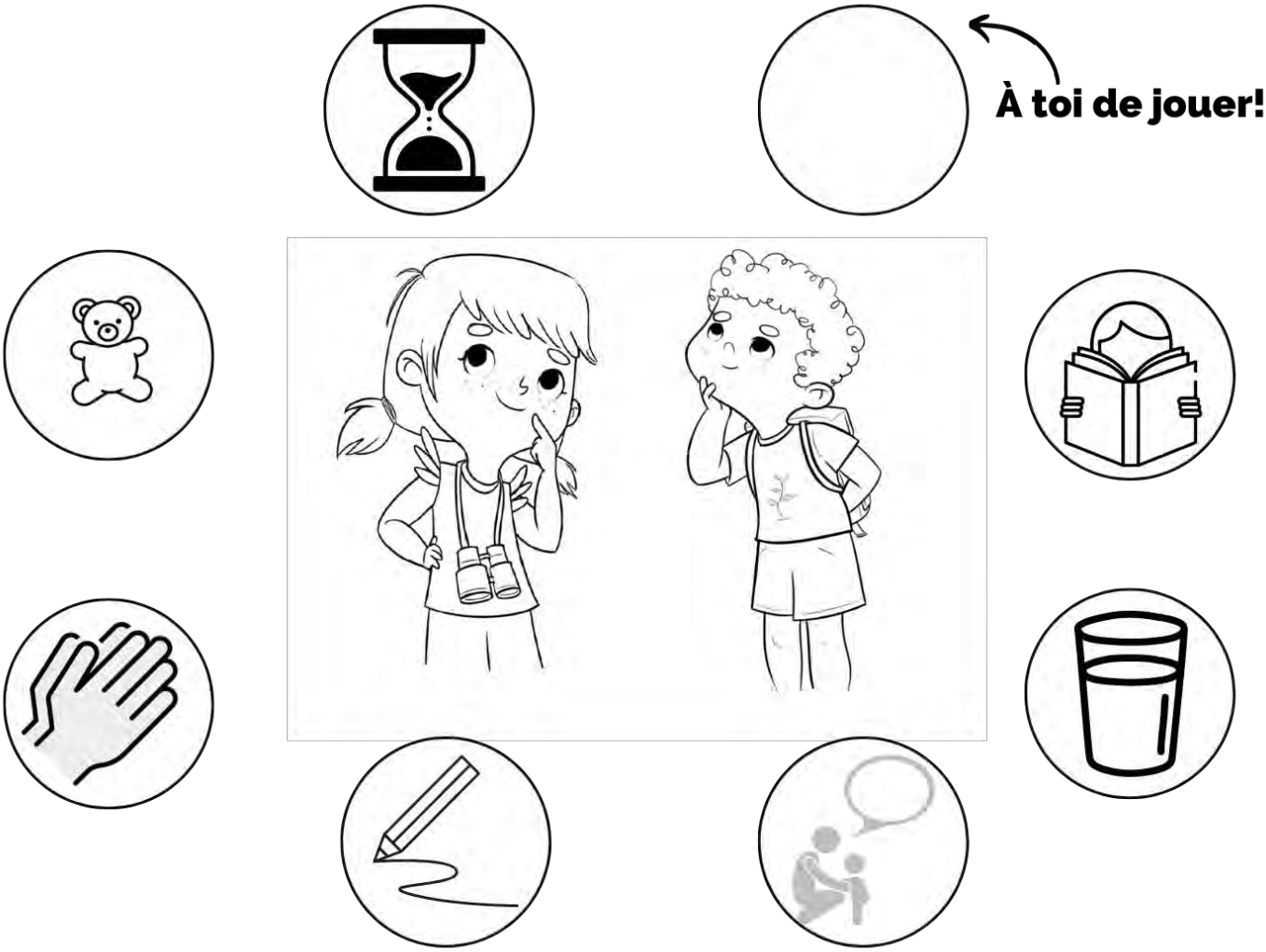
Vous pouvez aussi enseigner et utiliser avec vos élèves les 27 techniques de relaxation ludiques des *Cartons du Retour au calme* des Éditions Midi Trente.

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



HORS PISTE

Maternelle 5 ans
Atelier M5.5

LA RANDO-DISCUSSION
Je règle mes conflits

Compétence ciblée	**Utiliser des comportements prosociaux**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Résoudre des problèmes • Communiquer de façon appropriée
Objectifs généraux	• Utiliser une stratégie en quatre étapes pour résoudre ses conflits • Essayer des solutions avant de demander l'aide d'un adulte



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des activités qui pourraient t'aider à te calmer lorsque tu te sens comme une tornade dans ton corps et dans ta tête. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de mettre en pratique une activité qui contribue à s'apaiser.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

C'est le matin. Léo, Charlie et le reste du groupe ont passé une belle nuit de sommeil dans la cabane. Les élèves sont sur le point de terminer leur déjeuner quand M. Stéphane, le chauffeur d'autobus, prend la parole : « Bonjour à tous! Ce matin, j'ai reçu un deuxième message radio. J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle. La mauvaise nouvelle, c'est qu'il n'y a pas d'autobus disponible pour venir nous chercher. La bonne nouvelle, c'est que nous sommes tout près du camp HORS-PISTE. Préparez vos sacs à dos et remplissez vos bouteilles d'eau. Nous partons dans dix minutes. »

Dans le temps de le dire, Charlie, Léo et les autres élèves sont en route pour le camp. Pour Léo, tout se passe bien. Seulement, depuis le petit déjeuner, Charlie agit de manière bizarre avec lui. Elle ne lui parle pas. Quand il lui pose des questions, elle ne lui répond pas. Elle ne le regarde même pas. Léo ne sait pas ce qui se passe. D'habitude, ils font des blagues et ils rigolent ensemble

De son côté, Charlie est fâchée contre Léo. Hier soir autour du feu, il n'a pas partagé ses barres de chocolat avec elle, alors que tous les autres partageaient ce qu'ils avaient apporté. Et après, il a dérangé tout le monde en dansant avant d'aller se coucher.

Mais Léo ne sait pas que Charlie est fâchée contre lui. Il prend son courage à deux mains pour aller la voir et lui demande pourquoi elle ne lui parle plus. Charlie lui répond finalement : « Tu penses toujours juste à toi! Je ne veux plus te parler! » « Moi non plus, d'abord! Tu n'es plus mon amie! » lui répond Léo. Charlie et Léo devront trouver une solution pour régler leur conflit s'ils veulent passer une belle journée au camp HORS-PISTE.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les conflits sont inévitables et représentent une expérience très éducative et bénéfique dans le développement de l'élève.

Les adultes perçoivent souvent les conflits chez les élèves de façon péjorative ou tentent de mettre des stratégies en place pour les éviter. Cependant, l'apprentissage de la gestion des conflits par les élèves leur permet de s'outiller pour apprendre à s'affirmer, à communiquer efficacement et avec respect, à connaître leurs limites, à faire preuve d'écoute envers les autres et à être ouverts à la diversité des points de vue.

Vous pouvez aider les élèves à résoudre leurs conflits en mettant en place les stratégies suivantes :

- Écouter la version de chacun des élèves impliqués;
- Demander aux élèves de nommer leurs émotions;
- Reformuler pour bien saisir le problème;
- Aider les élèves à concevoir des solutions;
- Encourager les élèves à appliquer les solutions choisies;
- Féliciter les élèves qui ont résolu leur différend.

La réaction première de l'élève ne sera pas forcément la plus adéquate. Encouragez-le à se calmer et à utiliser le langage plutôt qu'à réagir vivement.

(Thauvette, 2020)

CONSIGNES

1. Rassemblez les élèves en cercle en position assise. Demandez-leur s'il leur arrive de se chicaner avec leurs amis ou amies ou avec leur famille, comme c'est le cas de Léo et de Charlie. Demandez-leur s'ils savent quoi faire lorsque cela arrive. 9

2. Expliquez aux élèves que vous allez expérimenter quatre étapes qui servent à résoudre des conflits. Pour la première étape, vous pouvez leur expliquer qu'il est important de se calmer avant de réagir lors d'une chicane. Il est alors beaucoup plus facile de trouver des solutions que lorsqu'on laisse la colère prendre toute la place. Proposez aux élèves de déposer une main sur leur ventre et une main sur leur cœur. Invitez-les à fermer les yeux et à inspirer lentement en prenant des respirations calmes et profondes. Répétez l'exercice cinq ou six fois et expliquez-leur que le fait de respirer calmement peut les aider à se calmer avant de résoudre leur conflit. En plus, leur respiration est silencieuse et invisible. Ils peuvent donc l'utiliser pour se calmer sans que personne ne le sache. N'hésitez pas à réinvestir les moyens pour se calmer qui sont présentés dans l'atelier M5.4. 10-11

3. Pour la deuxième étape, invitez les élèves à travailler leur capacité d'écoute. Toujours assis en cercle, faites le jeu du téléphone en chuchotant un mot simple à l'oreille d'un élève qui fera de même avec l'élève suivant et ainsi de suite. Demandez au dernier élève du cercle de dire à haute voix le mot. Demandez-leur si le mot du départ est resté le même et si c'était facile ou difficile de bien écouter. Expliquez aux élèves que lorsqu'ils vivent un conflit, il est très important de bien écouter ce que l'autre a à dire. 12

4. Pour la troisième étape, expliquez aux élèves qu'il faut trouver des solutions pour résoudre un conflit. À partir du conflit de Léo et de Charlie, demandez aux élèves comment ils se sentiraient dans la situation, puis ce qu'ils suggèreraient à Léo et à Charlie pour résoudre leur conflit. Vous pouvez aussi choisir au hasard quelques situations proposées dans la fiche complémentaire *Situation de conflits* et demandez aux élèves de se pratiquer à trouver des solutions pour chaque situation choisie. Pour ce faire, demandez aux élèves de se lever debout et de faire passer un objet indiquant le tour de parole (ballon, chapeau, bloc, etc) autour du cercle. Quand l'élève a l'objet en main, il peut nommer une solution ou rester silencieux et le passer à son voisin. Si vous sentez que vos élèves ont besoin de bouger entre les mises en situation, invitez-les à changer de place dans le cercle. Expliquez-leur que, parfois, il est important d'aller voir un adulte, mais que souvent, ils sont capables de régler leurs conflits par eux-mêmes. 13

5. Pour la dernière étape, expliquez aux élèves qu'une fois qu'ils ont proposé des solutions, il est important d'en choisir une qui fait en sorte que tous sortent gagnants de la situation. 14

6. Remettez aux élèves la fiche à imprimer *Je règle mes conflits en quatre étapes* et demandez-leur d'expliquer les quatre étapes à leurs parents.

7. Terminez l'activité en disant aux élèves que, grâce à leur aide, Léo et Charlie ont réglé leur chicane. Vous pouvez nommer une solution mentionnée par les élèves pendant l'atelier pour conclure le conflit.

ACTIVITÉ DE CLÔTURE

15

Vous lisez la dernière histoire : Après avoir réglé leur conflit, Léo et Charlie arrivent enfin au camp HORS-PISTE. Une belle surprise les attendait ! En fait, plusieurs belles surprises les attendaient ! Au camp, toutes sortes d'activités sont proposées aux élèves : tir à l'arc, observation de papillons et même, construction de cabanes à oiseaux ! Génial ! Une autre journée remplie de plaisir s'annonce pour nos aventuriers, qui te disent : « À la prochaine ! ».

Vous expliquez aux élèves que c'était la dernière activité de Léo et Charlie cette année. Nommez que même si les activités sont terminées, 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. Si vous le désirez, vous pouvez aussi remettre aux élèves le certificat de participation HORS-PISTE. Vous trouverez ces documents sur le site web HORS-PISTE dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pouvez afficher dans la classe l'affiche aide-mémoire J*e règle mes conflits,* que vous trouverez sur le site web HORS-PISTE dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves. Lorsqu'un élève vit un conflit, regardez avec lui cette affiche et guidez-le à travers les étapes pour le régler.

Afin de travailler la capacité d'écoute de vos élèves, vous pourriez également leur demander de fermer les yeux et les inviter à écouter le plus de sons possibles autour d'eux pendant 20 secondes. Demandez-leur ensuite de vous en nommer quelques-uns. Rappelez-leur que, lorsqu'ils vivent un conflit, il est très important d'écouter ce que l'autre a à dire.

SUGGESTION DE LECTURE

- Geneviève Côté, *Entre toi et moi*. Éditions Scholastique
- Tasmin Gilbert, *Un ami pour la vie*. Éditions Circonflexe
- Caroline Pellissier et al, *Halte à la bagarre !* Éditions Casterman

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Situations de conflit

Liste de situations à proposer aux élèves pour stimuler la recherche de solutions :

- Un ami arrache le ballon de mes mains;
- Une amie ne veut pas jouer avec moi;
- Un ami me dit que je ne suis pas bon;
- Une amie me bouscule;
- Un ami triche pendant un jeu;
- Une amie ne veut pas m'aider à ramasser le matériel que nous avons utilisé;
- J'ai envie de jouer tout seul et plusieurs amis veulent jouer avec moi;
- Je veux lire le livre que mon ami est en train de lire, tout de suite;
- Une amie n'arrête pas de toucher à mes choses et je n'en ai pas envie;
- Je veux parler à mon enseignante avant mon ami;
- Une amie a menti et je ne suis pas d'accord;
- Un ami ne veut plus me parler et je ne sais pas pourquoi.



FICHE À IMPRIMER
Je règle mes conflits en quatre étapes



Étape 1
Je me calme







Étape 2
J'écoute et je m'exprime





Étape 3
Je cherche des solutions avec l'autre







Étape 4
Je choisis une solution avec l'autre et je l'applique

Recommence les 4 étapes ou demande de l'aide à un adulte au besoin.

(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)

CAMPING HORS-PISTE
J'apprends à me connaître

1re année
Atelier 1.1

Compétence ciblée	**Apprendre à se connaître et à s'estimer**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Coopérer
Objectifs généraux	• Reconnaître ce qu'est une qualité • Identifier une qualité chez soi et chez les autres • Utiliser une qualité dans une activité de coopération



PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site Web HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages. Vous pouvez également utiliser le patron qui s'y trouve pour bricoler des marionnettes de Léo et Charlie avec vos élèves.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Cette année encore, le camp HORS-PISTE s'annonce rempli de belles aventures! Dans l'autobus pour s'y rendre, Léo et Charlie essaient déjà de deviner quelle sera l'activité qui les attend.

L'an dernier, ils avaient adoré leur randonnée pédestre. Léo avait découvert qu'il était curieux et persévérant et Charlie avait appris qu'elle était très débrouillarde et énergique. Toute l'année, ils ont mis à profit ces qualités et se sont amusés comme des fous dans leurs activités de plein air.

Quand l'autobus s'arrête devant le camp, la fin de la journée approche et le soleil commence à baisser tranquillement dans le ciel.

Le groupe est accueilli par M. Julien, aventurier et amoureux de la nature, qui les attend à côté d'une grosse pile d'objets de toutes sortes. Tout le monde sait que M. Julien est sociable, travaillant et qu'il affiche une bonne humeur contagieuse.

Une fois tout le monde regroupé près de la pile d'objets, il leur annonce, très content, qu'ils devront s'entraider pour monter un campement puisqu'ils passeront leur première nuit en camping.

La nuit approche, ils devront faire vite. Chacun devra user de ses qualités et de ses forces pour y arriver et tous devront travailler en équipe.

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
Santé Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Août 2026

SAVIEZ-VOUS QUE?

Selon la psychologue française Jeanne Siaud-Facchin, une qualité c'est une force qui fait partie de l'identité de chacun, qui caractérise un individu.

Une qualité, c'est un trait de la personnalité qui apporte du positif dans la vie de celui qui la possède ou dans la vie des autres qui l'entourent. Par exemple, les gens peuvent se sentir bien et avoir envie de passer du temps aux côtés de quelqu'un qui est souriant et aimable.

Quand un élève apprend à reconnaître ses qualités, il apprend à se connaître, à concevoir ce qu'il fait bien et à être ouvert aux qualités des autres. De plus, quand il utilise ses forces, il contribue à rendre le climat de la classe plus agréable.

Voici quelques exemples de qualités dont vous pourriez discuter avec les élèves :

- Débrouillard et débrouillarde
- Courageux et courageuse
- Serviable
- Curieux et curieuse
- Créatif et créative
- Drôle
- Doux et douce
- Souriant et souriante
- Calme
- Amical et amicale
- Généreux et généreuse

(Apprendre à éduquer, 2015)

CONSIGNES

1. Demandez aux élèves si elles et ils savent ce qu'est une qualité. Vous pouvez compléter en leur précisant que c'est ce qui décrit une personne, ce qu'on lui trouve de spécial, ce qu'on aime chez elle, qu'on peut aussi utiliser le mot « force ». 7

2. Invitez les élèves à identifier les qualités de Léo et de Charlie dans l'histoire présentée plus tôt. Utilisez les diapositives 9 et 10 pour guider vos élèves dans leur réponse. Les animations permettent de revoir certains extraits de l'histoire, avant d'afficher la définition des qualités mentionnées. 8-10

3. Amenez une première introspection chez vos élèves. Nommez chaque qualité de Léo et Charlie et demandez-leur de lever la main si elles et ils ont aussi cette qualité. Concluez que les élèves ont aussi d'autres qualités, et qu'elles et ils pourront le montrer dans l'activité suivante. 11

4. En pigeant les noms au hasard, formez des équipes d'environ trois ou quatre élèves. Demandez-leur de se regrouper et d'occuper un espace distinct dans la classe. Ensuite, expliquez aux élèves que chaque élève possède des qualités différentes. Vous suggérez aux élèves de porter attention aux différents rôles qu'elles et ils vont adopter pendant l'activité et les forces utilisées. Ceci les aidera ensuite à discuter des qualités observées chez soi et chez les autres à la fin de l'atelier. 12

5. Donnez aux équipes cinq minutes pour créer une cabane à l'aide de matériel dont vous disposez. Par exemple * :
   - 3 chaises, 1 tapis de sol, 4 dictionnaires ou autres livres à votre disposition, 3 règles de 30 cm, 2 bouteilles ou gourdes, 1 couverture ou grande feuille de papier

   * La nature du matériel n'est pas tellement importante. Utilisez ce que vous avez à portée de la main. Si le brouhaha dans la classe vous inquiète, utilisez des cartables, des crayons ou autre petit matériel et demandez aux équipes de réaliser l'exercice sur une table.

6. Ramenez les élèves en grand groupe. Demandez à chaque élève de nommer comment elle ou il a contribué à l'activité de construction de cabane dans son équipe et de nommer une qualité qu'elle ou il a démontrée pendant l'activité. Demandez ensuite aux membres de son équipe de lui nommer une qualité, à leur tour. Si les élèves ont de la difficulté à nommer des qualités, vous pouvez leur donner des exemples en vous référant à la liste de qualités qui se trouve sur le diaporama et sur la fiche complémentaire *Liste de qualités*. Vous pouvez aussi nommer ce que vous avez observé pendant l'atelier. *Stratégie d'animation: Si les élèves ont de la difficulté à trouver des qualités sollicitées précisément dans le cadre de l'activité de construction de cabane, vous pouvez renchérir avec des qualités observées dans le quotidien de la classe ou de l'école.* 13 14

7. Complétez l'activité en posant les questions suivantes : 15
   - Est-ce que tout le monde a des qualités? Sont-elles pareilles pour tout le monde?
   - À quoi ça sert de connaître nos qualités? Pourquoi sont-elles importantes?

8. Pour terminer l'atelier, aidez les élèves à remplir la fiche à imprimer *Trouver mes qualités* (par écrit ou à l'aide d'un dessin) et proposez-leur de la colorier.

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, nomme une qualité que tu remarques chez un ami ou une amie.

16

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser les discussions sur les qualités et les réinvestir au quotidien, collez les photos de chaque élève sur un grand carton. Demandez aux élèves d'inscrire deux qualités en dessous de leur photo et une qualité en dessous de la photo d'au moins deux autres élèves. Demandez aux élèves d'en ajouter régulièrement au cours de l'année. Il peut être tout à fait normal que vos élèves aient de la difficulté à bien saisir la notion de qualités. Plus vous allez réinvestir ce concept, plus elles et ils vont arriver à développer leurs apprentissages à ce sujet. Si vous souhaitez expérimenter des stratégies d'apaisement avec vos élèves, vous pouvez utiliser les *cartes de respiration* afin de pratiquer 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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves dans le sous-onglet Affiches et autre matériel de réinvestissement.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Mo Willems, *Est-ce que je peux jouer?* Éditions Scholastic
- Ashley Spires, *Quel génie!* Éditions Scholastic
- Alain Crozon, *Aldo décolle!* Éditions Gallimard jeunesse
- Elise Gravel, *Ada la grincheuse en tutu*. Éditions La Pastèque

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Liste de qualités

 Souriant/souriante	 Intelligent/intelligente	 Amical/amicale	 Calme
 Courageux/ courageuse	 Créatif/créative	 Débrouillard/ débrouillarde	 Énergique
 Drôle	 Persévérant/ persévérante	 Patient/patiente	 Manuel/manuelle
 Curieux/curieuse	 Gentil/gentille	 Imaginatif/imaginative	 Motivant/motivante

FICHE À IMPRIMER

Trouver mes qualités



Toi, quelles sont tes qualités?

SANS FAILLE!
J'apprends de mes erreurs

1re année
Atelier 1.2

Compétence ciblée	**Apprendre à se connaître et à s'estimer**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Coopérer • Structurer son identité • Communiquer de façon appropriée
Objectifs généraux	• Expérimenter des obstacles et des erreurs pour s'améliorer • Travailler en équipe pour accomplir une tâche • Communiquer adéquatement



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

*Le défi était de nommer une qualité à un ami ou une amie.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Charlie et Léo sont des habitués du camping. Ils en font chaque été avec leur famille. Dès que M. Julien remet le matériel à installer, Charlie crie à tout le groupe :

- On sait comment ça fonctionne! Je monte la tente toute seule avec mon père chaque fois qu'on campe. On va avoir fini avant tout le monde et être les premiers à manger des guimauves.

Après plusieurs minutes à retourner la toile de la tente, Charlie réalise que celle-ci est vraiment différente de celle qu'elle a à la maison. Elle ne comprend pas tout à fait comment insérer les piquets dans la toile. Elle commence d'ailleurs à s'impatienter parce que Léo ne l'aide pas aussi vite qu'elle le souhaiterait.

- Vite Léo. On prend du retard. Tasse-toi, tu m'empêches de déplier la toile… Non! Ne fais pas ça comme ça. Dépêche-toi!

Les deux amis, un peu irrités chacun pour leurs raisons, continuent quand même leur tâche pour aller le plus vite possible. Une fois que tout est terminé, Charlie s'exclame :

- M. Juuuuuulien… On a fini!!!

Il fait maintenant un peu noir. M. Julien s'approche avec sa lampe frontale et regarde la tente avec un air interrogateur. Elle est montée à l'envers. La porte d'entrée est en dessous, le plancher est à l'arrière et la toile qui devait servir à la protéger des intempéries ne tient qu'à un fil. Léo dit à Charlie :

- Je te l'avais dit qu'on ne faisait pas ça de la bonne façon. Ce n'est pas toujours bon d'aller le plus vite possible.

M. Julien, très compréhensif, prend un moment pour expliquer aux deux amis :

- L'important n'est pas de terminer en premier ni de nier qu'on a de la difficulté. L'important, c'est de comprendre ses erreurs et de les utiliser pour s'améliorer. Prenons notre temps ensemble et montons votre tente pour que vous soyez confortablement installés cette nuit.

Avec l'aide de M. Julien, Charlie et Léo ont réparé leurs erreurs; ils sont contents d'avoir relevé le défi.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Dans tous les processus d'apprentissage, l'erreur est inévitable. Elle est même positive et bénéfique. Il s'agit de la présenter aux élèves de telle sorte qu'elle ne soit pas stigmatisée ou signe de faiblesse.

Le fait d'apprendre à reconnaître les erreurs et à chercher des solutions pour y remédier permet d'établir un climat de confiance dans la classe, en accordant le droit à chacun de se tromper et de s'ajuster.

Personne ne réussit tout du premier coup. L'erreur et les difficultés font partie intégrante de l'apprentissage à toutes les étapes de la vie. En ayant une attitude d'ouverture et en guidant l'élève vers la recherche de solutions pour s'améliorer, vous incarnez l'ouverture, la bienveillance et l'exemple à suivre par vos élèves vis-à-vis des erreurs et des difficultés.

Sur le plan pédagogique, les erreurs représentent également une richesse. Elles permettent de mieux cibler les besoins de l'élève, d'adapter les interventions, de mettre en lumière les démarches d'apprentissage, de veiller au bon climat de la classe et d'accompagner sainement l'élève dans sa quête de solutions.

L'important, c'est de ne pas faire de l'erreur un échec!

(Vanssay, 2012 ; Réseau Canopée, s.d)

CONSIGNES

1. Libérez un espace dans la classe où les élèves pourront circuler ou encore dirigez-vous dans un autre endroit suffisamment grand et dégagé pour vivre l'activité. Dans la mesure du possible, il est suggéré d'être deux adultes pour animer cette activité afin de soutenir les groupes d'élèves qui auront terminé en premier. Dans cet espace, étalez des articles divers (crayons, livres, brosses à tableau, etc.) de manière à ce que les élèves puissent marcher tout en devant contourner des obstacles. Toutefois, si l'espace de la classe ne le permet pas, vous pouvez utiliser les bureaux et les chaises comme obstacles à contourner.



2. Demandez aux élèves de former des équipes de deux ou pigez les noms au hasard, si c'est préférable.

3. Expliquez aux élèves que Léo et Charlie ont besoin de leurs sacs de couchage qui sont restés dans l'autobus. Léo et Charlie demandent leur aide pour les récupérer. Mais le chemin vers l'autobus est parsemé d'obstacles, comme des racines, des buissons et des petits animaux. Il est important de faire attention à la nature et ils doivent traverser cette zone d'obstacles sans toucher à un seul objet. Cependant, il fait maintenant noir et M. Julien n'a qu'une lampe frontale à prêter. Un des deux élèves de chaque dyade ne peut donc rien voir. C'est pourquoi ils sont placés en équipe de deux. L'autre doit aider celui ou celle qui ne voit pas à traverser la zone, sans toucher aux objets, seulement en lui donnant des consignes. Les équipes traverseront le chemin l'une à la suite de l'autre.

8

9

4. Distribuez un foulard pour cacher les yeux de l'élève sélectionné. Dès qu'un élève touche un objet, son équipe doit recommencer le parcours et faire quelque chose de différent pour tenter de réussir. Si les élèves n'ont pas d'idée, vous pouvez leur en suggérer (ex. : marcher plus lentement, s'arrêter pour donner une indication, changer le bandeau d'élève, etc.). Les équipes qui ont réussi peuvent aider les autres et les encourager.

5. Donnez aux élèves dix minutes pour y arriver. Si vous le souhaitez, vous pouvez ensuite refaire l'activité en inversant les rôles.

6. Ramenez les élèves en grand groupe et animez une discussion autour des questions suivantes :

10

   - Comment as-tu fait pour atteindre l'autobus sans toucher aux obstacles? Comment as-tu travaillé avec ton ou ta partenaire?
   - Est-ce que c'est grave de se tromper? Pourquoi?
   - Est-ce que les erreurs nous permettent d'apprendre de nouvelles choses? Pourquoi?

11

7. Terminez l'activité en reflétant aux élèves qu'ils ont expérimenté une activité qui leur a demandé de travailler en équipe. Pendant le parcours, ils ont aussi dû se réajuster malgré les erreurs et difficultés rencontrées pour arriver à leurs fins. Invitez-les à utiliser les mêmes stratégies dans leur quotidien. Distribuez la fiche à imprimer *On apprend de nos erreurs* et proposez aux élèves de la colorier.

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, si tu fais une erreur ou si tu te trompes, essaie de nouveau, mais d'une nouvelle façon, sans te décourager.

12

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Demandez aux élèves de dessiner une tâche ou une situation qu'ils ont trouvé difficile, mais qu'ils ont réussi à surmonter. Demandez-leur ensuite d'afficher leur dessin à l'intérieur de la tablette de leur pupitre, sur le coin de leur table ou à un endroit désigné dans la classe. Référez-les vers leur dessin lorsqu'ils éprouvent de la difficulté à réaliser une tâche afin qu'ils puissent réaliser qu'ils sont capables de surmonter une situation difficile lorsqu'ils persévèrent. 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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Affiches et autre matériel de réinvestissement.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Peter H. Reynolds, *Le point de départ*. Éditions Scholastic
- Corinna Luyken, *Le livre des erreurs*. Éditions Kaleidoscope
- Tania Baladi et Mathieu Potvin, *Les Ratés.* Éditions Québec Amérique
- Annie Bourbonnais, *Courage, Petite Plume.* Éditions de l'isatis
- Ashley Spires, *Quel génie!* Éditions Scholastic
- Émilie La Boissière, *Un pas à la fois*. Éditions Coup d'oeil

FICHE À IMPRIMER

On apprend de nos erreurs

Je ne sais pas quoi faire Charlie, j'ai très peur de me tromper…





C'est normal de se tromper Léo… Mais je suis là pour t'aider!

UN COUP DE MAIN
Je développe ma confiance en moi

1re année
Atelier 1.3

Compétence ciblée	**Apprendre à se connaître et à s'estimer**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Coopérer
Objectifs généraux	• Reconnaître ses qualités et ses forces • Reconnaître que tout le monde a sa place dans une équipe • Se baser sur ses forces et ses qualités pour construire sa confiance



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons appris qu'il n'est pas grave de commettre des erreurs et que celles-ci peuvent même nous aider à apprendre. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

*Le défi était de surmonter une erreur en essayant une nouvelle façon de faire, sans se décourager.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Après plusieurs péripéties, Charlie et Léo ont réussi à bien monter leur tente et à être confortablement installés. Cette situation leur a aussi permis de comprendre qu'il était parfois nécessaire de faire face à des difficultés ou de commettre des erreurs pour apprendre et pour s'améliorer.

Maintenant qu'ils ont complété leur défi, M. Julien leur propose de mettre à profit leur apprentissage et d'aller aider leurs camarades à installer leur campement avant qu'il fasse complètement noir.

Léo est très enthousiaste, mais Charlie, de son côté, commence à s'impatienter un peu parce qu'elle a très hâte de s'installer près du feu. En plus, elle pensait que ce serait très facile de monter sa tente et elle a finalement eu du mal à y arriver.

Léo, qui la voit s'exclure un peu du groupe, s'approche pour lui demander ce qu'elle a.

- Je ne suis pas capable. C'est trop difficile. Vas-y, toi, tu es super bon avec le matériel de camping.

Surpris par la réaction de Charlie, Léo essaie de la rassurer du mieux qu'il le peut.

- C'était juste un peu difficile, Charlie, mais souviens-toi que c'est toi qui as réussi à mettre la tente dans le bon sens et qui as installé les piquets. Moi, j'ai fait autre chose, mais on a réussi tout ça ensemble parce qu'on est bons tous les deux. Tu peux avoir confiance en toi.

SAVIEZ-VOUS QUE?

La confiance en soi joue un rôle dans toutes les sphères de la vie. Elle influence, entre autres, les relations, la participation, l'épanouissement et l'apprentissage.

Un élève qui a confiance en lui aura envie de participer à des activités nouvelles. Il appréciera relever des défis. Sur le plan social, il démontrera du plaisir à passer du temps avec les autres, mais aura également envie d'avoir des moments où il pourra se trouver seul. En groupe, il saura aussi reconnaître ses forces et ses limites et n'aura pas peur de souligner les forces de ses camarades. Enfin, il n'aura pas besoin d'attendre l'approbation des autres avant d'entreprendre quelque chose.

Le développement de la confiance en soi est complexe. Il passe généralement par des gestes et des actions de la part des adultes envers l'enfant, plus que par de simples paroles. En classe, la confiance en soi peut être abordée au sein d'activités comme celles proposées ici.

(Hoffman, s.d.)

CONSIGNES

1. Faites un retour avec les élèves sur la mise en situation avec les questions suivantes : 8

   - Que dirais-tu à Charlie pour la rassurer?
   - Toi, t'arrive-t-il de penser que tu n'es pas capable de faire quelque chose ou que tu n'es pas bon ou bonne? 9
   - Que fais-tu quand ça t'arrive?

2. Expliquez ensuite aux élèves que chacun possède des forces et talents qui lui sont propres et qui l'aident à traverser certaines situations. Quand on fait face à un défi, le fait d'identifier ce qu'on est capable de faire et ce en quoi l'on est bon peut nous aider à surmonter la difficulté et nous redonner confiance en nous. 10

3. Formez des équipes de 4 ou 5 élèves. Remettez à chaque équipe une grande feuille blanche et distribuez à chaque élève de l'équipe un crayon de couleur différente. 11

4. Invitez les élèves à réaliser ensemble un dessin collaboratif pour illustrer le campement de Léo et de Charlie. Chaque élève peut seulement dessiner avec le crayon qu'il a reçu. Les élèves devront donc travailler ensemble pour compléter le dessin. Précisez aux élèves que chaque élève doit contribuer au dessin.

5. Faites un retour sur l'activité avec les élèves à l'aide des questions suivantes. Au besoin, aidez les élèves à identifier les forces qu'ils ont utilisées pendant l'activité en utilisant la liste à la diapositive 13 : 12-13
   - Quelles forces as-tu utilisées pour réaliser la tâche? De quoi es-tu fier ou fière?
   - Est-ce que tout le monde a utilisé les mêmes forces que toi?
   - Aurais-tu pu faire le même dessin seul? Pourquoi?
   - Peux-tu raconter un moment où tu as réussi à surmonter un défi en travaillant en équipe? 14

6. Vous pouvez donner aux élèves d'autres exemples de situations vécues dans la classe ou dans la cour d'école récemment. Expliquez aux élèves que dans ces situations, comme lors de la création du dessin collaboratif, chaque élève contribue à surmonter le défi rencontré. Rappelez-leur que dans toutes les situations et dans chaque équipe, chacun a sa place et ses forces. En équipe, les forces de chaque élève sont rassemblées et se complètent. Concluez qu'ensemble, on peut plus facilement surmonter des défis en utilisant nos forces respectives. 15

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu travailleras en équipe, nomme une force que chaque membre de l'équipe possède.


16

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Gardez à portée de main, dans la classe, une boîte ou un pot. Quand les élèves font un bon coup en groupe, qu'ils réussissent quelque chose en équipe ou qu'ils vivent un succès tous ensemble, prenez le temps de le souligner verbalement. Ouvrez la discussion avec les élèves sur leur réussite, ce qu'ils ont fait pour en arriver à ce résultat, comment la force du groupe a pu les aider à réussir. Ensuite, prenez un papier, indiquez quelques mots à propos de ce moment et insérez-le dans la boîte de la confiance en soi. Lors des moments de découragement, vous pouvez ressortir ces papiers et les lire avec les élèves. 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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Affiches et autre matériel de réinvestissement.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Élise Gravel, *Tout le monde*. Éditions Scholastic.
- Ashley Spires, *Les hauts et les bas d'Amanda*. Éditions Scholastic.
- Nadine Robert, *Elsie*. Comme des géants.
- Nicholas Oldland, *L'orignal qui avait la frousse*. Éditions Scholastic.
- Cale Atkinson, *Olivier cherche sa place.* Éditions Scholastic.
- Drew Daywalt et Oliver Jeffers, *Rébellion chez les crayons.* Kaleidoscope.

UNE NUIT EN FORÊT
Je reconnais mes émotions et mon stress

1re année
Atelier 1.4

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Mettre en œuvre sa pensée créatrice • Exercer son jugement critique
Objectifs généraux	• Reconnaître certaines manifestations du stress et des émotions • Identifier des situations qui peuvent causer du stress



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

*Le défi était de nommer une force que chacun possède lors d'un travail d'équipe.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

La nuit est tombée sur le camping HORS-PISTE. Toute l'équipe a eu le temps de s'entraider pour monter les tentes avant que la noirceur s'installe. La journée a été longue et marquée de plusieurs aventures.

Charlie s'est mise en colère parce que certains membres de l'équipe avaient de la difficulté à installer leur tente et qu'elle avait très hâte de s'asseoir au bord du feu pour jouer au Loup-Garou! Heureusement, M. Julien a pris le temps de lui expliquer qu'elle avait le droit d'être en colère et que tout le monde vit toutes sortes d'émotions. Il lui a demandé ce qu'elle ressentait dans son corps quand elle se fâchait. Charlie a pris le temps d'observer qu'elle avait les dents serrées, une boule dans son ventre et qu'elle sentait que son corps se crispait très fort. M. Julien lui a alors donné un conseil : « Quand tu repèreras ces sensations à l'intérieur de toi, prends le temps de t'arrêter pour comprendre que tu es en colère. Plutôt que de crier sur un ami ou une amie, prends trois grandes respirations et demande-toi ce que tu peux faire pour améliorer la situation. »

Charlie commence à mieux reconnaître les signes de ses émotions. Pour le reste de la soirée, elle a ressenti de la joie, puisqu'elle adore jouer à des jeux de société.

À présent, tous les élèves dorment paisiblement dans leur sac de couchage… Sauf Léo.

Léo a les deux yeux grands ouverts et tient sa lampe de poche fermement dans sa main. Il a entendu dire que, parfois, il y avait des ours qui se promenaient dans les bois. Il a l'oreille bien tendue et reste à l'affût de tous les petits bruits environnants. Son cœur bat très vite et ses mains sont toutes moites. Qu'est-ce qui se passe pour Léo? Qu'est-il en train de ressentir? Que doit-il faire?

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le stress est une réaction physiologique qui peut permettre de faire face à une situation nouvelle ou perçue comme menaçante. Le stress peut amener une énergie ou une motivation pour répondre à quelque chose d'inattendu.

Cependant, il peut arriver qu'il devienne envahissant ou qu'il ait des répercussions sur la concentration, l'apprentissage ou même la santé.

Chez l'enfant, comme chez l'adulte, les sources de stress sont très variées. Elles ont toutefois des caractéristiques communes comme une certaine imprévisibilité, une influence sur le sentiment de contrôle, un effet de nouveauté ou une menace à l'égo.

Pour faciliter l'intervention auprès de l'élève, il est important de l'aider à identifier les signes de son stress (les mains moites, une boule dans le ventre, une humeur changeante, des problèmes de sommeil, etc.). Il peut aussi être judicieux d'essayer d'identifier la cause de son stress pour mieux aborder la situation et de l'aider à agir sur son environnement, au besoin.

(Lupien, S., 2019; Naître et grandir, 2016d)

CONSIGNES

1. Imprimez les deux images de chat qui se retrouvent sur la fiche à imprimer *Les chats*. Accrochez l'image du chat tranquille à une extrémité de la classe et l'image du chat stressé à l'autre extrémité.

2. Expliquez aux élèves que le premier chat se sent bien, qu'il est calme et paisible. Ensuite, expliquez-leur que le deuxième chat ressent beaucoup de stress. Ses poils sont hérissés, il sort ses griffes, ses yeux sont grands ouverts. Demandez aux élèves quel chat représente le mieux la façon dont Léo se sent dans l'histoire. 8-9

3. Demandez aux élèves : 10-11
   - Comment te sentirais-tu si tu étais Léo?
   - Qu'est-ce qui se passerait dans ton corps (cœur qui bat vite, boule dans le ventre, mains moites, muscles crispés…)?

4. Utilisez la fiche complémentaire *Le stress et les émotions* pour expliquer aux élèves les notions de stress et d'émotions. 12-13

5. Présentez aux élèves plusieurs situations et demandez-leur d'aller s'asseoir près du chat qui représente le mieux comment ils se sentiraient s'ils vivaient cette situation. Vous pouvez partir de situations vécues par les élèves ou utiliser ces suggestions : 14
   - Quelqu'un a brisé ton livre ou ton jeu préféré
   - Tu as reçu une invitation à la fête d'un ami ou d'une amie
   - Tu regardes un film comique en famille
   - Ton professeur te demande de chanter devant la classe
   - Tu te chicanes avec un ami ou une amie

6. Expliquez aux élèves qu'il est normal qu'ils ne soient pas tous stressés par les mêmes choses et qu'ils ne ressentent pas tous les mêmes émotions vis-à-vis d'une situation. C'est pourquoi il est important de prendre le temps d'exprimer clairement ce qu'on ressent pour aider les autres à comprendre. 15

7. Demandez aux élèves ce qu'ils font pour se calmer lorsqu'ils vivent du stress, comme Léo dans la mise en situation. Inscrivez sur un carton les stratégies nommées et complétez à partir de la fiche complémentaire. Vous pouvez afficher le carton dans la classe pour que les élèves puissent s'y référer. 16

8. Expliquez aux élèves que la méditation est un autre bon moyen pour s'apaiser. Vous proposez aux élèves de se pratiquer en écoutant cette méditation : https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI (6 min 47 s). Demandez-leur comment ils se sentent après la méditation.

DÉFI



17

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu vivras une grande émotion, essaie de te calmer en utilisant un moyen vu en classe.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour permettre aux élèves de réinvestir les notions apprises pendant l'atelier, utilisez les cartes des émotions qui sont présentées sur la fiche à imprimer *Les cartes des émotions*. Vous pouvez les imprimer et les plastifier. Si les élèves ont participé aux activités du préscolaire l'année précédente, ils auront reçu ces mêmes cartes. Lorsque les élèves vivent des situations particulières ou lors de certains moments durant lesquels vous jugez qu'il est propice de le faire, sortez les cartes et demandez aux élèves de vous pointer l'émotion qu'ils vivent et de tenter de vous en décrire les sensations physiques.

Pour pratiquer différents moyens d'apaisement, vous pouvez imprimer et utiliser le *Porte-clés des stratégies pour m'apaiser*. Complétez les cases vides avec des moyens utilisés par vos élèves. Vous pouvez aussi 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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Affiches et autre matériel de réinvestissement. 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

- Emily Gravett, *Le grand livre des peurs.* Éditions Kaleidoscope
- Rosie Grenning, *La colère de Croco.* Éditions Scholastic.
- Mies Van Hout, *Aujourd'hui je suis…* Éditions Minedition.
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur.* Éditions De la Martinière.
- Mélanie Watt, *Frisson l'écureuil en pleine nuit.* Éditions Scholastic.
- Anna Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves.

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Le stress et les émotions

Le stress

Tout le monde vit du stress tous les jours. Le stress, c'est une réaction de ton corps vis-à-vis une situation nouvelle ou menaçante. En d'autres mots, quand tu vis du stress, c'est comme si ton corps se préparait à concentrer toute ton énergie pour vivre cette situation hors de l'ordinaire. Par exemple, si tu te promènes en forêt et que tu tombes face à face avec un ours, tu vas avoir besoin du stress pour t'alerter et bien réagir par rapport au danger.

Dans ta vie de tous les jours, ton corps réagit au stress exactement comme si tu rencontrais un ours. Cependant, les dangers ne sont vraiment pas les mêmes et les sources de stress sont différentes. Peut-être que, pour toi, le stress arrive quand tu dois faire un examen, quand tu rencontres quelqu'un de nouveau, quand tu chantes devant d'autres personnes ou encore quand tu participes à une compétition de sport.

C'est important que tu saches que le stress n'est pas nécessairement mauvais. Il te permet d'avoir de l'énergie pour traverser certaines situations. Si tu ne ressentais jamais de stress, tu ressemblerais à… un spaghetti mou. Cependant, il peut arriver que le stress ne se présente pas à un moment où tu en aurais réellement besoin ou encore qu'il s'exprime un petit peu trop fort. Dans ce cas-là, c'est un stress qui peut t'empêcher de te sentir bien. Ce qui peut t'aider, c'est de reconnaître ces moments où le stress devient envahissant pour toi et d'avoir des outils pour l'apprivoiser.

Les émotions

Un peu comme le stress, tout le monde vit des émotions, chaque jour. C'est tout à fait normal. Les émotions sont des petits messages envoyés à ton cerveau. Elles servent à te dire si tu es bien ou moins bien dans une situation. Quand tu reçois ce message, tu peux modifier ton comportement ou t'éloigner d'une situation, si tu te sens mal.

Tu connais certainement plusieurs émotions. La tristesse? La joie? La colère? La peur? Bien sûr, tu les as déjà ressenties. Ce sont des émotions qui font partie de la vie quotidienne. Elles te permettent d'être en relation avec les autres, de t'exprimer, de régler des conflits, par exemple. Toutefois, il faut apprendre à les reconnaître et à bien vivre avec elles.

Savais-tu qu'il se passe toutes sortes de choses dans ton corps lorsque tu vis des émotions? Les sensations sont différentes pour chaque personne, mais tu peux t'amuser à essayer d'observer ce que tu ressens, dans ton corps à toi. Par exemple, quand tu as de la peine, il peut arriver que des larmes coulent sur tes joues. Quand tu es fâché, peut-être que tu serres les poings ou que tu as les sourcils froncés.

Stratégies pour se calmer

Essaie de te rappeler que tu as le droit de vivre toutes les émotions et qu'elles ont toutes leur place. Elles seront parfois plus fortes ou plus désagréables. Quand ça arrive, prends un instant pour prendre quelques respirations et pour observer les sensations dans ton corps. Tu peux aussi trouver tes propres trucs pour te faire du bien lorsque tu vis des émotions plus difficiles, comme dessiner, parler à quelqu'un, faire du sport ou écouter une chanson douce, par exemple.

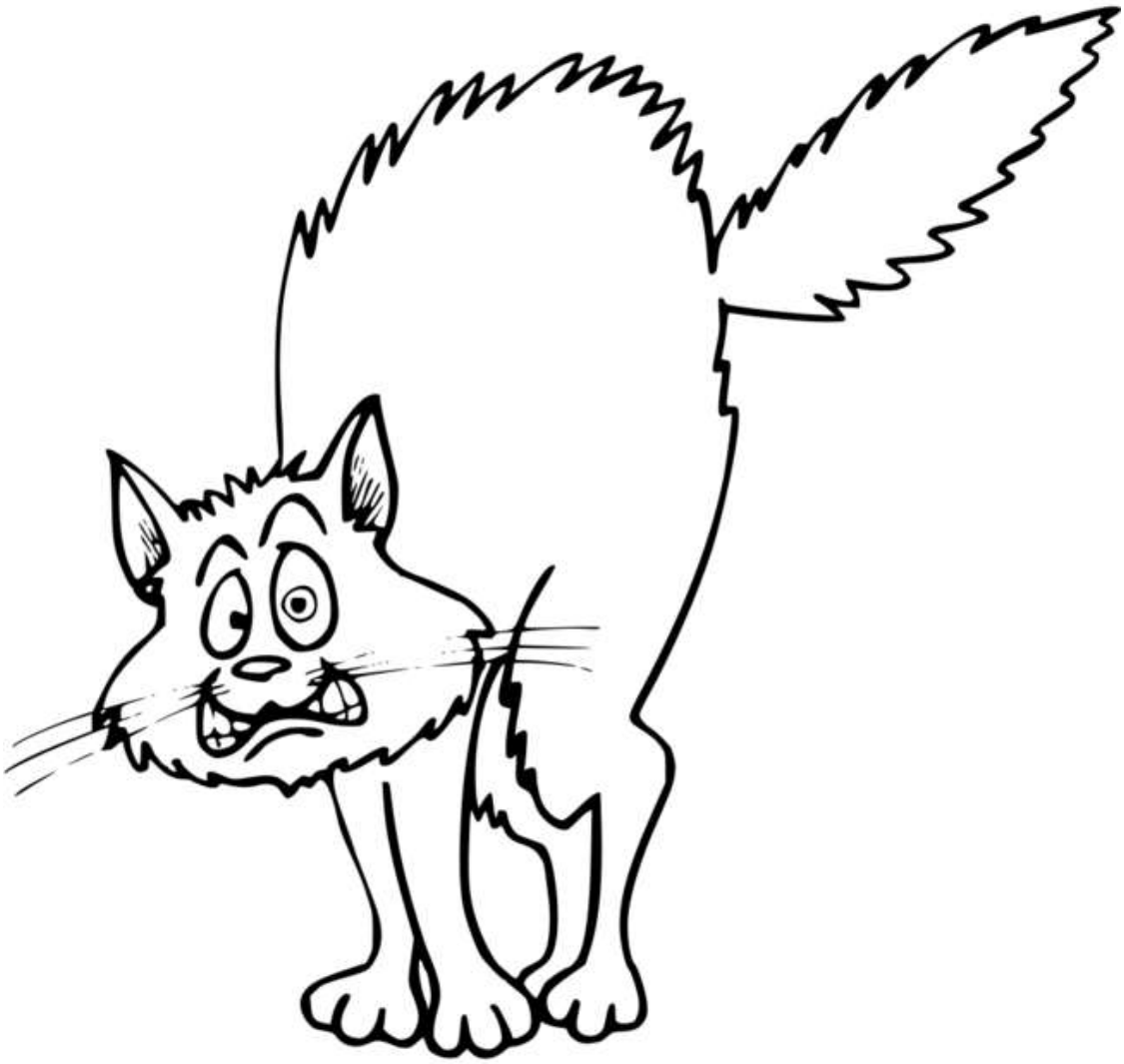
(Naître et grandir, 2015; Marsh et Zakrzewski, 2015)

FICHE À IMPRIMER
Les chats

Chat tranquille



Chat stressé



FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en couleurs

COLÈRE 	**JOIE** 	**TRISTESSE** 
PEUR 	**DÉGOÛT** 	**SURPRISE** 

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en noir et blanc

COLÈRE 	**JOIE** 	**TRISTESSE** 
PEUR 	**DÉGOÛT** 	**SURPRISE** 

UN POUR TOUS ET TOUS POUR UN
Je connais l'importance de l'amitié

1re année
Atelier 1.5



Compétence ciblée	**Utiliser des comportements prosociaux**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Coopérer
Objectifs généraux	• Reconnaître l'importance de l'amitié • Communiquer plus aisément

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé du stress et des émotions et nous avons appris des moyens que tu peux utiliser pour te calmer. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

*Le défi était d'utiliser un des moyens vus en classe pour se calmer lors d'une grande émotion.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Le jour se lève sur le campement et un soleil bien chaud plombe sur les tentes et amène Charlie, Léo et le reste du groupe à ouvrir doucement les yeux. C'est le moment préféré de Léo, qui adore se lever tôt pour faire des activités. Tout le monde se rejoint près du feu pour commencer à préparer le déjeuner. Quoi de mieux que du pain grillé directement sur le feu avec une bonne couche de confiture? C'est maintenant au tour de Charlie d'être enthousiaste. Elle n'aime pas spécialement se lever tôt, mais un bon déjeuner en plein air est toujours bienvenu.

Une fois tout le monde bien installé, M. Julien annonce qu'il est temps de partager ce qui a été vécu jusqu'à présent. M. Julien propose donc de commencer en parlant de l'amitié. Léo se lance : « Je suis un peu gêné de le dire… mais la nuit dernière, j'ai vraiment eu peur des ours. Je n'arrivais pas à dormir. Puis, les amis couchés dans ma tente m'ont aidé à me calmer. Je me suis senti plus courageux et j'ai senti qu'il y avait des gens pour m'aider. »

C'est au tour de Charlie de prendre la parole : « Moi, quand j'ai commencé à monter la tente, je croyais que je n'avais besoin de personne pour y arriver. Puis, quand je me suis trompée et que j'ai trouvé ça difficile, j'ai réalisé que ça allait beaucoup mieux quand j'avais l'aide de mes amis et que je me sentais plus confiante parce qu'ils m'encourageaient. » M. Julien, très fier des élèves, s'exclame : « Oui! Vous avez compris l'importance des liens d'amitié. Ils sont précieux. Il faut en prendre soin parce qu'ils vous apportent beaucoup dans votre vie. Il est maintenant temps de ranger, tous ensemble. »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec la collaboration de l'Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
Université de Sherbrooke
Août 2025

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les élèves du primaire peuvent tirer beaucoup de bénéfices à être entourés par une variété d'individus de tous âges pour apprendre à entretenir des relations interpersonnelles.

Les rapports avec les différentes personnes qui les entourent les aident généralement à créer des liens d'amitié et à les entretenir, à développer des habiletés sociales, à comprendre que chacun est unique et à prendre le temps de connaître les gens.

Il est important que les élèves aient fréquemment des occasions de communiquer avec les autres et de partager pour favoriser le développement de liens inter-personnels. Il est possible de créer ces occasions par divers moments de travail en coopération, par des discussions en groupe, par des jeux ou par des conversations que les adultes entretiennent avec eux individuellement.

Dans votre classe, invitez les élèves à exprimer leur point de vue lorsqu'il est approprié de le faire. Écoutez-les activement et invitez les autres à en faire autant, en étant ouverts aux opinions de chacun. Proposez aux élèves de s'exprimer clairement, en leur demandant s'ils peuvent vous en dire plus ou s'ils peuvent vous faire part de la façon dont ils se sentent. En retour, essayez de formuler clairement vos préoccupations, au besoin. Les élèves ont besoin de savoir qu'ils sont toujours aimés et appréciés, même dans un désaccord. Enfin, les relations interpersonnelles se fondent d'abord sur l'apprentissage d'une saine communication.

(FCSGE, 2004)

CONSIGNES

1. Formez des dyades. Distribuez à chaque élève la fiche à imprimer *: La main de l'amitié.* Demandez aux élèves de découper la main. 8

2. Indiquez ensuite aux élèves qu'ils doivent écrire sur le papier en forme de main le nom de leur camarade et prendre quelques secondes pour lui nommer quelque chose de positif : un moment qu'il a apprécié passer avec lui, une situation où ils se sont entraidés ou une qualité, comme Léo et Charlie l'ont fait. Demandez ensuite à l'élève d'écrire, sur le papier en forme de main, un mot ou de faire un dessin qui lui fait penser à son camarade.

3. Une fois que les élèves ont achevé leur création, brochez toutes les mains découpées ensemble afin de former une guirlande que vous pourrez accrocher dans la classe.

4. Ramenez les élèves en groupe pour discuter de l'importance de l'amitié. Vous leur expliquez que lorsqu'un ami ou une amie a un problème ou une inquiétude, on peut lui tendre la main pour l'aider, comme les amis de Léo l'ont fait dans la mise en situation. Vous pouvez utiliser les questions suivantes pour alimenter la discussion : 9

    - Pourquoi tes amis et tes amies sont important.e.s?
    - Qu'est-ce que tu aimes chez eux/elles?
    - Qu'est-ce que tu aimes faire avec eux/elles?
    - Qu'est-ce que tu leur racontes?
    - Peux-tu raconter un moment où un ami ou une amie t'a aidé ou un moment où tu as aidé un ami ou une amie?

5. Expliquez aux élèves, en leur montrant la guirlande, que les liens avec les autres les rendent plus solides et leur permettent d'aller plus loin. Rappelez aux élèves, comme vu lors des précédentes activités, que chacun a des qualités qui peuvent aider les autres et que chacun a sa place au sein d'un groupe. 10



6. Remettez aux élèves la fiche à imprimer *L'amitié* et demandez-leur d'écrire ou de dessiner leurs amis et amies.

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. Pour aller plus loin avec vos élèves et réinvestir les apprentissages des cinq ateliers, référez-vous aux activités de réinvestissement de chaque atelier.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Vous pouvez utiliser les mains de la guirlande pour créer un arbre dans la classe. Imprimez plusieurs exemplaires de la Fiche à imprimer *La main de l'amitié* et créez ainsi de nouvelles branches tout au long de l'année pour créer votre arbre. Vous pouvez refléter régulièrement aux élèves que les forces de chaque élève permettent au groupe d'aller plus loin.

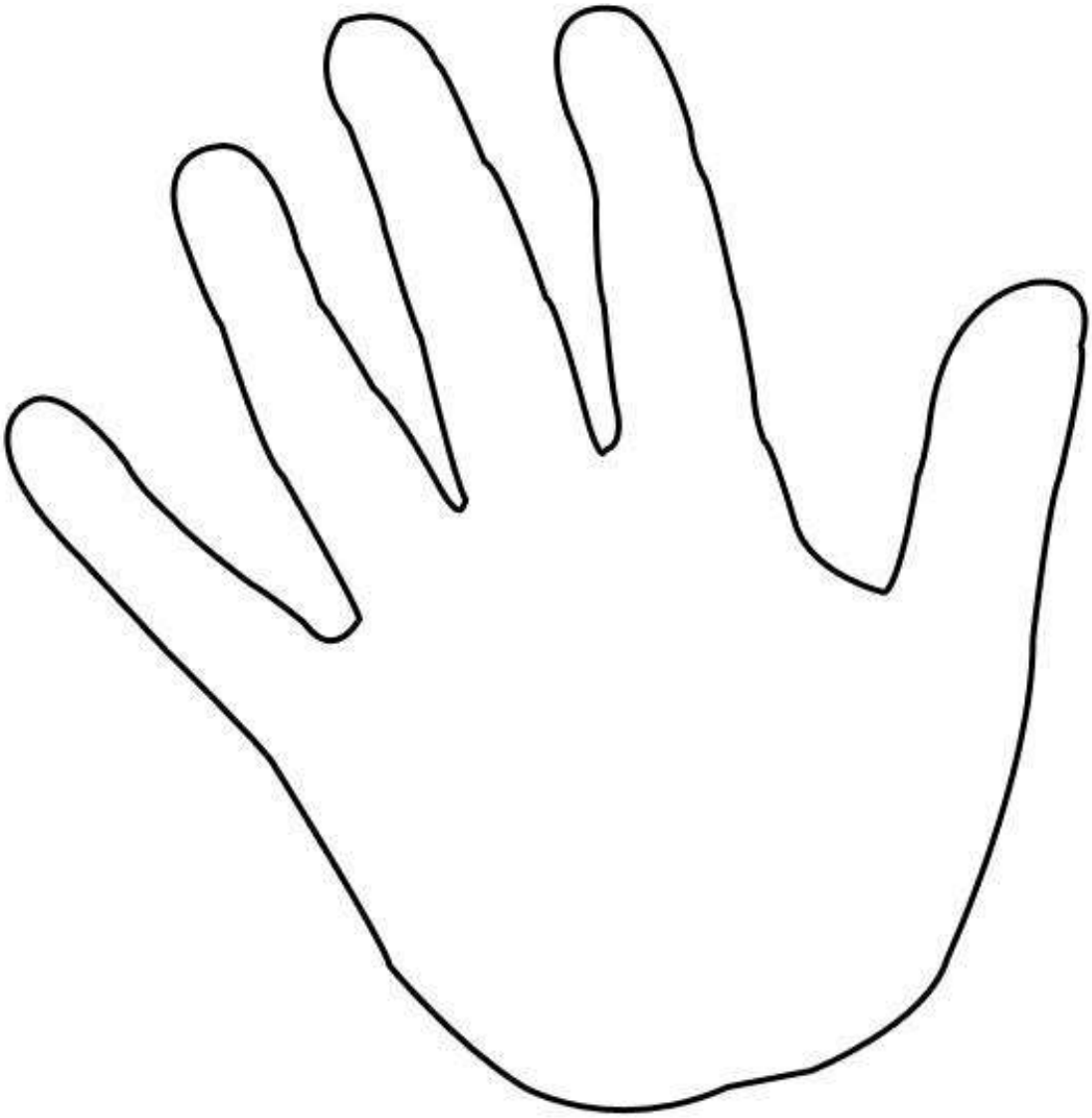
Le plus souvent possible, prenez quelques minutes en groupe pour questionner les élèves sur ce qu'ils ont accompli avec l'aide de leurs amis ou de leurs amies ou sur les situations qui se sont bien déroulées grâce à la présence de leurs pairs en classe. Vous pouvez également créer votre mur de la coopération, si c'est possible, en prenant des photos des équipes ou des moments où vos élèves ont relevé des défis ensemble.

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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Affiches et autre matériel de réinvestissement.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Leo Bormans et Sebastiaan Van Doninck, *Le Grand livre de l'amitié pour les enfants.* Éditions Petit Homme
- Géraldine Collet, *Tous ensemble!* Éditions 400 coups
- Anna Llenas, *Le vide*. Éditions 400 coups
- Orianne Lallemand, *Le loup qui apprivoisait des émotions*. Éditions Auzou
- Stacy McAnulty, *Les petits héros*. Éditions Scolastic
- Tom Percival, *Le souci de Calie*. Éditions Scholastic
- Molly Potter, *Veux-tu être mon ami?* Éditions Scholastic

FICHE À IMPRIMER
La main de l’amitié



FICHE À IMPRIMER
L'amitié



Et toi, qui sont tes amis et amies?

SOLEIL OU NUAGE?
Je nomme des situations heureuses et des situations difficiles

2e année
Atelier 2.1

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Exercer son jugement critique • Structurer son identité
Objectifs généraux	• Nommer des situations heureuses • Nommer des situations difficiles



PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site Web HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

À leur arrivée au camp HORS-PISTE cette année, les monitrices annoncent au groupe qu'ils vont faire une activité de rabaska dans la rivière des campeurs! Léo arrive de très bonne humeur puisqu'il a eu une superbe fin de semaine à la plage. Charlie, quant à elle, est très content d'être de retour au camp, car elle a eu une mauvaise fin de semaine.

Avant de commencer l'activité, les responsables du camp énoncent les différentes règles de sécurité à respecter sur l'eau. La rivière est agitée aujourd'hui, il faudra donc être prudent! Puisque les élèves ne se connaissent pas tous encore, un moment leur est accordé pour qu'ils partagent un événement de leur fin de semaine, ce qui leur permettra d'apprendre à se connaître un peu.

Léo se propose pour commencer. Il raconte sa belle fin de semaine à la plage avec ses parents, son frère plus jeune et son cousin préféré. Il est content de raconter ce voyage et de dire aux autres qu'il a été organisé par ses parents pour souligner son anniversaire. Les autres membres de l'équipage de rabaska s'exclament et lui signifient à quel point il est chanceux! Un garçon lui demande s'il y avait des vagues et Léo est fier de lui raconter qu'il y avait de grandes vagues et que c'était la première fois qu'il se baignait dans la mer et dans les vagues.

Au tour de Charlie, elle ne sait pas quoi raconter de positif sur sa fin de semaine. Elle a perdu son chien qui s'est fait frapper par une voiture. Elle décide de raconter cette histoire à l'équipage. Elle explique qu'elle est triste et qu'elle a beaucoup pleuré. Elle est donc contente de retrouver son groupe pour l'activité de rabaska, ce qui lui changera les idées. Les autres membres de l'équipage la réconfortent et elle se sent soudainement un peu mieux.

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 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)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'atelier, imprimez la fiche à imprimer *Soleil et nuage* et découpez suffisamment de soleils pour en remettre à la moitié des élèves et de nuages pour en remettre à l'autre moitié.

2. Expliquez aux élèves que, comme Léo et Charlie, vous allez leur demander de partager un moment qu'ils ont vécu à leurs camarades de classe, afin d'apprendre à mieux se connaître.

3. Donnez un exemple d'un moment heureux (moment soleil) et d'un moment plus difficile (moment nuage) survenu dans votre journée. Les élèves pourront ainsi voir qu'il existe des moments heureux et des moments plus difficiles chaque jour, que ce ne sont pas nécessairement de grosses situations. Vous pouvez donner d'autres exemples de moments heureux (ex. : faire une activité que l'on aime beaucoup, recevoir un compliment d'un ami ou d'une amie, passer un moment avec un adulte que l'on aime, etc.) ou de moments plus difficiles (ex. : se chicaner avec un ami ou une amie, se faire mal, ne pas pouvoir participer à une activité que l'on aime, s'ennuyer d'un membre de sa famille, etc.).

4. Séparez le groupe en sous-groupes de quatre. Faites piger un soleil ou un nuage à chaque élève, en vous assurant que dans chaque équipe, deux élèves ont un soleil et deux élèves ont un nuage. Les élèves ayant un soleil racontent un moment heureux qu'ils ont vécu et les élèves ayant un nuage racontent un moment plus difficile. Les élèves racontent leur histoire à tour de rôle et les autres élèves du sous-groupe sont invités à réagir à l'histoire racontée. Lorsque les élèves ont terminé de discuter, vous pouvez demander aux élèves d'échanger leur soleil contre un nuage et leur nuage contre un soleil. En sous-groupe, les élèves ayant un soleil racontent maintenant un moment heureux et ceux ayant un nuage un moment plus difficile. *Mise en garde : Pour certains élèves, les moments nuages pourraient faire émerger des conversations au sujet d'événements sensibles. Il est recommandé de les écouter, d'accueillir leurs propos avec bienveillance et de les référer aux personnes intervenantes dans votre école au besoin. Il peut être préférable d'être deux adultes pour animer cette partie de l'atelier afin de soutenir les élèves.*

   7

5. Vous faites un retour en groupe-classe en vous inspirant des questions suivantes :

   8

   - Est-ce que tu te sentais à l'aise de raconter ton histoire?
   - Est-ce que c'est plus facile de raconter aux autres un moment heureux ou un moment difficile?
   - Comment réagissais-tu quand ton camarade te racontait une histoire heureuse? Et une histoire difficile?
   - Pourquoi est-il important de parler des moments heureux et des moments difficiles que tu vis?

6. Vous complétez les réponses obtenues au moyen des informations indiquées dans le *Saviez-vous que?*

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :


9

- 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. 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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves dans le sous-onglet Affiches et autre matériel de réinvestissement.

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

FICHE À IMPRIMER

Soleil et nuage

DES RAPIDES À DISCUTER
Je m'exprime clairement

2e année
Atelier 2.2

Compétence ciblée	**Utiliser des comportements prosociaux**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Coopérer • Communiquer de façon appropriée
Objectif général	• Utiliser des habiletés à s'exprimer pour être bien compris



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était de parler des moments heureux et difficiles de leur semaine avec un ami ou une amie ou avec un membre de leur famille.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Après avoir fait connaissance avec les autres membres de leur équipage, Charlie et Léo sont excités à l'idée de commencer l'expédition de rabaska! Les responsables du camp expliquent les règles à suivre dans une expédition comme celle-ci et ils mentionnent également les rôles de chacun. Les deux monitrices dans le bateau seront les cheffes d'équipe et seront assises à l'avant et à l'arrière du bateau. Elles sont responsables de guider le reste de l'équipage pour traverser les rapides. Léo a très hâte de passer ces rapides. Charlie, quant à elle, fait confiance à l'équipe et sait que ça se passera bien même si elle n'aime pas particulièrement les sensations fortes…

Il est maintenant temps de mettre le rabaska à l'eau et de se lancer dans la rivière. L'équipage est séparé en deux : la moitié se tient du côté gauche du bateau et l'autre moitié à droite. Les deux moitiés de l'équipage doivent se parler pour être capables de placer le bateau à l'eau sans que personne ne tombe sur les roches glissantes.

SAVIEZ-VOUS QUE?

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.

Voici quelques exemples de stratégies à développer pour s'exprimer clairement et efficacement :

- Exprimer ses émotions à la personne concernée;
- Être capable de donner et de recevoir de la rétroaction (renforcement, commentaires positifs ou négatifs);
- Se montrer respectueux (respecter le tour de parole, utiliser un langage respectueux);
- Être sensible et compréhensif envers l'autre;
- Démontrer une attitude d'ouverture (prendre le temps d'écouter l'autre, regarder la personne dans les yeux);
- Prendre conscience de la personne à qui l'on s'adresse (on ne parle pas de la même manière à son ami ou à son amie, sa grand-mère, son professeur, etc.);
- Considérer le contexte (on lève la main en classe, etc.).

(Airenti, 2017; AlloProf, 2019a; Dubé, M., s.d., Luis et Lamboy, 2015; Organisation mondiale de la santé, 2009).

CONSIGNES

1. Vous divisez le groupe en quatre équipes et demandez aux élèves de se placer dans un coin de la classe. Vous leur expliquez que, comme Léo et Charlie ont dû le faire pour mettre le rabaska à l'eau, ils devront communiquer ensemble de façon efficace pour relever leur défi.

   8

2. Vous demandez aux élèves de se prendre par la main pour créer une chaîne humaine désordonnée (ainsi, les élèves ne prennent pas uniquement la main de leur voisin, mais de quelqu'un plus loin d'eux afin que les bras soient tous entremêlés entre eux).

3. Vous demandez aux équipes de faire le tour de la classe en ne lâchant jamais les mains de leurs partenaires. Pour ce faire, ils devront trouver une façon de communiquer ensemble de façon efficace.

4. Lorsque toutes les équipes ont réussi leur défi, vous ramenez les élèves en grand groupe et vous amorcez la discussion en vous inspirant des questions suivantes :

   9

   - De quelle façon as-tu réussi à accomplir ta mission?
   - Est-ce que c'était facile ou difficile de bien te faire comprendre par les autres? Pourquoi?
   - Comment peux-tu faire pour t'assurer de bien te faire comprendre par les autres?

5. Remettez aux élèves la fiche à imprimer *Les stratégies de communication efficaces* et utilisez-la pour compléter les réponses des élèves.

   10-11



DÉFI

Vous 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 efficaces et utilises-en au moins une.

12

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez afficher dans la classe la fiche à imprimer *Les stratégies de communication efficaces*. 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. 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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Affiches et autre matériel de réinvestissement.

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 efficaces



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.

RABASKATASTROPHE!
Je coopère avec mes pairs

2e année
Atelier 2.3

Compétence ciblée	**Utiliser des comportements prosociaux**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Coopérer
Objectifs généraux	• Comprendre que chacun possède un rôle dans une équipe • Comprendre l'importance de l'entraide • Mettre en place des stratégies pour faciliter l'atteinte d'un but commun



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était d'utiliser au moins une stratégie de communication efficace présentée lors d'un travail en équipe.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Le rabaska, c'est agréable! Tout le monde pagaie. Tout le monde chante. Pourtant, Léo n'affiche pas son enthousiasme habituel aujourd'hui. Il pleut, il se sent mouillé jusqu'aux os et il aurait préféré rester bien confortablement assis avec son livre favori. Quand Charlie lui demande ce qui ne va pas, Léo lui répond brusquement :

- Rien! Laisse-moi tranquille et rame.

Un peu blessée, Charlie essaie de continuer à avoir du plaisir, quand elle sent soudainement que ses pieds sont complètement trempés…

- Il y a un trou dans le rabaska! On va couler! Abandonnez le navire!, crie Charlie.

Mme Catherine, ancienne pompière habituée aux situations d'urgence et toujours d'un calme olympien, accompagne le groupe dans l'expédition du jour. D'un simple mot, elle réussit à obtenir l'attention du groupe et à remettre de l'ordre dans le chaos. Cependant, elle leur annonce que tout le monde devra coopérer pour arriver à régler la situation.

Elle donne donc un rôle à chacun afin de s'assurer que l'eau ne s'accumule pas dans le rabaska. Grâce aux efforts de tout le monde, l'équipage se rend sur une île. Heureusement, Mme Catherine a tout le matériel nécessaire pour réparer le trou. Elle félicite tous les élèves pour leur beau travail d'équipe.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2025

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 comme 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'évaluer;
- À favoriser le sentiment d'appartenance;
- À s'engager;
- À accroître les relations sociales.

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

CONSIGNES

8

1. Expliquez aux élèves que, comme Charlie et Léo, ils auront à coopérer pour réussir à relever un défi puis divisez le groupe en deux sous-groupes.

2. Installez deux cordes de façon à ce qu'elles soient superposées et tendues entre deux meubles, dans un endroit dégagé de la classe. Si la disposition de la classe ne le permet pas, vous pouvez aussi prévoir l'activité au gymnase, à l'extérieur ou à tout autre endroit convenable. Les cordes doivent être superposées à une distance suffisante pour que les élèves puissent se glisser entre les deux. Répétez cette opération pour le deuxième sous-groupe, dans un autre endroit de la classe. Des manches à balai, des cordes à sauter ou autres objets peuvent aussi être utilisés pour remplacer les cordes.

3. Demandez à tous les élèves de se placer du même côté des cordes. Expliquez-leur que pour réussir le défi, ils doivent tous passer de l'autre côté des cordes. Pigez au hasard le nom de cinq ou six élèves qui devront avoir les yeux bandés durant l'activité. Annoncez aux élèves qu'ils devront s'entraider pour réussir à traverser, à tour de rôle, entre les deux cordes, sans les toucher. Expliquez-leur également qu'ils devront aider les personnes qui ont les yeux bandés à traverser à leur tour. Mentionnez aux élèves qu'ils ont dix minutes pour relever le défi.

4. Durant l'exercice, guidez-les vers une stratégie à adopter et vers des rôles pour chacun des élèves (ex. : une personne qui aide les autres à traverser en leur tendant la main, une personne qui observe si personne ne touche à la corde, etc.).

5. De votre côté, assurez-vous que les cordes ne soient pas touchées, que les élèves traversent en toute sécurité et que la communication se fait de façon respectueuse.

6. Ramenez ensuite les élèves en groupe et suscitez une discussion à l'aide des questions suivantes :

9

   - Qu'as-tu trouvé difficile?
   - Comment les autres sont-ils venus à ton aide pour traverser la corde?
   - Qu'est-ce que tu as fait pour aider les autres?
   - Est-ce que tu aurais pu réussir sans aide?
   - Pourquoi c'est important selon toi de s'entraider en équipe?



7. Distribuez la fiche à imprimer *L'entraide dans une équipe* et invitez les élèves à la colorier afin de permettre un retour au calme.

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, aide un ami ou une amie qui en a besoin.

10

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. 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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Affiches et autre matériel de réinvestissement.

SUGGESTIONS DE LECTURE

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

FICHE À IMPRIMER
L’entraide dans une équipe

S’entraider en équipe, ça rend les choses plus faciles!



DE L'ÉNERGIE DANS MON MOTEUR
Je prends soin de moi

2e année
Atelier 2.4

Compétence ciblée	**Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Exercer son jugement critique
Objectifs généraux	• Connaître les impacts positifs et négatifs de certaines habitudes de vie sur son bien-être • Utiliser des moyens simples pour maintenir ou pour améliorer ses habitudes de vie



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était d'aider un ami ou une amie qui en avait besoin.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

L'aventure en rabaska tire maintenant à sa fin. L'équipage a retrouvé le calme de la rivière et pagaie doucement sur ce flot d'eau sans vague. Les monitrices expliquent qu'il reste un dernier petit effort à donner avant d'être de retour sur le rivage. Léo a bien aimé son expérience en bateau, mais il est un peu soulagé de savoir qu'il retrouvera la terre ferme bientôt, après tant d'émotions fortes! Il se met à pagayer rapidement en y mettant toute son énergie. Mais voilà qu'il remarque que Charlie ne pagaie plus. Léo se retourne et lui demande pourquoi elle reste là sans participer à l'effort de groupe. L'arrivée est pourtant si près! Charlie lui répond du tac au tac :

- Lâche-moi! Je suis tannée et j'ai mal aux bras. Ça ne me tente plus de ramer.

Léo voit bien que quelque chose cloche, il ne reconnaît pas son amie qui est habituellement si enjouée. Elle n'est pas non plus du genre à laisser tomber son équipage... Léo voit que Charlie a les bras croisés et les sourcils froncés. Dans sa tête, il se dit : « DANGER! Mon amie est fâchée! » Il prend donc tout son courage et lui pose une autre question :

- Qu'est-ce qu'il y a Charlie? Je t'ai juste posé une petite question et tu t'es fâchée.

Charlie se sent irritable et fatiguée, mais ne sait pas trop pourquoi. Elle était tellement excitée par l'activité de rabaska qu'elle a à peine touché à son sandwich pour dîner, mais n'a pas manqué par contre de déguster un biscuit comme dessert. En plus, elle avait si hâte à cette journée qu'elle s'est endormie très tard hier en s'imaginant toutes les aventures qui pourraient leur arriver.

Est-il possible que Charlie ne soit pas fâchée, mais irritable et fatiguée parce qu'elle a peu dormi et peu mangé?

SAVIEZ-VOUS QUE?

La promotion de saines habitudes de vie a 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 2 h/jour).

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

CONSIGNES

1. Vous expliquez aux élèves que Charlie vit ces émotions parce qu'elle n'a pas répondu à ses besoins de base (manger et dormir). Vous ajoutez qu'il est important de prendre soin de ces besoins pour bien grandir en santé et rester de bonne humeur.

2. Amenez deux plantes à l'école la journée de l'activité. Si vous n'avez pas accès à des plantes, il est possible d'adapter l'activité pour la réaliser à partir des dessins sur la fiche à imprimer.

3. Vous présentez la première plante et demandez aux élèves :
   - De quoi une plante a-t-elle besoin pour pousser?
   - Comment peux-tu l'aider à grandir (ex. : la placer au soleil, lui donner de la bonne terre, l'arroser fréquemment, etc.)?
   - Est-ce important pour une plante de réunir ces conditions? Pourquoi?

8

4. Vous présentez ensuite la deuxième plante et demandez aux élèves de vous nommer certains éléments ou conditions qui pourraient nuire à la croissance et la santé de la plante (ex. : la mettre dans un endroit sombre, l'arroser avec de la boisson gazeuse, arracher des feuilles, la priver d'eau, etc.).

5. Si vous faites l'activité avec de vraies plantes, proposez aux élèves de donner toutes les conditions positives à la première plante et toutes les conditions négatives à la deuxième et de comparer l'évolution des plantes au fil des semaines. Si vous faites l'activité à partir des dessins, demandez aux élèves de dessiner une plante qui a reçu les conditions positives, puis une plante qui a reçu les conditions négatives.

6. Faites le parallèle entre la croissance d'une plante et celle d'un enfant. Amenez les élèves à se questionner sur les bonnes et moins bonnes habitudes de vie en lien avec leur santé et leur bien-être :
   - Quelles sont tes bonnes habitudes de vie qui te permettent de grandir en santé et qui te font du bien (sommeil, alimentation, activité physique, jeux avec tes amis et amies, relaxation, temps d'écran, etc.) ? Pourquoi ces habitudes de vie te font-elles du bien et sont-elles bonnes pour toi?
   - Quelles sont les moins bonnes habitudes de vie qui peuvent nuire à ta santé? Pourquoi sont-elles moins bonnes pour toi? Est-ce facile de mettre de côté ces habitudes de vie?

9

7. Terminez l'atelier en remettant aux élèves une graine et un petit pot rempli de terre et en leur proposant de planter cette graine et d'en prendre soin pour la voir grandir.



DÉFI

Vous 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.)


10

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.

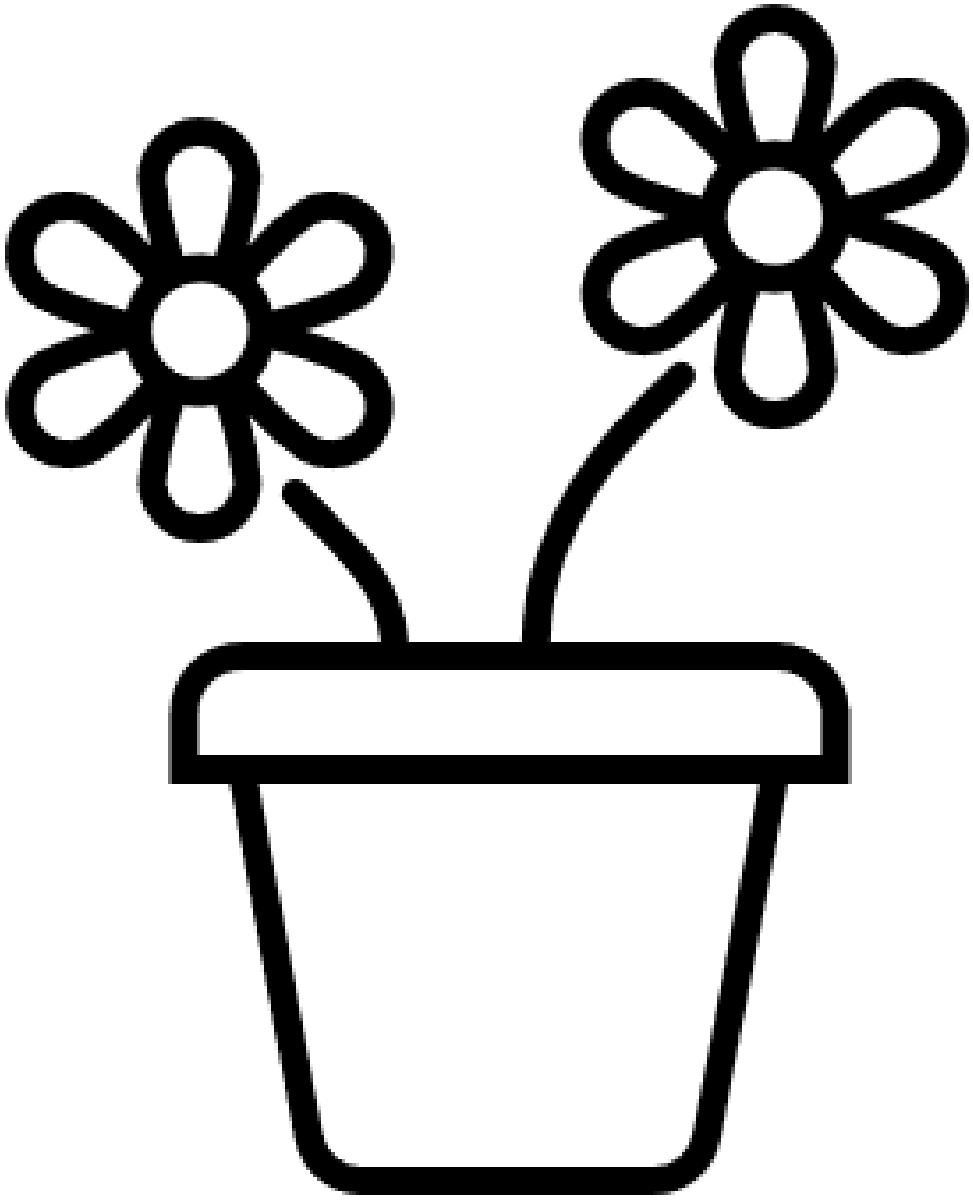
Pour que vos élèves se pratiquent à comprendre et nommer leurs besoins, vous pouvez aussi acheter les *Cartons J'explore mes besoins* des éditions Midi Trente pour pouvoir aborder ces concepts et soutenir leur réflexion en individuel ou en groupe.

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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Affiches et autre matériel de réinvestissement.

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 À IMPRIMER
Plante avec des conditions positives



FICHE À IMPRIMER
Plante avec des conditions négatives



FICHE COMPLÉMENTAIRE
Les habitudes qui me font du bien



RÉMI GARNIT SON COFFRE À OUTILS
J'utilise des moyens pour faire face à une situation difficile

2e année
Atelier 2.5

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Mettre en œuvre sa pensée créatrice • Structurer son identité
Objectifs généraux	• Comprendre l'importance d'utiliser des moyens pour composer avec une situation difficile • Utiliser différents moyens pour faire face à une situation difficile



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était de prendre conscience de ses bonnes et moins bonnes habitudes et d'essayer de modifier une habitude de vie pour la rendre plus saine et positive.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Enfin de retour sur la terre ferme! Charlie et Léo s'en vont rejoindre un groupe de camarades qui jouent au soccer, en attendant l'heure du souper. Les équipes sont déjà formées, donc Léo s'en va d'un côté et Charlie de l'autre. Même après avoir pagayé une bonne partie de la journée, tous les campeurs ont de l'énergie pour cette petite partie de soccer improvisée, sauf Rémi…

Léo s'aperçoit que Rémi est assis seul au pied d'un arbre, en retrait du jeu. Léo va le voir et lui demande de se joindre au groupe. Rémi refuse en lui disant que ce sont les jumeaux Taillon qui lui ont dit d'aller là, car il n'est pas bon au soccer. Rémi a de la peine et trouve ce rejet difficile. Léo lui dit que c'est important qu'il aille aviser une personne responsable du camp afin de régler cette situation. Rémi est hésitant; il trouve difficile de demander de l'aide aux adultes. Charlie arrive au même moment et comprend rapidement ce qui se passe. Elle propose à Rémi d'aller avec lui voir une personne responsable du camp afin qu'elle puisse l'aider. Rémi accepte la suggestion de Charlie.

Une fois arrivé près d'une monitrice, Rémi raconte ce qui s'est passé. Celle-ci le félicite d'être venu la voir en lui disant que c'est important de prendre les moyens nécessaires pour s'aider lorsqu'on vit une situation difficile. Elle propose à Rémi d'aller parler avec les jumeaux Taillon avec lui afin de régler cette situation. Quelques minutes plus tard, Rémi, maintenant dans l'équipe de Léo, tente de déjouer Charlie d'une feinte ingénieuse!

Accepter l'aide de Léo et de Charlie et aller voir une monitrice furent un excellent moyen pour Rémi de surmonter cette situation difficile.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de l'Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2025

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)

CONSIGNES

1. Vous placez les élèves en quatre groupes distincts et vous leur expliquez que l'objectif de l'activité sera de réaliser la plus haute tour possible en utilisant 25 bâtonnets à bricolage en bois (bâtons de *popsicles*). Vous devez spécifier aux élèves que leur tour devra tenir au moins dix secondes sans que personne ne la touche. Il est important de constituer des équipes équilibrées avec des forces différentes. 8

2. Vous expliquez aux élèves qu'il est possible qu'ils trouvent cela difficile, comme Rémi a trouvé difficile d'aller parler de ce qu'il vivait avec une personne responsable du camp. Vous expliquez que devant une situation plus difficile, chacun possède un coffre à outils avec des moyens qu'il peut utiliser pour l'aider. Tout au long de leur vie, ils pourront ajouter de nouveaux moyens dans leur boîte à outils.

3. Vous informez les élèves que durant l'activité, vous allez distribuer à chaque équipe des moyens qu'ils peuvent prendre pour les aider à réaliser leur tour (voir la fiche complémentaire *Moyens pour réaliser l'activité* qui explique les moyens et le matériel à imprimer et à remettre à chaque étape).

4. Commencez par distribuer seulement 25 bâtons à chaque équipe, puis, distribuez un moyen à chaque équipe aux quatre minutes. Laissez environ vingt minutes aux élèves pour réaliser leur tour. Il se peut que certaines équipes n'arrivent pas à compléter leur tour. Mettez l'accent sur les efforts fournis, la persévérance et l'utilisation des moyens distribués pendant la construction de la tour. 9-11

5. Vous suscitez une discussion en questionnant chacune des équipes : 12
   - Est-ce que le défi était plus difficile au début? Plus facile vers la fin? Pourquoi?
   - Qu'est-ce qui a permis de rendre une situation difficile plus facile?
   - Est-ce que le fait d'utiliser des moyens supplémentaires était aidant ou non?
   - Qu'est-ce qui arrive quand on n'utilise pas de moyen pour faire face à une situation difficile?

6. Vous pouvez ensuite demander à des volontaires de nommer une situation qu'ils trouvent difficile. Pour chaque situation, animez une discussion autour des questions suivantes : 13
   - Quels moyens dans ton coffre à outils pourrais-tu utiliser pour affronter cette situation difficile?
   - Que va-t-il se passer si tu n'utilises aucun moyen?



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

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez créer avec les élèves une affiche représentant un coffre à outils en utilisant la fiche complémentaire C*offre à outils* et y ajouter des moyens pouvant être utilisés pour affronter une situation difficile. Vous pourriez ensuite les y référer au besoin pour leur rappeler ce qu'ils peuvent faire lorsqu'ils vivent ce genre de situation. 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 dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves dans le sous-onglet Affiches et autre matériel de réinvestissement.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Claudie Stanké, *Ça suffit!* Éditions 400 coups
- Stacy McAnulty, *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

Moyens pour réaliser l'activité

Toutes les équipes reçoivent un moyen à chaque intervalle de quatre minutes. Les moyens sont donnés dans l'ordre. Imprimez et découpez les moyens qui se trouvent sur la fiche à imprimer *Moyens à découper et à remettre aux équipes* ou changez de diapositives aux 4 minutes. Imprimez 4 fois la fiche à imprimer *Image de la tour,* pour pouvoir la distribuez avec le 3e moyen. Chaque moyen vous demande de poser les actions suivantes :

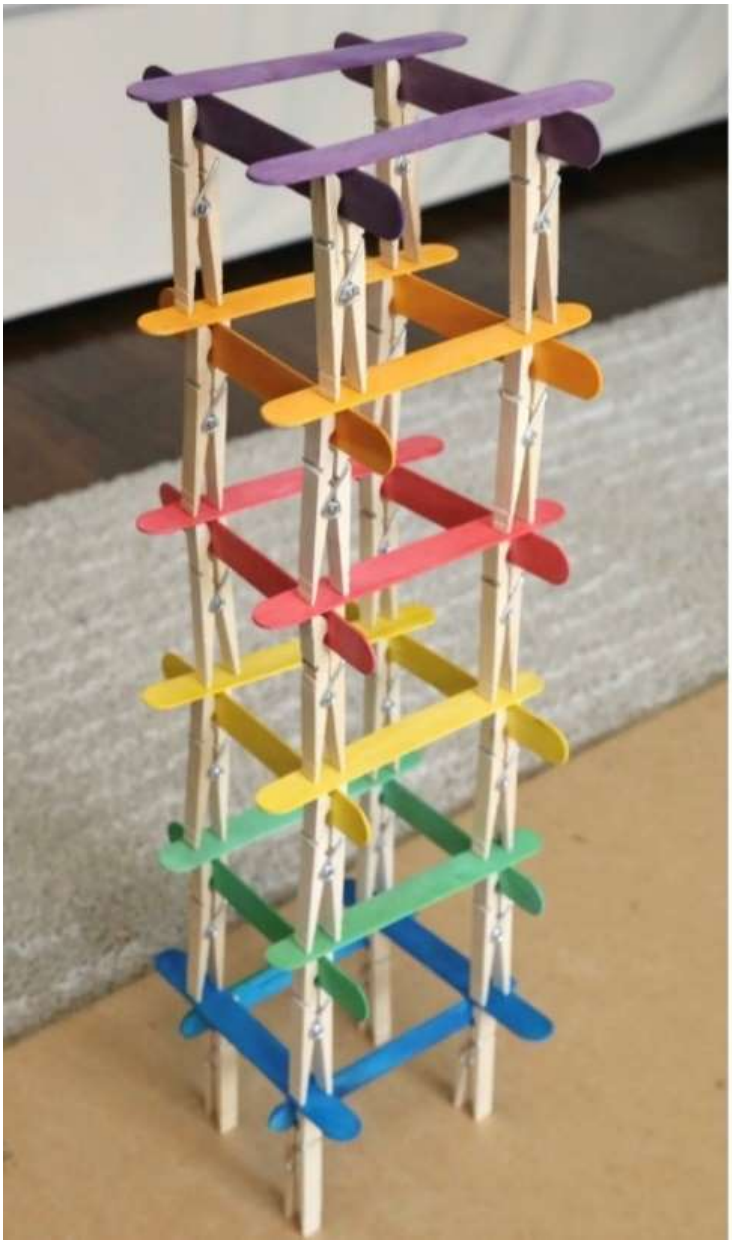
Moyen 1 : **j'utilise un outil pour m'aider (à distribuer après quatre minutes)**
Lorsque l'équipe reçoit ce papier ou voit cette consigne au TNI, vous leur fournissez un rouleau de papier collant ou de la gommette bleue.

Moyen 2 : **j'ai accès à d'autres matériels (à distribuer après huit minutes)**
Lorsque l'équipe reçoit ce papier ou voit cette consigne au TNI, vous leur fournissez 25 pinces à linge.

Moyen 3 : je demande l'aide de l'adulte (à distribuer après douze minutes)
Lorsque l'équipe reçoit ce papier ou voit cette consigne au TNI et vous demande de l'aide, vous leur fournissez l'image de la tour sur la fiche à imprimer afin de les guider sur une méthode efficace à utiliser et vous les soutenez dans l'exécution au besoin.

FICHE À IMPRIMER

Image de la tour



FICHE À IMPRIMER
Moyens à découper et à remettre aux équipes

Moyen 1 : **j'utilise un outil pour m'aider**

Moyen 1 : **j'utilise un outil pour m'aider**

Moyen 1 : **j'utilise un outil pour m'aider**

Moyen 1 : **j'utilise un outil pour m'aider**

Moyen 2 : **j'ai accès à d'autres matériels**

Moyen 2 : **j'ai accès à d'autres matériels**

Moyen 2 : **j'ai accès à d'autres matériels**

Moyen 2 : **j'ai accès à d'autres matériels**

Moyen 3 : je demande l'aide de l'adulte

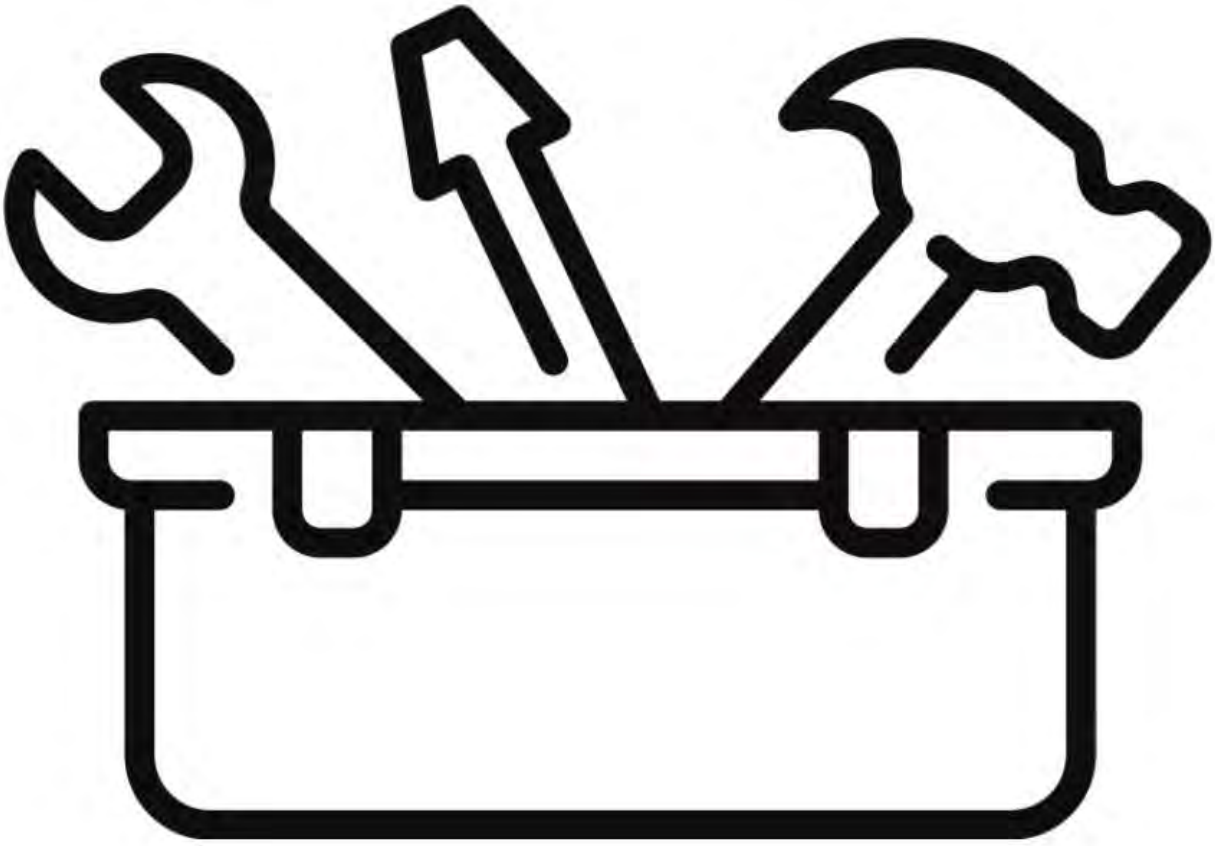
Moyen 3 : je demande l'aide de l'adulte

Moyen 3 : je demande l'aide de l'adulte

Moyen 3 : je demande l'aide de l'adulte

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Coffre à outils



LA GRANDE TRAVERSÉE
Je reconnais mes émotions et leurs impacts sur mes comportements

3e année
Atelier 3.1

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Mettre en œuvre sa pensée créatrice
Objectifs généraux	• Reconnaître ses émotions agréables et désagréables • Comprendre que ses émotions influencent son comportement

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site web HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Charlie et Léo sont de retour au camp HORS-PISTE pour de nouvelles aventures en plein air. Durant le parcours en autobus pour se rendre à destination, Mme Nathalie, experte en vélo de montagne, leur annonce la grande nouvelle : « Cette année, vous aurez la chance de faire une grande randonnée en… vélo de montagne! Le parcours est magnifique. Nous roulerons dans la forêt en groupe. En plus, vous relèverez un défi bien spécial. Au cours de la randonnée, vous devrez passer sur un long pont étroit qui vous permettra de traverser la rivière des campeurs. Ce sera vraiment amusant! »

À l'annonce de cette nouvelle, Charlie répond : « Yé! Je suis tellement contente. J'ai trop hâte de traverser le pont! Moi, je n'ai même pas peur des hauteurs. On va s'amuser comme des fous. »

Tout près d'elle, Léo, au contraire, se dit dans sa tête : « Oh, non! Pas un pont… J'ai horriblement peur des hauteurs! En plus, j'aime tellement le vélo de montagne. Ça serait plate de manquer l'activité juste à cause d'un pont niaiseux. Mais ce que j'ai peur! J'haïs ça quand il faut que je sois courageux. »



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

La compréhension des émotions est essentielle à une saine intégration sociale des élèves dans leur milieu. Elle repose sur la perception, le décodage et l'interprétation des émotions qui leur sont propres et de celles de leurs pairs, ainsi que sur la capacité à cibler l'origine de ces émotions.

Vous pouvez aider les élèves à améliorer leur compréhension des émotions en les amenant à réaliser que :

- Plusieurs réactions sont possibles pour une même situation et que les émotions peuvent varier.
- Une émotion désagréable, comme la culpabilité, peut survenir vis-à-vis d'un geste ou d'une parole qu'on désapprouve, comme mentir ou voler.
- C'est possible d'augmenter, de diminuer ou de maintenir le niveau d'une émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable. Il s'agit de la régulation émotionnelle et elle s'exerce grâce à diverses stratégies qu'il est possible d'acquérir tout au long de la vie, comme l'adoption de pensées positives, la relaxation et bien d'autres.

(Coutu et al., 2012)

CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, vous distribuez deux *post-it* à chaque élève. Vous affichez à l'avant de la classe les images de Léo et de Charlie présentées sur la fiche à imprimer *Léo et Charlie.*

2. Vous demandez aux élèves de fermer les yeux, de retrouver leur calme et de se mettre à la place de Charlie. Vous lisez la suite de la mise en situation qui se retrouve sur la fiche complémentaire *Mises en situation* ou sur le diaporama. 7-8

3. Vous demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et leur posez les questions suivantes : 9-11

   - Que ressens-tu dans ton corps quand tu te places dans la peau de Charlie?
   - Quelle(s) émotion(s) vis-tu ?

   Référez les élèves à la liste de sensations physiques à la diapositive 10 et à la liste d'émotions à la diapositive 11, au besoin.

4. Vous invitez les élèves à écrire sur un *post-it* une sensation et une émotion qui représentent ce qu'ils ressentent quand ils se mettent à la place de Charlie et à venir le coller sur l'image de Charlie. Ensuite, demandez aux élèves de mimer l'émotion qu'ils ont écrit sur le *post-it*.

5. Vous demandez aux élèves de fermer de nouveau les yeux, de retrouver leur calme et de se mettre à la place de Léo. Vous lisez la suite de la mise en situation qui se retrouve sur la fiche complémentaire *Mises en situation* ou sur le diaporama. 12-13

6. Vous demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et leur posez les questions suivantes : 14-16

   - Que ressens-tu dans ton corps quand tu te places dans la peau de Léo?
   - Quelle(s) émotion(s) vis-tu ?

   Référez les élèves à la liste de sensations physiques à la diapositive 15 et à la liste d'émotions à la diapositive 16, au besoin.

7. Vous invitez les élèves à écrire sur un *post-it* une sensation et une émotion qui représentent ce qu'ils ressentent quand ils se mettent à la place de Léo et à venir le coller sur l'image de Léo. Ensuite, demandez aux élèves de mimer l'émotion qu'ils ont écrit sur le *post-it*.

8. Vous lisez les réponses des élèves et discutez avec eux en utilisant les questions suivantes : 17

   - Pourquoi Léo et Charlie ne réagissent-ils pas de la même façon? C'est pourtant la même activité.
   - Peux-tu nommer une situation qui t'a fait vivre des émotions agréables ou des émotions désagréables? Qu'as-tu ressenti?
   - Qu'est-ce que tu as fait dans cette situation?

9. Vous expliquez aux élèves que la façon de réagir à une situation peut être très différente d'une personne à l'autre, comme dans l'histoire de Léo et de Charlie. Ce que l'on ressent vis-à-vis d'une situation (notre émotion) a une grande influence sur notre façon de réagir. 18

10. Vous terminez l'atelier en proposant aux élèves de choisir un moyen qu'ils pourront suggérer à Léo pour s'apaiser. Pratiquez ce moyen tout le monde ensemble. Voici quelques idées de moyens pour se calmer : 19
    - Prendre 3 grandes respirations
    - Faire un étirement actif
    - Visualiser un moment heureux

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de porter attention aux émotions que tu vis et de les identifier. Tu peux demander de l'aide à ton parent ou tes parents.

20

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, lorsqu'un élève vit une situation qui génère une grande émotion, aidez-le à identifier cette émotion et à préciser si elle est agréable ou désagréable. Demandez-lui ensuite ce qu'il fera dans la situation, en tenant compte de son émotion.

Vous pouvez également imprimer l'affiche *Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* qui se retrouve sur le site web HORS-PISTE dans la section Ateliers et outils pour les élèves et aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent des émotions fortes.

Pour que vos élèves se pratiquent à reconnaître et à apprivoiser différentes sensations physiques, vous pouvez aussi acheter les *Cartons des sensations physiques* des éditions Midi Trente et vivre avec vos élèves les activités suggérées.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Molly Potter, *Qu'est-ce qui t'angoisse?* Éditions Scholastic
- Catherine Leblanc, *Comment ratatiner les idées noires?* Éditions P'tit Glénat
- Timothé De Flombelle, *La bulle*. Éditions Gallimard jeunesse
- Gus Nepveu-Villeneuve, *Simone sous les ronces*. Éditions Fonfon
- Gilles Tibo, *Ma plus belle victoire*. Québec Amérique

FICHE À IMPRIMER

Charlie



FICHE À IMPRIMER

Léo



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Mises en situation

Charlie :

Charlie a hâte d'arriver au pont qui traverse la rivière des campeurs, puisque c'est la première fois qu'elle aura le droit d'y aller. Elle tente de dépasser les autres dans le rang pour être la première à pouvoir traverser le pont. Au moment de le traverser, Charlie s'élance sans réfléchir. Elle voit que le pont bouge légèrement, mais trouve cela très amusant. Elle n'a pas peur puisqu'elle sait que c'est sécuritaire.

Léo :

Dès qu'il s'approche du pont, Léo a peur. Lorsqu'il voit que le pont bouge quand les autres avancent sur celui-ci, il imagine plein de catastrophes qui pourraient se produire. Il fige. Il a peur de tomber et ressent déjà un vertige avant même de s'élancer. Il laisse passer plusieurs personnes devant lui, jusqu'à ce qu'il se retrouve seul de ce côté de la rivière.

LES DEUX CÔTÉS DE LA MÉDAILLE

J'apprends à cultiver le non-jugement

3e année
Atelier 3.2

Compétences ciblées	**Composer avec ses émotions et son stress** **Utiliser des comportements prosociaux**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• Reconnaître certaines émotions et sensations qui viennent avec le jugement des autres • Utiliser la méditation pour s'apaiser et cultiver le non-jugement envers les autres



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des émotions agréables et désagréables et de leur impact sur ton comportement. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de porter attention à ses émotions et d'essayer de les identifier avec l'aide de ses parents au besoin.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Léo a finalement pris son courage à deux mains et a traversé le pont suspendu. Tous les élèves sont maintenant de l'autre côté de ce long pont étroit traversant la rivière des campeurs.

Mme Nathalie explique : « Puisque les pistes sont plus larges de ce côté du pont, vous pouvez vous placer deux par deux. Je compte jusqu'à trois pour que vous vous trouviez un partenaire. 1-2-3. »

Dès que le signal est donné pour se placer en équipe, Charlie se retourne vers une autre élève que Léo. Dans sa tête, Charlie se dit : « J'aime beaucoup Léo, après tout, c'est mon meilleur ami! Je pourrai passer tout le reste de la journée avec lui et j'aimerais bien parler à d'autres personnes dans mon groupe pour apprendre à mieux les connaître. De toute façon, je pense que Léo va comprendre et qu'il ne m'en voudra pas pour ça. »

De son côté, Léo est déçu puisqu'il s'attendait à ce que Charlie le choisisse comme d'habitude. Il a l'impression que Charlie pense qu'il ne serait pas un bon coéquipier pour cette randonnée. Mécontent, Léo regroupe d'autres amis autour de lui et leur chuchote : « Charlie est vraiment une fille méchante. N'essayez pas d'être son amie. Elle ne pense qu'à elle! »

Charlie entend les autres élèves chuchoter dans son dos et apprend que Léo parle contre elle. Lui, son meilleur ami! Elle se sent vraiment triste parce qu'elle a l'impression que tout son groupe la juge mal, maintenant.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Vous pouvez aider vos élèves à cultiver le non-jugement, l'acceptation, la curiosité par la pratique de la pleine conscience.

Le jugement envers les autres peut engendrer une atmosphère d'hostilité. Certains chercheurs ont observé que la pleine conscience, pratiquée régulièrement, peut réduire les idées préconçues et le jugement.

La pleine conscience consiste à porter son attention vers ce qui se passe à l'intérieur de soi, comme les sensations, les émotions et les pensées avec curiosité et acceptation.

Comment ça fonctionne?

1- La pleine conscience aide à considérer la personne dans son ensemble et à positionner les actions dans leur contexte plutôt qu'à les juger comme un trait de caractère permanent.

2- Elle permet aussi de prendre un pas de recul sur une situation plutôt que de réagir vivement et d'aborder les situations nouvelles avec une perspective positive.

3- Elle aide à considérer tout le monde sur le même pied d'égalité.

En prime, cette culture du non-jugement a également des répercussions sur celui qui la pratique, lui permettant d'être bienveillant envers lui-même et de se détacher du jugement des autres.

(Morin et Berrigan, 2019; Suttie, 2017)

CONSIGNES

1. Demandez aux élèves s'il leur est déjà arrivé de se sentir comme Léo ou comme Charlie. Animez la discussion à l'aide des questions suivantes : 8
   - Quelles émotions ressens-tu lorsque tes amis ou tes amies font des choses que tu n'as pas aimées?
   - Est-ce que ça t'arrive de sentir que les autres te jugent? Comment réagis-tu?
   - As-tu déjà eu la même réaction que Léo et dit des mots qui dépassaient ta pensée au sujet d'un ami ou d'une amie?
   - Est-ce que ça t'arrive de juger les autres sans les connaître? Pourquoi?
   - As-tu des trucs pour t'aider dans les moments où tu sens qu'on te juge et que ça te fait vivre des émotions désagréables?

2. Expliquez aux élèves que lorsqu'ils vivent une émotion désagréable, qu'ils se sentent jugés ou qu'ils jugent les autres, ils peuvent utiliser différents moyens pour se calmer avant de dire des mots qui dépassent leur pensée. Demandez-leur s'ils ont déjà expérimenté une activité de pleine conscience ou s'ils ont déjà médité auparavant et comment ils se sont sentis. Dites aux élèves que vous les inviter à expérimenter deux activités. 9

3. Expliquez aux élèves que la pleine conscience permet de porter attention à ce qui se passe à l'intérieur d'eux et autour d'eux. Faites-leur expérimenter une activité de pleine conscience en leur lisant celle qui se trouve sur la fiche complémentaire *Traverse consciente du pont*. Pour rendre l'activité de pleine conscience plus active, invitez les élèves à se lever, puis à marcher autour de leur bureau au rythme de la méditation. 10

4. Expliquez aux élèves que lorsqu'ils vivent une émotion désagréable, qu'ils se sentent jugés ou qu'ils jugent les autres, ils peuvent aussi utiliser la *Méditation de la bonté* que vous allez expérimenter avec eux pour s'apaiser et cultiver une attitude de non-jugement. 11

5. Vous pouvez leur expliquer que, parfois, le mot méditation peut paraître intimidant et sérieux, mais que quand on la pratique, on le fait pour soi, pour se donner une petite pause et apprendre à mieux comprendre ce qu'on ressent. Mettez l'accent sur le non-jugement et invitez les élèves à laisser chacun le faire à sa façon. Proposez aux élèves de s'installer dans une position confortable, dans un endroit de la classe où ils ne seront pas dérangés. Permettez-leur de se créer leur petit coin de méditation en quittant l'espace de leur bureau, de s'enrouler dans une couverture si c'est possible et encouragez-les à s'éloigner des autres pour vivre l'activité pour eux-mêmes. Les élèves peuvent être couchés, assis ou même debout s'ils sont plus à l'aise de cette façon. Invitez-les à fermer les yeux. Expliquez-leur qu'il se peut qu'ils soient gênés de le faire et c'est normal. S'ils préfèrent les garder ouverts, ils peuvent très bien le faire. En cours de route, s'ils changent d'avis, c'est très bien aussi.

6. Pour guider la méditation, vous pouvez utiliser la fiche complémentaire *Méditation de la bonté* ou utiliser l'audio suivant : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/07/Meditation_bonte_atelier_3.2_2024-2025.mp3

7. Terminez l'activité en suscitant une discussion autour des questions suivantes : 12
   - Comment te sens-tu après la *Traverse consciente du pont*?
   - Comment te sens-tu après la *Méditation de la bonté*?
   - Est-ce que tu as appris des choses sur le jugement des autres pendant cette méditation?

8. Remettez aux élèves la fiche à imprimer *La méditation.*

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de prendre une pause avant de porter un jugement sur quelqu'un et de te poser des questions pour mieux comprendre l'autre.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT



L'élève peut vivre une situation qui a tendance à faire émerger un jugement envers autrui. Encouragez-le alors à identifier cette émotion. Vous pouvez aussi faire expérimenter d'autres méditations à vos élèves pour les aider à retrouver un état de calme en arrivant à l'école ou après une récréation, par exemple. Vous pouvez utiliser des méditations déjà enregistrées telles que celles qui se retrouvent sur ce site : https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php

SUGGESTION DE LECTURE

- Véronique Lambert, *Dans les souliers d'Amédée.* Éditions Fonfon
- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Avoir confiance en soi*. Éditions MD

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Traverse consciente du pont

Imagine-toi devant le pont suspendu. Il est haut et se balance doucement. Tout comme Léo, tu dois le traverser. Commence par te tenir debout, les pieds légèrement écartés et les bras le long du corps. Tu peux fermer tes yeux si ça t'aide à te concentrer.

Prends une grande inspiration par le nez et expire par le nez.

Ouvre tes yeux et commence à avancer lentement sur le pont. Mets un pied devant l'autre et porte attention à la sensation lorsque tes pieds touchent le sol et à tes muscles qui se contractent pour soulever ta jambe. Le pont bouge doucement, c'est normal. Observe ta posture et tes gestes. Est-ce que tes bras bougent avec ton corps? As-tu la tête droite? Ne t'inquiète pas, il n'y a pas de bonne façon de marcher. Continue d'avancer.

Porte attention aux différents sons autour de toi. Entends-tu le bruit de la rivière sous le pont? Écoute les pas des autres élèves qui traversent aussi.

Respire profondément une dernière fois, tu y es!

Prends un dernier moment pour te féliciter d'avoir eu le courage de traverser le grand pont suspendu.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Méditation de la bonté

La méditation que tu t'apprêtes à pratiquer s'appelle la méditation de la bonté. La bonté, c'est l'ouverture, la gentillesse et l'amour dont on fait preuve envers les autres. Pas l'amour comme on se l'imagine dans les films. L'amour bienveillant. Celui qui te permet d'accepter les gens comme ils sont, sans les juger, en leur donnant le meilleur de toi-même. C'est cet amour envers les autres et envers toi-même qui te permet aussi de ne pas t'en faire et de pardonner lorsque tu sens qu'on te juge.

Je t'invite à penser que tout le monde est un peu comme toi, au fond. Tout le monde se ressemble sur certains points, souhaite un peu les mêmes choses et s'inquiète parfois pour les mêmes choses. Tu peux essayer de garder ça en mémoire lorsque tu es avec les autres et surtout, lorsque tu sens qu'on te juge.

Installe-toi confortablement. Souviens-toi que tu peux bouger doucement pour te replacer si tu en sens le besoin, en cours de route. Je t'invite à commencer par observer ta respiration. Amène ton attention vers ton inspiration. Sens le mouvement de l'air qui entre dans ton corps et qui gonfle ton ventre. Puis, observe, lors de ton expiration, l'air qui fait le chemin inverse et qui ressort par ton nez ou ta bouche. N'essaie pas de changer ta respiration. Elle est parfaite comme elle est présentement. Elle n'a pas besoin que tu lui donnes des qualités ou des défauts. Accorde-lui simplement ton attention en prenant conscience de tes sensations quand tu inspires et quand tu expires.

À présent, en gardant tes yeux fermés, pense à une personne qui t'aime beaucoup. Imagine que cette personne est à tes côtés et qu'elle te serre très fort dans ses bras. Elle te souhaite la sécurité, la santé et le bonheur. Prends le temps de ressentir tout cet amour, tous ces souhaits positifs qui proviennent de la personne que tu imagines à tes côtés.

Prends une grande inspiration et expire par le nez.

Maintenant que tu as passé un moment à recevoir la bonté, je t'invite à changer de rôle et à transmettre à ton tour cet amour bienveillant. Pense à une personne dans la classe que tu connais moins ou avec qui tu as moins d'affinité. Ramène toute ton attention vers elle et commence à lui renvoyer une grosse vague d'amour et de bienveillance. Toi et cette personne, vous êtes semblables, même si vous ne vous connaissez pas beaucoup. Elle aussi, tout comme toi, veut être bien, être heureuse, être en santé et en sécurité. Prends un moment pour lui envoyer silencieusement ta gentillesse et tes bonnes pensées. Tu peux lui souhaiter que sa vie soit remplie d'amour, de santé et de bien-être, par exemple.

Prends une grande inspiration et relâche ton corps complètement à l'expiration. Tu peux répéter encore quelques respirations profondes à ton rythme. Pendant un petit moment, essaie d'observer ce que tu ressens dans ton corps et ce qui se passe dans ta tête. Et, au moment où tu le désires, ouvre doucement les yeux. Regarde autour de toi pour revenir tranquillement vers le reste de la classe et étire-toi, si tu en as envie, pour revenir vers une position plus active.

FICHE À IMPRIMER

La méditation

Lorsque tu vis une émotion désagréable, que tu sens que les autres te jugent ou que tu juges les autres, rappelle-toi que tu peux utiliser la méditation pour t'apaiser et cultiver une attitude de non-jugement.



Tu peux écouter de nouveau la méditation de la bonté en utilisant le lien suivant :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/07/Meditation_bonte_atelier_3.2_2024-2025.mp3

Tu peux aussi en choisir d'autres en utilisant le lien suivant :

https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php





Tu peux demander à ton parent ou tes parents de le faire avec toi.

HISTOIRE DE FROUSSE
J'apprends à m'apaiser

3e année
Atelier 3.3



Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectif général	• Utiliser des stratégies pour s'apaiser

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé du jugement et de la méditation pour aider au non-jugement. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de prendre une pause et de poser des questions pour comprendre l'autre plutôt que de porter des jugements rapides.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Dans les sentiers sinueux entourant le camp HORS-PISTE, les cyclistes aventuriers descendent de leur vélo de montagne pour prendre une pause-dîner. Ils s'installent sur les troncs d'arbres et les roches qu'ils trouvent et se retrouvent en petits groupes pour refaire le plein d'énergie. Le bois est dense autour d'eux. Charlie, Léo et quelques amis sont installés un peu à l'écart. Les conversations vont bon train.

« Il y a plein de gros animaux qui se cachent dans la forêt! », dit Léo.

Nicolas ajoute : « Oui, il y en a même qui mangent d'autres animaux et peut-être même des humains! »

« Moi, ma mère, elle a déjà vu un ours. C'était même sûrement un grizzli. », s'exclame Thomas.

Léo se met alors à raconter une anecdote peu commune : « Une bonne fois, l'ami de l'oncle d'une connaissance de mes parents est tombé face à face avec un coyote, en plein cœur de la forêt, alors qu'il était en randonnée. Il paraît que le coyote, qui était énoooorme et qui ressemblait à un loup qui n'a pas mangé depuis des mois, l'a suivi silencieusement, sans qu'il s'en rende compte, pendant plusieurs kilomètres, attendant le bon moment pour le prendre par surprise et n'en faire qu'une bouchée! Mais l'ami de l'oncle d'une connaissance de mes parents s'est enfui et a réussi à se cacher dans une grotte pendant trois jours pour s'en sortir vivant! »

Soudainement très mal à l'aise, Charlie se sent de plus en plus nerveuse. Elle s'imagine que toutes sortes d'animaux pourraient la suivre ou même apparaître derrière elle, pendant qu'elle dîne. À cet instant, tous ses sens sont en alerte. On dirait que tous les bruits autour d'elle pourraient être produits par un cheval avec une tête d'ours ou pire encore… un rhinocéros avec des griffes de lion. Tout d'un coup, c'est comme si ses pieds étaient figés dans du béton. Elle ne sait plus si elle a envie de courir à toute vitesse vers son vélo ou de se cacher quelque part.

Charlie, dans sa tête, se dit : « Ils ont sûrement raison! Les gros animaux se cachent et attendent juste que je passe pour me croquer! »

SAVIEZ-VOUS QUE?

Il existe d'innombrables stratégies pour aider les élèves à gérer leur stress. Parfois, sans même le savoir, les élèves en connaissent déjà plusieurs. Vous pouvez d'ailleurs jouer un rôle en ce sens, en intégrant certaines d'entre elles dans le quotidien de votre classe.

Malgré cette grande diversité de stratégies, il est important de se rappeler que chaque élève réagit à sa façon et qu'il n'existe aucune solution universelle face au stress et à l'anxiété. C'est pourquoi il s'avère utile et agréable pour les élèves d'en essayer plusieurs pour mieux garnir leur coffre à outils et trouver celles qui leur conviennent le mieux.

De plus, il faut garder en tête que l'investissement en temps, l'ouverture et la pratique sont les clés de l'intégration et de l'efficacité des différentes stratégies. Vous pouvez les aider à y parvenir en leur accordant des moments réguliers pour répéter la méthode de leur choix, que ce soit dans un moment de stress ou même dans une période où tout se passe bien. De cette façon, quand les élèves se trouveront déstabilisés par une situation stressante, ils auront des repères clairs pour mettre en pratique leurs stratégies et surmonter la situation de façon plus optimale.

CONSIGNES

1. Commencez l'activité en demandant aux élèves quels sont les moyens que Charlie aurait pu utiliser pour s'apaiser, pour calmer son stress. 8

2. Ensuite, vous expliquez aux élèves qu'il existe plusieurs moyens pour s'apaiser lorsque l'on ressent du stress et qu'il faut en essayer plusieurs pour trouver ceux qui nous aident vraiment.

3. Vous pouvez utiliser les stratégies proposées sur la fiche complémentaire ou d'autres stratégies de votre choix en expliquant aux élèves que vous aurez l'occasion d'expérimenter trois stratégies bien différentes pour s'apaiser. 9-14

4. Après chacune des stratégies expérimentées, vous posez les questions suivantes :
   - Comment te sens-tu après avoir essayé ce moyen?
   - Est-ce que c'est un bon moyen pour toi? Pourquoi?
   - Dans quel contexte pourrais-tu utiliser à nouveau ce moyen?

5. Vous expliquez aux élèves qu'il n'existe pas de moyen parfait pour s'apaiser lorsque l'on vit du stress. Il faut donc en essayer plusieurs pour connaître ceux qui fonctionnent bien pour nous et savoir les utiliser au bon moment selon le contexte. De plus, pour qu'un moyen fonctionne bien, il faut le pratiquer souvent, dans les moments où l'on vit du stress et dans les moments où l'on se sent bien. 15



DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, utilise, dans ta vie de tous les jours, au moins un des moyens présentés dans l'atelier afin de t'apaiser.

16

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pouvez intégrer certaines stratégies de gestion du stress à divers moments du quotidien. Par exemple, vous pouvez pratiquer la respiration carrée ou toute autre technique de respiration, lorsque vous sentez que le groupe ou un élève pourrait en bénéficier lors d'un moment propice, comme avant un examen ou un oral, lorsqu'un élève vit une situation stressante ou lorsque le groupe est excité. Vous pouvez vous inspirer des stratégies proposées à l'adresse suivante pour en essayer de nouvelles avec vos élèves : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/. Comme pour tous les apprentissages, c'est en pratiquant souvent qu'on s'améliore!

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Laura Deal, *Quand tout va mal.* Éditions de l'Isatis
- Marie-Hélène Jarry et Amélie Dubois, *Rien du tout.* Éditions de l'Isatis
- Fran Pintadera et Ana Sender, *Dis-moi pourquoi on a peur.* Éditions La courte échelle

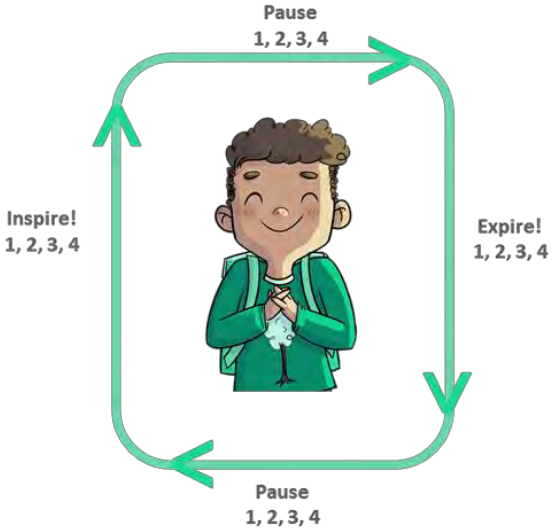
FICHE COMPLÉMENTAIRE

Moyens pour s'apaiser

Exercice de respiration *La respiration en carré*

9-10

Vous expliquez aux élèves que la respiration est automatique et se produit en tout temps, sans qu'on ait à y penser. Par contre, lorsqu'on vit du stress ou des émotions fortes, notre respiration s'accélère et notre cœur a tendance à battre plus rapidement. Ainsi, en contrôlant le rythme de notre respiration, on arrive à ce que notre cœur retrouve un rythme normal. On se sent donc plus calme. Expliquez-leur qu'il existe de nombreuses techniques de respiration, mais qu'aujourd'hui, vous expérimenterez *La respiration en carré*. Vous pouvez remettre à chaque élève la fiche à imprimer *Respiration en carré* afin qu'il puisse suivre avec son doigt. Vous pouvez compter à voix haute pour aider les élèves à suivre le rythme.



Exercice de visualisation *La cabane dans l'arbre*

11-12

La visualisation est un exercice de détente et de concentration qui consiste à faire venir à soi des images qui font du bien. La visualisation peut amener à se détacher de sensations ou émotions inconfortables, pour se retrouver dans un lieu imaginaire agréable et s'imprégner d'émotions positives (Éducatou, s.d.). Vous pouvez inviter les élèves à prendre une position confortable, à ranger tous les objets qui pourraient les distraire et à fermer les yeux s'ils le souhaitent pour se laisser guider par les paroles.

Voici un lien pour écouter la visualisation : https://www.youtube.com/watch?v=uoyr09swh3A

La danse

13-14

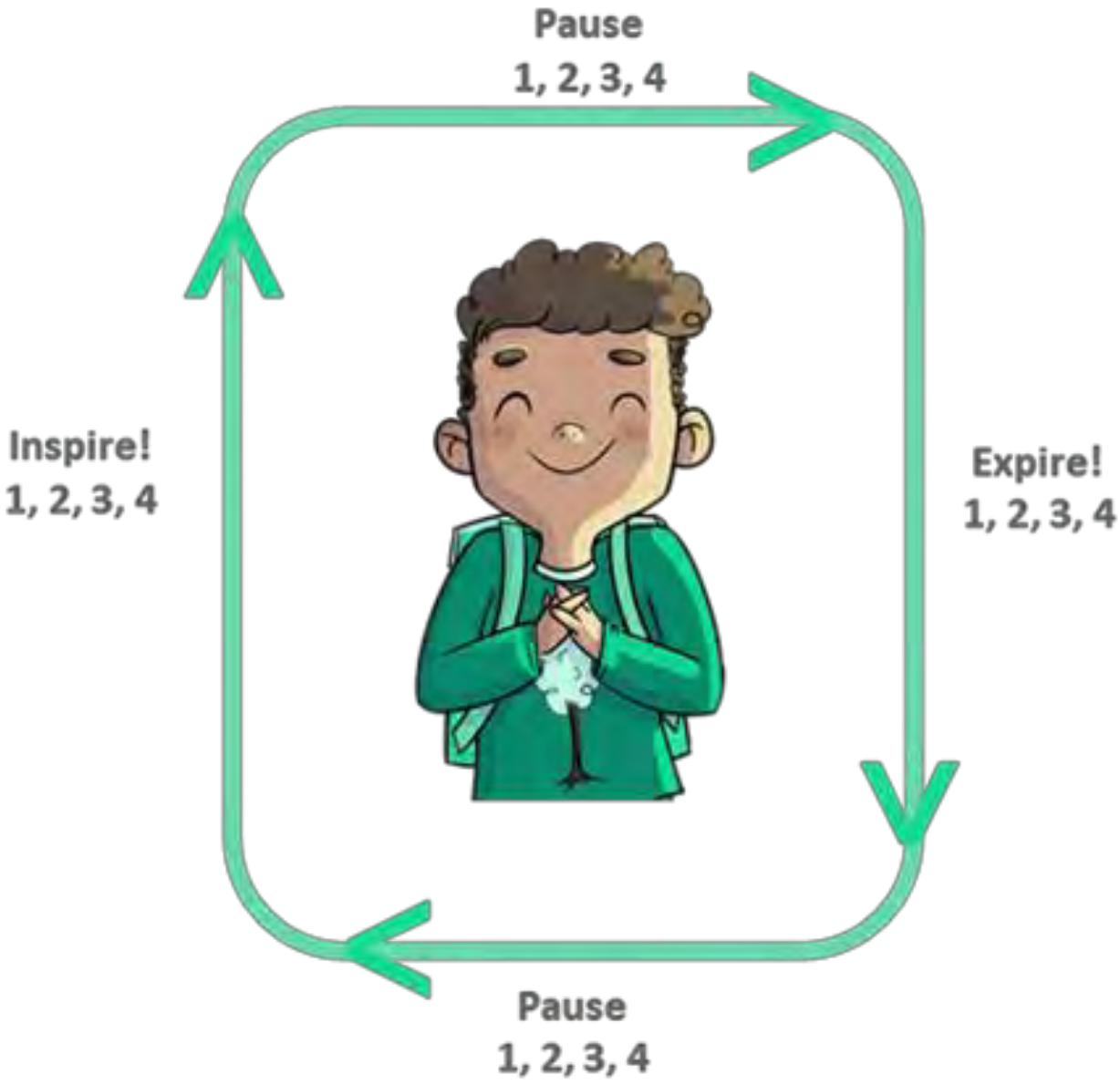
Vous expliquez aux élèves que la danse est un type d'exercice physique qui permet de sécréter de l'endorphine, une hormone qui a un effet calmant sur notre corps (Leroux, 2016). La danse permet donc de nous aider à gérer notre stress, en plus de laisser place à notre créativité. Vous proposez ensuite aux élèves de dégager un espace dans la classe pour qu'ils puissent expérimenter une danse à partir d'une vidéo tous ensemble. Vous pouvez choisir la vidéo de danse de votre choix au goût du jour.

Voici une suggestion de lien pour accéder à une vidéo de danse :

https://www.youtube.com/watch?v=f3XyYOLfTU4

FICHE À IMPRIMER

Respiration en carré



LA CROISÉE DES CHEMINS

Je m'affirme face aux influences sociales

3e année
Atelier 3.4

Compétence ciblée	**S'affirmer face aux influences sociales**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Exercer son jugement critique • Structurer son identité
Objectifs généraux	• Identifier les influences positives et négatives dans son quotidien • Se positionner face à ces influences



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était d'utiliser un des moyens présentés pour s'apaiser dans sa vie de tous les jours.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Un magnifique soleil brille au-dessus des arbres dans la forêt et le vent qui souffle rafraîchit les cyclistes en pleine action. La randonnée de vélo est parfaite. Tout le monde s'amuse à rouler sur les sentiers balisés du camp HORS-PISTE. Même si le goût de l'aventure est fort et que le vélo ne représente pas un grand danger pour les élèves, Charlie et Léo doivent quand même bien écouter les consignes de Mme Nathalie, la monitrice, qui leur dit : « C'est très important de suivre les pistes balisées. Vous devez rester en groupe. Je ne veux pas que vous vous perdiez dans la grande vallée. »

Charlie et Léo se retrouvent ensemble à l'arrière du groupe, un peu à l'écart. Au loin, notre duo aperçoit la pancarte rouge annonçant la fourche du sous-bois des Récollets.

Charlie essaie d'influencer Léo : « Suis-moi. Nous, on va passer par le sous-bois. Ça va être génial. »

Léo, conscient des règles, lui répond : « On ne peut pas! C'est interdit d'y aller sans être accompagné d'un adulte. »

Mais Charlie, téméraire, n'en démord pas : « Allez Léo! Nous sommes déjà allés dans ce sous-bois avec des adultes et c'était magnifique! Nous sommes les derniers… personne ne nous verra! »

Léo, hésitant, chuchote : « Les consignes sont claires, Charlie. S'il n'y a pas d'adulte avec nous, nous ne pouvons pas y aller... »

Charlie insiste : « Ça fait tellement longtemps que je veux y aller! S'il te plaît, juste un petit tour, Léo. Allez! »

Nos cyclistes en herbe ont dévalé les derniers mètres avant la fameuse fourche du sous-bois des Récollets et ils y sont maintenant. Que vont-ils faire? Rejoindre le groupe et continuer la randonnée dans les sentiers balisés ou tourner dans le sous-bois des Récollets et s'aventurer seuls dans un endroit formellement interdit sans la présence d'un adulte?

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

« Il est normal qu'un enfant soit influencé par les gens qui l'entourent. Cela fait partie d'un processus sain qui lui permet d'évoluer. En effet, l'enfant construit son identité en bonne partie en observant son entourage. Par exemple, il imitera son parent dans sa façon de gérer ses relations avec les autres. Être influencé n'est donc pas nécessairement négatif. Tout au long de sa vie, l'enfant aura d'ailleurs de l'admiration pour certaines personnes qui l'influenceront positivement.

Tant que l'enfant adopte des comportements qui l'aident dans ses relations avec les autres ou que les influences subies sont une source de motivation pour lui, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Cependant, si l'enfant est influencé d'une manière qui ne correspond pas à ses valeurs ou s'il ne semble plus avoir la liberté de penser et d'agir comme il le souhaite, il est préférable d'intervenir. C'est aussi le cas si l'enfant a des comportements inadéquats ou qui ne correspondent pas à son âge ».

L'enfant peut se laisser influencer pour plusieurs raisons :

- **Éviter les conflits;**
- **S'adapter aux autres** plutôt que de se mettre de l'avant et d'agir en meneur;
- **Se faire des amis ou des amies;**
- **Éviter le rejet en ne** faisant pas comme les autres;
- **Chercher de l'attention**;
- **Avoir du mal à s'affirmer et à dire non**, par manque de confiance.

(Naître et grandir, 2016a)

CONSIGNES

1. Vous reprenez les deux scénarios auxquels Léo est exposé et demandez aux élèves de répondre à main levée à la question suivante : « Si tu étais à la place de Léo, que ferais-tu? » Invitez-les à lever une main ouverte s'ils rejoindraient le groupe pour continuer dans le sentier balisé ou une main fermée s'ils tournerait dans le sous-bois! 8

2. Vous divisez le groupe en deux équipes, selon le scénario pour lequel ils ont voté. Vous n'avez pas à rééquilibrer les équipes si elles ne sont pas équivalentes.

3. Vous laissez aux élèves de chaque équipe quelques minutes pour échanger sur ce qui les motive à faire ce choix. L'idée est de mettre leurs idées et leurs arguments en commun.

4. Vous demandez ensuite à chaque équipe d'expliquer son choix, à la manière d'un débat. Les élèves doivent présenter leurs arguments pour faire valoir leur point et tenter de convaincre les membres de l'autre équipe. Vous pouvez utiliser la fiche complémentaire *Stratégies d'animation pour le débat* et utiliser la phrase trouée écrite sur la diapositive 9 pour les aider à structurer leurs idées : « Je pense que Léo devrait (par exemple : écouter la règle), parce qu'il (par exemple : pourrait se blesser). » Au besoin, voici quelques questions que vous pouvez utiliser pour alimenter le débat : 9
   - Quels sont les risques et les avantages pour Léo de suivre Charlie?
   - Quels sont les risques et les avantages pour Léo de ne pas suivre Charlie?
   - Pourquoi est-ce si important de suivre les règles?
   - Que pourrait apprendre Léo en explorant le sous-bois?
   - Pourquoi suivre Charlie pourrait rendre la randonnée plus amusante?
   - As-tu déjà vécu une situation similaire? Si oui, comment l'as-tu gérée?

5. Lorsque les deux équipes se sont exprimées, demandez si des élèves souhaiteraient maintenant changer d'idée. Si oui, invitez-les à changer d'équipe.

6. Vous animez maintenant une discussion à propos de l'expérience vécue durant le débat, à partir des questions suivantes. 10
   - Est-ce que c'était facile ou difficile d'affirmer ton choix devant l'autre équipe? Pourquoi?
   - Est-ce que les arguments de l'autre équipe ont eu une influence sur ton choix? Pourquoi?
   - Quels moyens peux-tu utiliser pour résister aux influences? Au besoin, référez-vous à la fiche complémentaire *Moyens pour résister aux influences*.

7. Expliquez aux élèves qu'il peut arriver de se laisser influencer et que les influences peuvent être positives ou négatives. Une influence positive a lieu lorsqu'elle a pour conséquence de se sentir bien. Par exemple, un élève qui se laisserait influencer par son ami pour aller jouer une partie de soccer au parc et qui aurait finalement du plaisir, se serait laissé influencer positivement. À l'inverse, une influence négative nous fait nous sentir mal. Par exemple, un élève qui se moquerait d'un coéquipier pour faire comme le reste du groupe. Il est important de s'affirmer lorsqu'on ne se sent pas bien. 11

8. Vous invitez les élèves à compléter la fiche à imprimer *Je m'affirme* et à la conserver afin de l'utiliser lorsqu'ils en ont besoin.

9. Vous concluez l'histoire de Léo et de Charlie en expliquant que finalement, Léo s'est affirmé devant Charlie malgré sa peur de la décevoir et lui a dit qu'il ne la suivrait pas dans le sous-bois des Récollets. Léo a plutôt proposé à Charlie de rejoindre le groupe et de demander à M^{me} Nathalie d'organiser une sortie spéciale prochainement pour arpenter le sous-bois, avec l'accompagnement des adultes. Charlie a accepté l'idée de Léo avec beaucoup d'enthousiasme!

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'exercer une influence positive sur un ami ou une amie.

12

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

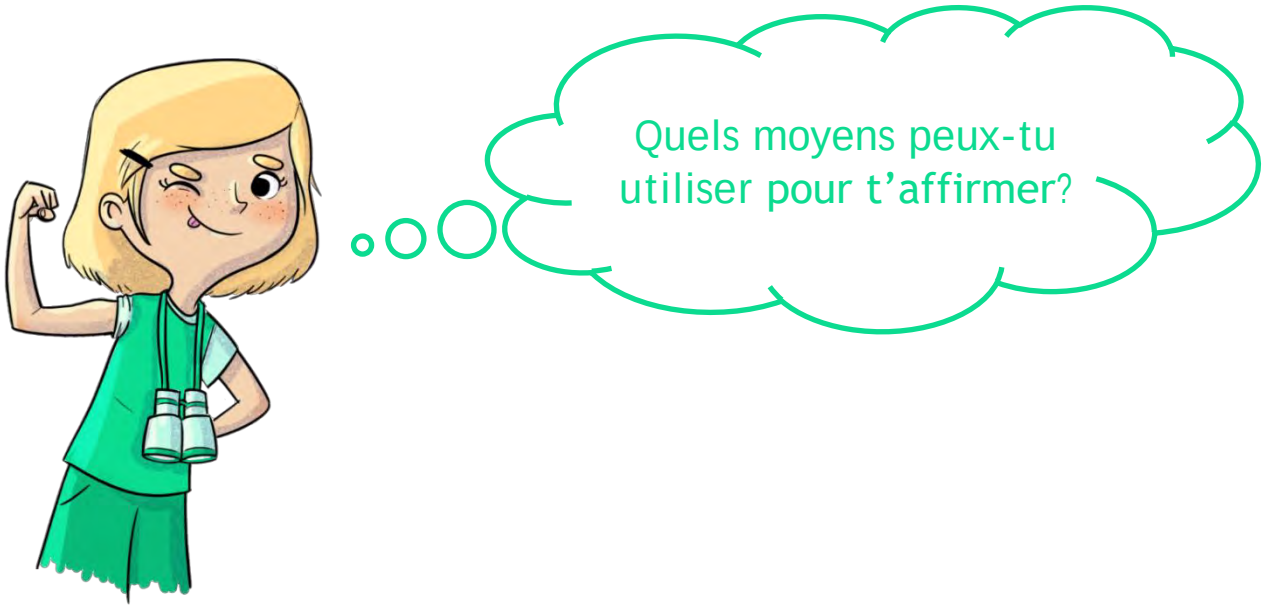
Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez créer avec les élèves une affiche sur des moyens de s'affirmer face aux influences sociales, à partir des moyens qu'ils ont identifiés durant l'atelier. Cette affiche peut être installée dans la classe. Il est aussi possible que chaque élève puisse en avoir une copie. Vous pouvez également pratiquer la formule de débat avec les élèves afin d'exercer leur capacité à s'affirmer et de développer leur esprit critique.

SUGGESTION DE LECTURE

- Chloé Varin, *Blanche comme un drap.* Éditions Fonfon
- Marie-France Hébert et Geneviève Després, *Dépareillés.* Éditions De la Bagnole
- Laure Monloubou, *Danse, Prosper, danse!* Éditions Kaléidoscope

FICHE À IMPRIMER

Je m’affirme



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Stratégies d'animation pour le débat

- Présenter les règles du débat : lever la main, attendre son tour de parole, parler avec respect, etc.
- Créer des rôles spécifiques au sein du groupe : une personne modératrice, gardienne du temps, secrétaire, etc.
- Au besoin, donner un temps de parole à chaque élève ou prévoir un objet de la parole
- Permettre aux équipes de poser des questions
- Résumer les points discutés par les élèves
- Poser des questions ouvertes

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Moyens pour résister aux influences

- Dire non
- Utiliser l'humour, faire une blague ou un jeu de mots
- Dire ses arguments :
  - « Je choisirais ce scénario parce que... »
  - « Je pense qu'il faut faire ça parce que... »
- Écouter les arguments de l'autre, poser des questions
- Se joindre aux élèves qui ont la même opinion
- Proposer une autre opinion ou une autre idée
- Se faire aider par les autres
- Faire un compromis
- Nommer ses besoins et ses attentes
- Se faire confiance

JOUER AU CONFLIT
J'utilise des stratégies positives pour résoudre mes conflits

3e année
Atelier 3.5

Compétence ciblée	**Utiliser des comportements prosociaux**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Coopérer • Mettre en œuvre sa pensée créatrice • Résoudre des problèmes
Objectifs généraux	• Identifier des stratégies de résolution de conflits • Utiliser une démarche en quatre étapes pour résoudre des conflits



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était d'essayer d'avoir une influence positive sur un ami ou une amie.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Demain, c'est la fin de semaine! Après la randonnée de vélo de montagne, Charlie et Léo vont souper avec le reste du groupe avant de repartir à la maison.

Léo s'exclame : « Je suis troooooop content de la journée et j'ai tellement hâte à la fin de semaine! À quelle heure veux-tu que je vienne te rejoindre chez toi demain, pour essayer ton nouveau jeu vidéo? J'ai vraiment hâte de l'essayer. Ça fait des mois que je le demande à mes parents et ils refusent toujours de l'acheter. »

Charlie, sans malice, lui répond : « Je ne peux plus demain, finalement. Zoé m'a demandé tantôt si elle pouvait venir essayer mon jeu et j'ai dit oui. Puis, ça se joue juste à deux alors tu ne pourras pas venir. On se reprendra une prochaine fois. »

Léo, pris au dépourvu, lui répond vivement : « Mais… je ne comprends pas. Tu m'avais invité en premier. Tu m'avais promis! Tu préfères tes autres amis? Tu m'as trahi, Charlie! »

Léo s'est détourné, fâché, pour aller parler à d'autres personnes.

Charlie, surprise de la forte réaction de son ami, se dit dans sa tête : « Voyons! C'est quoi cette réaction-là? On va avoir plein d'autres occasions pour jouer ensemble. Je lui ai dit qu'on se reprendrait. En plus, quand j'essaie de lui parler, il fait semblant de ne pas m'entendre! »

À la fin du souper, au moment de ramasser leurs bagages, Charlie et Léo se retrouvent face à face. La chicane éclate.

Charlie interpelle son ami : « Léo, pourquoi es-tu parti pendant le souper? En plus, quand je te parlais, tu faisais semblant de ne pas m'entendre! »

Léo, fâché, rétorque : « Je ne veux pas te parler! Va-t'en Charlie! Tu ne comprends jamais rien! »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

« L'une des fonctions du conflit est de permettre la construction de relations plus justes, en faisant valoir et progresser les droits de chacun. […] Le développement de la personnalité de l'enfant est, en partie, stimulé par les relations conflictuelles qu'il vit avec ses pairs » (Cala Zonzon, 2017, p. 6).

En plus des 4 étapes proposées dans le présent atelier, voici quelques autres stratégies favorables à la gestion de conflits :

- Discuter ouvertement avec l'autre et de façon calme;
- Prendre le temps de clarifier sa pensée;
- Tenter de faire des compromis;
- Chercher des solutions avec l'autre;
- Rechercher le soutien social de ses pairs;
- Utiliser la relaxation et l'activité physique pour se calmer avant d'aborder le conflit avec l'autre.

Ces différentes stratégies sont plus favorables à un règlement du conflit que des stratégies comme le retrait (ou l'évitement) de même que certaines stratégies négatives associées à la domination sur l'autre et au contrôle.

(Feldman et Gowen, 1998; Gascon, 2011, Tuval-Mashiach et Shulman, 2006)

CONSIGNES

1. Vous demandez à deux élèves de se porter volontaires pour jouer les rôles de Charlie et de Léo devant le groupe. Vous placez les deux volontaires face à face à l'avant de la classe, dans les extrémités de la pièce. Vous rappelez aux élèves qu'il s'agit d'un jeu de rôle et qu'il s'agit d'un conflit fictif.



8

2. Vous demandez à l'élève qui incarne Charlie d'expliquer pourquoi elle est en colère contre Léo. Vous demandez au reste du groupe de l'aider à identifier la source du conflit. Vous répétez l'exercice avec l'élève qui incarne Léo.

3. Une fois la source du conflit identifiée, vous demandez à la classe d'aider Charlie et Léo à régler leur conflit. Chaque fois qu'un élève de la classe propose une solution, Charlie et Léo avancent l'un vers l'autre. Voici quelques exemples de questions à poser pour aider les élèves à identifier des stratégies de gestion de conflit :
   - Selon toi, quelles sont les émotions que Charlie et Léo peuvent ressentir? Comment pourraient-ils nommer leurs émotions à l'autre personne?
   - Comment pourraient-ils retrouver leur calme avant de parler du conflit avec l'autre?
   - Qu'est-ce qu'ils pourraient se dire l'un à l'autre pour résoudre le conflit? Quelles solutions pourraient-ils proposer?
   - Comment feront-ils pour choisir une solution?
   - Est-ce qu'il y a des stratégies qui sont à éviter?

9

4. Une fois l'exercice terminé, vous remettez la fiche à imprimer *Je règle mes conflits* aux élèves et expliquez les quatre étapes de la résolution de conflits en faisant des parallèles avec la situation de Léo et de Charlie. Vous leur rappelez qu'en tout temps, lorsqu'ils vivent un conflit, ils peuvent utiliser ces étapes pour les aider à le résoudre.

10

5. Pour terminer, vous pouvez susciter une discussion avec les élèves sur l'importance de régler les conflits en vous servant des questions suivantes :
   - Peux-tu nommer des conflits que tu as vécus?
   - Comment as-tu fait pour les régler?
   - Pourquoi est-il important de régler tes conflits?
   - Que peut-il arriver si tu évites de régler tes conflits?

11

6. Vous racontez aux élèves que Charlie et Léo ont pris le temps de se calmer chacun de leur côté et qu'ils se sont réconciliés. Léo a accepté d'aller jouer aux jeux vidéo avec Charlie à un autre moment de la fin de semaine.

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

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez afficher dans la classe l'affiche aide-mémoire *Je règle mes conflits* illustrant les quatre étapes de la résolution de conflits. Vous trouverez cette affiche sur le site web HORS-PISTE dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves. Lorsqu'un élève est impliqué dans un conflit, vous pouvez le référer à l'affiche et l'encourager à mettre en application les quatre étapes.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Danielle Chaperon, *Le secret.* Éditions de l'Isatis

FICHE À IMPRIMER

Je règle mes conflits

Lorsque je vis un conflit, j'utilise ces quatre étapes pour le régler :

Étape 1 : Je me calme



Éloigne-toi ou installe-toi dans un endroit tranquille.
Prends de grandes respirations, bouge, dessine, écris ou écoute une méditation guidée.

Étape 2 : J'écoute et je m'exprime

Écoute ce que l'autre personne veut te dire. Laisse-lui le temps de parler.
Exprime clairement comment tu te sens.
Parle au « Je ». Évite d'accuser l'autre. Base tes paroles sur des faits.
Explique à l'autre ce dont tu as besoin dans la situation.



Étape 3 : Je cherche des solutions avec l'autre



Donne des idées pour trouver une solution qui pourrait convenir à tout le monde.
Si tu n'y arrives pas, demande l'aide d'un adulte.
Écoute les solutions proposées par l'autre.

Étape 4 : Je choisis une solution avec l'autre et je l'applique

Demandez-vous quels sont les avantages et les inconvénients de toutes les solutions. Ensemble, choisissez la solution qui plaît à toutes les personnes concernées ou faites un compromis.



(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)

MON TOURBILLON INTÉRIEUR
Je découvre mes sensations, émotions et pensées

4e année
Atelier 4.1



Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Exercer son jugement critique • Mettre en œuvre sa pensée créatrice
Objectif général	• Distinguer ses émotions, ses sensations et ses pensées

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site web HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Charlie et Léo sont contents d'être de retour au camp HORS-PISTE et débordent de joie en sortant de l'autobus.

M. Marcel, ouvrant la porte de l'autobus, s'exclame : « Jeunes campeurs et campeuses! Bienvenue à nouveau au camp HORS-PISTE! Prenez vos sacs et sortez calmement de l'autobus, chacun votre tour. Tout le monde aura la chance de s'amuser ici! »

Comme d'habitude, William, un élève toujours très excité de revenir au camp HORS-PISTE, n'écoute pas trop les consignes de M. Marcel. Il passe par-dessus Léo, lui frappe la tête, sans le vouloir, avec le coin de son sac et écrase le pied de Charlie. William est tellement pressé de sortir de l'autobus qu'il ne se rend même pas compte qu'il vient de bousculer et de presque blesser deux de ses camarades…

Léo sent une boule de colère monter en lui. Il serre les poings, fronce les sourcils et sent même ses dents se serrer.

Charlie, voyant que Léo a le visage tout rouge et n'a pas l'air de bonne humeur, lui demande : « Ça va, Léo? »

Léo se confie à Charlie : « Je ne suis plus capable d'endurer William. Il ne fait jamais attention aux autres. Il m'énerve avec son empressement à toujours être le premier. Il a fait exprès pour me frapper avec son sac. Là, on dirait que j'ai une boule au ventre et juste envie de serrer les poings. »

Charlie prend le temps de partager une idée avec Léo : « Dans ma classe la semaine dernière, Mme Catherine nous a expliqué que ce que tu ressens, ça s'appelle une émotion. La colère que tu as ressentie, c'est une émotion. La boule dans ton ventre, tes poings crispés et tes dents qui se serrent, ce sont des sensations physiques causées par ta colère. Et quand tu dis que William l'a fait exprès, ce sont tes pensées. Là, respire un bon coup et on va défaire nos sacs tranquillement. Ensuite, tu pourrais en profiter pour aller parler calmement à William. Qu'en dis-tu? »

Léo répond : « D'accord… même si je n'en ai pas le goût. Je ne sais pas quoi lui dire. Ça me gêne de lui parler de ça et je me sens stressé. »

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
Santé Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Août 2026

SAVIEZ-VOUS QUE?

Lorsqu'on est confronté à une situation stressante, notre corps nous envoie toutes sortes de signaux d'alarme à travers nos pensées, nos sensations physiques et nos émotions.

Voici quelques exemples de signaux d'alarme qui peuvent survenir en situation de stress :

Les pensées :

Je n'y arriverai pas;
Je ne suis pas bon ou bonne;
Il n'y a aucune solution possible;
Etc.

Les émotions :

J'ai peur;
Je ressens de la nervosité, de l'exaspération, de l'irritabilité;
Je me sens seul ou seule;
Etc.

Les sensations physiques :

J'ai les mains moites;
J'ai mal au ventre;
J'ai des sueurs;
J'ai des palpitations;
Etc.

Plus un élève est en mesure de reconnaître ces différents signaux, plus il sera capable de prendre conscience rapidement qu'il se trouve dans une situation de stress et de trouver des stratégies pour y faire face. À l'inverse, moins l'élève est sensible à ces indices, plus il est possible qu'il accumule une grande quantité de stress.

(Ciarrochi, Hayes et Bailey, 2014)

CONSIGNES

1. Vous expliquez aux élèves que pour aider Léo à trouver les mots pour parler à William de ce qu'il a vécu, vous avez décidé de piger des noms au hasard. Les personnes dont le nom sera pigé devront aller au gymnase faire une présentation improvisée de deux minutes sur les trucs pour exprimer ses pensées et ses émotions devant plusieurs classes de l'école. 7

2. Vous faites maintenant semblant de piger des noms et faites durer le suspense. Avant de nommer les noms, vous invitez les élèves à fermer leurs yeux 30 secondes et à se concentrer sur comment elles et ils se sentent. Vous les informez ensuite qu'il n'y aura pas réellement de présentation.

3. Selon ce qui vous convient, vous projetez l'image de Charlie qui se trouve à la diapositive 9 du diaporama ou vous imprimez en grand la fiche à imprimer *Illustration de Charlie* et l'affichez sur un espace libre dans la classe.

4. Aidez vos élèves à réfléchir à comment elles et ils se sentent pendant la présentation surprise. Vous distribuez à chaque élève la fiche à imprimer *Sensations, émotions, pensées* ainsi qu'un paquet de *post-it.* Vous les invitez à répondre sur leurs *post-it* aux questions suivantes, puis à venir les coller au bon endroit sur l'image de Charlie. Les élèves peuvent utiliser la fiche à imprimer pour avoir des idées. Vous pouvez aussi afficher au TNI les diapositives 10 à 12 si vous utilisez une copie imprimée de l'*Illustration de Charlie*. 8-12
   - Que s'est-il passé dans ton corps (sensations physiques)?
   - Comment te sentais-tu (émotions)?
   - Qu'est-ce que tu t'es dit dans ta tête (pensées)?

5. Vous pouvez lire les réponses des élèves à voix haute et précisez qu'il s'agit là de leurs réactions vis-à-vis du stress. Vous pouvez faire ressortir le fait que les réactions varient d'un élève à l'autre et que c'est tout à fait normal.

6. Imprimez et distribuez la fiche à imprimer *Sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* ou utilisez la diapositive 13 du diaporama. Afin de normaliser les sensations physiques qui ont été partagées, mentionnez aux élèves quelles sensations physiques sont souvent associées au stress et à l'anxiété. Précisez qu'il est aussi possible de ressentir d'autres sensations physiques. 13

7. Vous invitez maintenant les élèves volontaires à partager des situations stressantes qu'ils ont vécues dernièrement. Si les élèves n'ont pas d'idée, vous pouvez partir d'une situation vécue dans la classe. Vous demandez aux élèves de tenter d'identifier, dans ces situations, les sensations et les émotions qu'ils ont vécues et les pensées qui ont surgi. Les élèves peuvent s'entraider. 13

8. Vous expliquez aux élèves qu'en connaissant bien les sensations, émotions et pensées qui apparaissent lorsqu'ils vivent une situation de stress, ils peuvent développer une sorte de système d'alarme. Ce système d'alarme les avertira rapidement qu'ils vivent du stress, un peu comme Charlie a aidé Léo à le faire. Ils pourront ainsi prendre des moyens pour s'apaiser avant que ce stress ne devienne trop gros. 14

9. Vous concluez l'histoire de Léo et de Charlie en les informant que Léo, malgré son stress, a pris son courage à deux mains pour aller parler à William, accompagné de Charlie. Après lui avoir décrit comment il s'était senti, William s'est excusé auprès de Léo en lui disant qu'il n'avait pas du tout voulu le frapper, contrairement à ce que Léo avait pu penser.

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de classer les sensations, les émotions et les pensées que tu ressentiras à l'aide du schéma de l'image de Charlie la prochaine fois que tu vivras un stress.

15

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT



À l'aide de l'image de Charlie sur la fiche à imprimer *Illustration de Charlie*, lorsqu'un élève vit une situation stressante en classe, vous pouvez l'aider à identifier quelles sont les sensations physiques et les émotions qu'il vit dans cette situation. Vous pouvez également l'aider à identifier quelles sont les pensées qu'il adopte. Si ces pensées ne sont pas aidantes, vous pouvez l'aider à tenter de voir la situation autrement. L'image de Charlie pourrait aussi être transposée sur une grande affiche dans la classe.

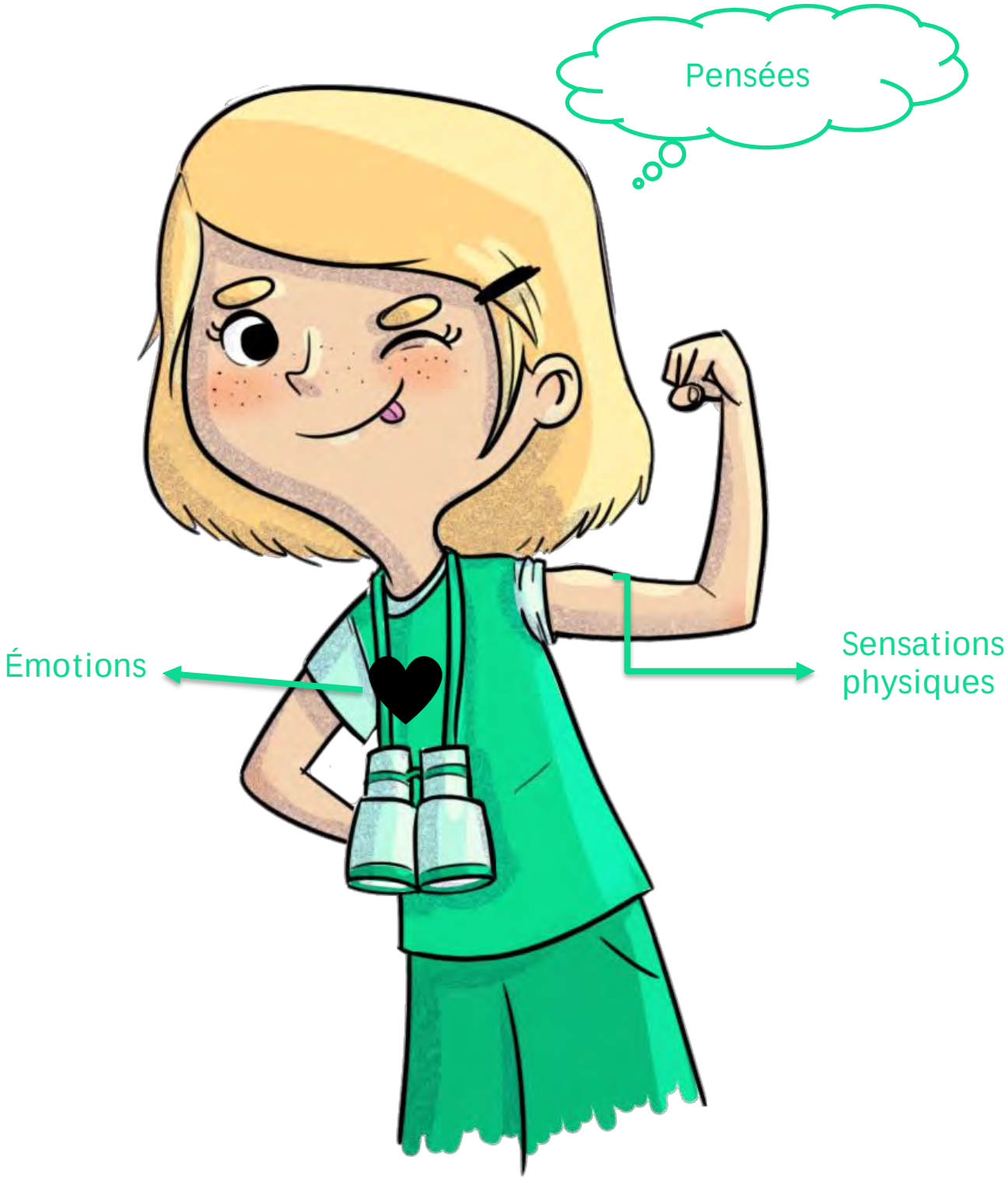
Vous pouvez également imprimer l'affiche *Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* qui se retrouve sur le site web HORS-PISTE dans la section Ateliers et outils pour les élèves et aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent du stress.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Thierry Robberecht, *La colère du dragon.* Éditions Mijade.
- Molly Potter, *La ronde des émotions.* Éditions Scholastic.
- Trevor Romain et Elizabeth Verdick, *Le stress… ça me stresse!* Éditions Midi Trente.

FICHE À IMPRIMER

Illustration de Charlie



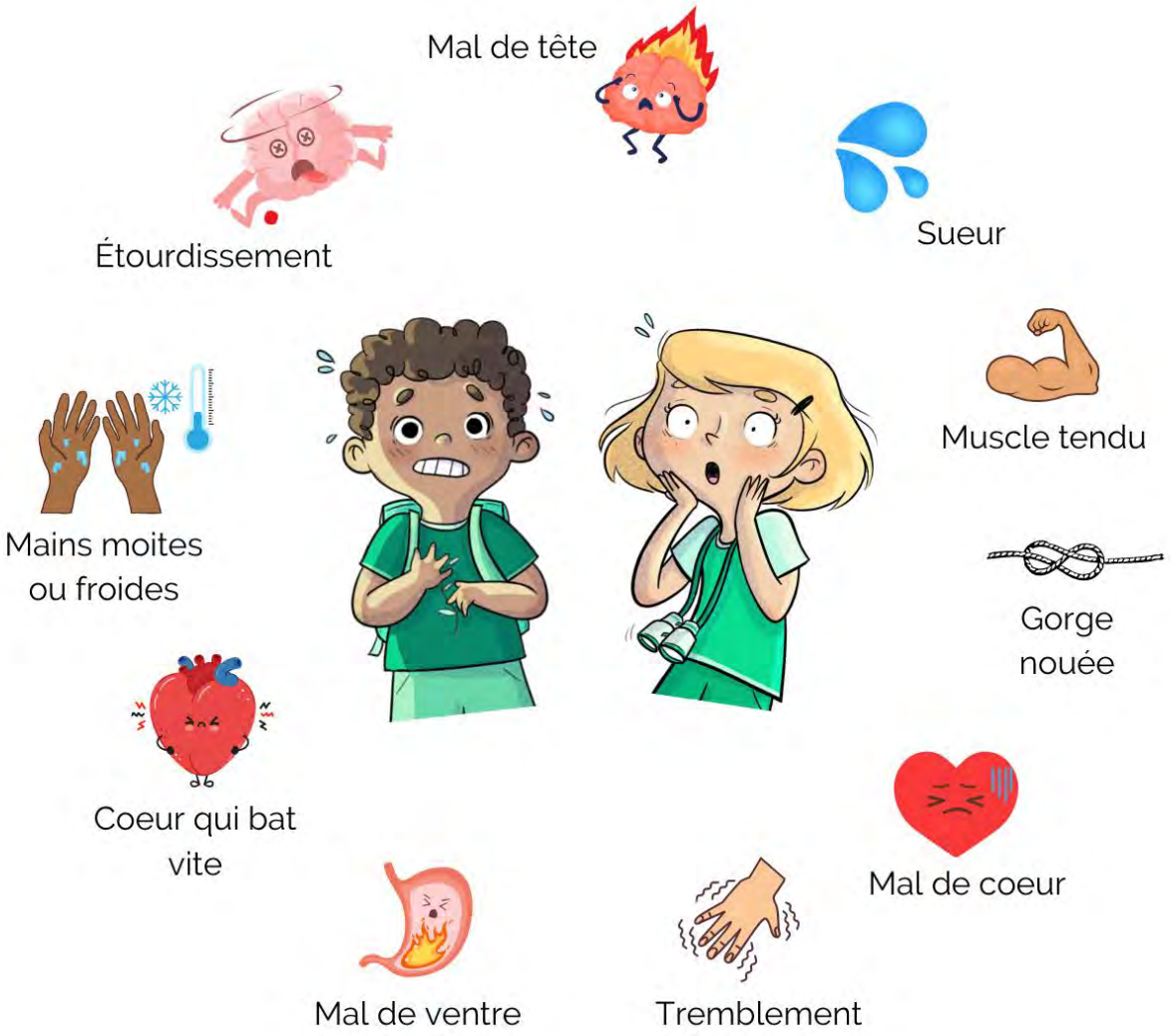
FICHE À IMPRIMER

Sensations, émotions, pensées

Je ne suis pas bon ou bonne	Je ne sais pas comment faire	J'ai l'impression que les autres vont rire de moi	Mal au ventre
Je ne sais pas quoi dire	Boule dans la gorge	Je n'y arriverai pas	Mains moites
Sueurs	Cœur qui bat plus vite	J'ai peur	Inquiet ou inquiète
Mâchoire serrée	Irritable	Triste	En colère
Je ne réussis jamais	Je suis nul ou nulle	C'est trop difficile	Chaleur
Respiration rapide	Mal de tête	J'ai hâte de répondre	Content ou contente
Agité ou agitée	Anxieux ou anxieuse	C'est poche	Je ne veux pas le faire

FICHE À IMPRIMER

Sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété



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

(Berthiaume, 2017)

SE CALMER LE POMPON
J'utilise des stratégies pour m'apaiser

4e année
Atelier 4.2



Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétence transversale (jaut)	• Structurer son identité
Objectif général	• Utiliser des stratégies pour s'apaiser

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des sensations, des émotions et des pensées que tu peux avoir lorsque tu vis du stress. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de porter attention aux sensations, aux émotions et aux pensées ressenties lors d'une situation de stress et de les classer à l'aide de l'image de Charlie.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

La lune est magnifique ce soir. Le ciel est plein d'étoiles. Une branche à la main, Léo et Charlie font griller leur guimauve sur la braise du feu de camp. Après une arrivée au camp remplie d'émotions, rien de mieux que de relaxer autour d'un magnifique feu.

Charlie, très heureuse, demande à Léo : « Demain, c'est de l'escalade! As-tu hâte? »

Léo, la mine basse, marmonne : « Ouin, ça va sûrement être le fun… »

« Sûrement? C'est malade, voyons! On va grimper le Gros Rocher Mystérieux, on va escalader ce monstre de la nature! On va vaincre nos peurs! On va… », s'excite Charlie.

Tout d'un coup, Charlie se tait et regarde Léo… « Toi, tu n'aimes pas ça, hein? ».

Léo confirme : « Non, pas vraiment… J'ai peur et je me sens tout stressé… »

« Oh! Je vois… Même assis ici, devant le feu, tu n'arrives pas à te sentir calme? », demande Charlie, avec empathie.

À nouveau, Léo acquiesce : « C'est pas mal ça. Comment on fait pour se relaxer? Moi, dans la vie, je n'arrive jamais à me relaxer… »

Charlie, enthousiaste, annonce à son ami : « Ah Léo! je suis la bonne personne pour t'aider. Allez, termine ta bouchée de guimauve et étends-toi sur le dos. Je vais te faire essayer toutes mes techniques pour devenir « relaxo-zen-relax-pompon! »

« Relaxo quoi? », questionne Léo.

Charlie, rieuse, explique : « Ah! laisse faire ça. Je vais juste te montrer des trucs qu'on peut utiliser pour se relaxer. On essaie? »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

La relaxation améliore la concentration et facilite les apprentissages. Comme l'école est un important lieu d'apprentissages et d'expérimentations qui nécessitent beaucoup de concentration, l'utilisation de techniques de relaxation peut être bénéfique pour accompagner l'élève.

Le yoga constitue une activité, parmi un grand nombre, qui s'intègre facilement en classe, en nécessitant peu de matériel et d'espace. Une séquence de yoga peut être brève et se glisser entre deux activités pédagogiques.

Le yoga permet de développer une certaine intériorité, d'être à l'écoute des sensations, d'être présent à soi et devient, par le fait même, un facilitateur de créativité, d'intuition et de détente, tout en stimulant l'éveil au moment présent. La relaxation n'est pas du temps perdu. Au contraire, elle donne une pause au cerveau pour mieux absorber les apprentissages réalisés.

Il est à noter que la participation de l'enseignant à une activité telle que le yoga est particulièrement bénéfique à l'engagement des élèves et permet également à ceux-ci d'être mieux guidés dans l'exécution des postures.

(Giammarinaro et Lamure, 2015)

CONSIGNES

1. Vous faites un retour sur la situation de Léo et de Charlie en demandant aux élèves quels sont les moyens qu'ils utilisent, eux, pour s'apaiser dans leur quotidien.

   8

2. Deux options s'offrent à vous pour la suite :

   <u>Option 1</u> :
   Vous demandez à quelques élèves qui ont nommé précédemment des moyens pour s'apaiser de les faire expérimenter à la classe.

   <u>Option 2</u> :
   Vous utilisez les moyens proposés sur la fiche complémentaire afin de faire expérimenter des stratégies de gestion de stress aux élèves.

3. Après chacune des stratégies expérimentées, vous posez les questions suivantes :

   9-14

   - As-tu apprécié cette stratégie?
   - Comment te sens-tu après l'avoir expérimentée?
   - Dans quel contexte pourrais-tu utiliser de nouveau cette stratégie?

4. Vous expliquez aux élèves qu'il n'existe pas de recette miracle qui fonctionne pour tout le monde. Chacun doit trouver une stratégie qui lui fait du bien à lui. De plus, pour être efficace, ils doivent pratiquer cette stratégie régulièrement, c'est-à-dire lorsqu'ils se sentent stressés et lorsqu'ils vont bien. Plus ils l'auront pratiquée lorsqu'ils se sentent bien, plus la stratégie sera facile à utiliser lorsqu'ils seront stressés.

5. Vous remettez aux élèves la fiche à imprimer *Mes moyens pour m'apaiser.*

   15



DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, utilise au moins une des stratégies présentées dans l'atelier et sur la fiche à imprimer afin de t'apaiser dans ta vie de tous les jours.

16

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin d'aider les élèves à explorer et à pratiquer différentes stratégies pour apaiser leur stress, vous pourriez fixer un moment chaque jour ou chaque semaine pour en pratiquer une en classe (par exemple, au retour du dîner ou de la récréation). Vous pouvez consulter le site suivant pour avoir des idées de stratégies de gestion du stress :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/.

Vous pouvez aussi laisser à la disposition de vos élèves les *Cartons Respiiire !* des Éditions Midi Trente dans un coin calme de la classe.

Après en avoir essayé plusieurs en classe, vous pourriez les inviter à écrire sur des bâtons de Popsicle deux stratégies qui sont gagnantes pour eux qu'ils vous remettent. À différents moments, vous pourriez suggérer aux élèves de piger une technique sur un des bâtons et de pratiquer celle-ci tout le monde ensemble.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Garder son calme.* Éditions MD.
- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Être optimiste.* Éditions MD.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Stratégies pour s'apaiser

L'exercice physique :

9-10

Vous expliquez aux élèves qu'il est bien connu que l'exercice physique peut avoir un effet calmant et nous aider à apaiser notre stress. En faisant de l'exercice physique, notre corps sécrète notamment de l'endorphine, qu'on appelle l'hormone du bonheur! (Leroux, 2016)



Vous dispersez les élèves dans un espace suffisamment grand et sans obstacle pour qu'ils puissent faire des mouvements amples sans s'accrocher (si vous avez la possibilité d'aller dehors, c'est encore mieux).

Vous réalisez chaque mouvement pendant une quinzaine de secondes :

- Oui et non doux avec la tête;
- Rotations d'épaules vers l'avant et vers l'arrière;
- Marche sur place en balançant les bras;
- Marche sur place avec les bras dans les airs;
- Marche sur place en levant les genoux hauts;
- Sauts sur place avec les pieds joints;
- Sauts sur place d'un côté à l'autre;
- Jogging sur place;
- Petits pas très, très rapides sur place;
- Marche sur place qui ralentit graduellement et qui se termine assis au sol.

Le yoga :

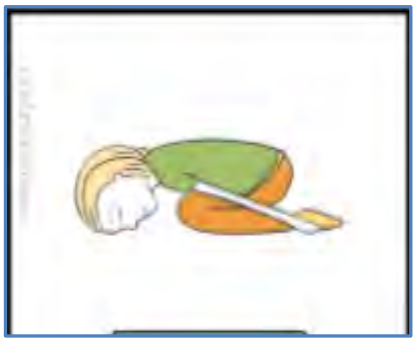
11-12

Demandez aux élèves s'ils ont déjà fait une séance de yoga. Prenez un moment pour leur expliquer (ou leur rappeler) qu'il n'y a pas de compétition dans la pratique du yoga et que ce n'est pas grave si la posture est différente entre une personne et une autre. Expliquez également aux élèves que, durant les postures, ils sont invités à se concentrer sur leur respiration et peut-être même à fermer les yeux pour s'aider à se calmer. Vous pouvez utiliser une musique douce pour créer une atmosphère de relaxation durant l'activité. Si vous êtes à l'aise avec la pratique du yoga, sentez-vous libre de faire expérimenter aux élèves les postures de votre choix. Sinon, vous pouvez utiliser la séquence de postures suivante en lisant les consignes ou en utilisant l'audio suivant :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Yoga.mp3

Les postures et exercices peuvent tous être réalisés sur la chaise ou près de la chaise, de manière à utiliser peu d'espace.

- **L'ACCUEIL :**
    - **La posture de l'enfant** (assise) : demandez aux élèves d'appuyer leur tête sur leur bureau et de fermer les yeux. Les deux pieds sont au sol. Les bras peuvent être le long du corps ou allongés sur le bureau. Invitez les élèves à prendre quelques respirations pour commencer et à observer le mouvement de leur respiration dans leur corps. Demandez aux élèves de se concentrer sur une phrase ou un petit mot positif qu'ils pourront répéter dans leur tête trois fois. Par exemple, la phrase pourrait simplement être : *Je suis moi-même*, *Je suis courageux* ou toute autre phrase forte qui fait du bien à l'élève.



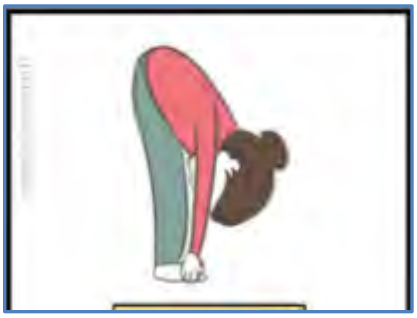
    - **La respiration de l'abeille** : les élèves peuvent rester appuyés sur leur bureau et garder les yeux fermés. Demandez aux élèves de boucher leurs oreilles, d'inspirer et, à chaque expiration, de garder les lèvres fermées et de faire le son « mmmmmm » (vous entendrez alors comme le bruit d'une ruche d'abeilles). Cet exercice de respiration aide à se détendre, à se concentrer et à diminuer les distractions extérieures.



- **LES POSTURES :**
    - **La montagne** : les élèves s'installent debout, derrière leur chaise, les pieds légèrement écartés ou collés ensemble. Invitez-les à sentir l'enracinement dans leurs pieds, à se sentir forts et immobiles, comme une montagne. Ils peuvent garder les yeux ouverts ou fermés. Restez ici pour trois respirations.



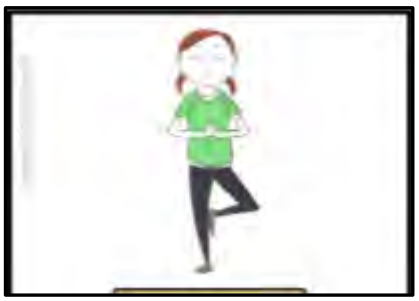
    - **La pince** (debout) : invitez les élèves à se pencher vers l'avant, de façon à ce que leur ventre vienne s'appuyer sur leurs cuisses. Ils peuvent fléchir les genoux, au besoin. Les pieds sont toujours dans la position initiale. Ici, ils peuvent fermer les yeux et sentir leur respiration et les sensations de leur ventre qui se gonfle, en appui sur leurs jambes. Ils peuvent agripper leurs coudes avec leurs mains ou enlacer leurs jambes, comme pour se faire un câlin, à l'envers. Sinon, les mains peuvent être déposées au sol. Restez ici pour quelques respirations.



- **Le Guerrier** : demandez aux élèves de se tourner perpendiculairement à leur bureau (la hanche pourrait être appuyée sur la chaise. Invitez-les à faire un grand pas avec leur jambe gauche à l'arrière. Le talon gauche reste soulevé du sol. Ils peuvent maintenant fléchir légèrement le genou droit à l'avant et se retrouver dans une sorte de fente haute. Guidez-les vers une profonde inspiration, tout en leur faisant lever les bras au ciel. Les paumes peuvent se joindre au-dessus de la tête. Les épaules restent loin des oreilles. Les élèves peuvent fixer un point loin devant et respirer pleinement, tout en se sentant courageux et forts comme un guerrier. Guidez-les pour ramener le pied gauche à côté du pied droit. Répétez les mêmes consignes pour l'autre côté.



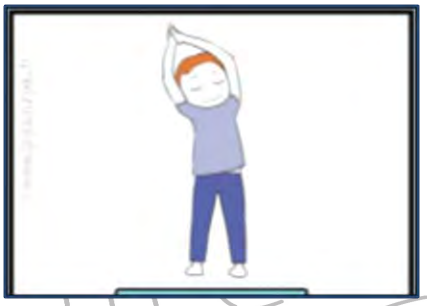
- **L'arbre** : demandez aux élèves de revenir face à leur bureau et à prendre une respiration dans la posture de la montagne (debout, les pieds bien ancrés au sol). Invitez-les à soulever le pied droit et à venir le déposer soit sur le côté de la cheville gauche, soit sur le mollet gauche ou encore à l'intérieur de la cuisse gauche (plus la hauteur est grande, plus la posture demande de l'équilibre, ne jamais déposer le pied sur l'articulation du genou). Les bras peuvent se lever au ciel ou les mains peuvent se joindre au cœur. Attention! C'est une posture d'équilibre. Elle nécessite de la concentration. Ceux pour qui l'équilibre est plus difficile peuvent prendre appui sur leur chaise avec leurs mains. Demandez-leur de redéposer le pied au sol et de refaire la même démarche de l'autre côté.



- **La flèche** : une fois les deux pieds bien au sol, permettez à vos élèves de s'allonger de tout leur long vers le ciel, de s'étirer pleinement en amenant les bras le plus haut possible vers le plafond. Les talons peuvent même se soulever du sol et les mains peuvent se joindre au-dessus de la tête. Expirez et recommencez à quelques reprises.



- **La ½ lune :** en gardant la posture de la flèche, les mains jointes et pointant vers le plafond, demandez à vos élèves de pointer leurs mains vers le mur à leur gauche, tout en restant grands et longs. Ils créent alors une forme de ½ lune avec leur flanc gauche. Demandez-leur de revenir doucement au centre en inspirant. Puis, à leur prochaine expiration, proposez-leur de refaire le mouvement vers le mur à leur droite pour créer cette ½ lune du côté droit. Inspirez et revenez au centre avec eux. Vous pouvez refaire le mouvement 2 ou 3 fois de chaque côté et relâcher, par la suite.



- **LA FIN :**
    - **La posture de l'enfant** (assise) : réinvitez les élèves à s'asseoir et à déposer leur tête sur leur bureau, les bras allongés devant ou le long du corps. Vous pouvez conclure la pratique en nommant des parties du corps et en invitant les élèves à les relâcher. Prenez le temps de laisser les élèves se déposer ici et de prendre plusieurs respirations. Laissez un moment de silence à la fin de la pratique pour que les élèves en profitent.



La cohérence cardiaque :

13-14

Vous demandez aux élèves s'il leur est déjà arrivé, lorsqu'une forte émotion les envahit, de sentir leur cœur qui s'emballe, qui se met à battre plus vite et plus fort? Vous leur expliquez que nos émotions ont effectivement un impact sur les palpitations de notre cœur, mais l'inverse est également vrai. On peut apaiser nos émotions en contrôlant le rythme de notre cœur. Vous leur expliquez qu'on peut y arriver tout simplement à l'aide de notre respiration. En effet, des études démontrent que la vitesse de notre respiration est directement liée à celle de nos pulsations cardiaques (Leroux, 2016). De façon optimale, il faudrait atteindre de cinq à sept respirations par minute pour ressentir ses effets relaxants. Heureusement, on n'a pas besoin de compter, car plusieurs applications et vidéos YouTube nous aident à faire cet exercice. Vous faites expérimenter un exercice de cohérence cardiaque à l'aide de cette vidéo :
https://www.youtube.com/watch?v=_mn04Wc-X3o

FICHE À IMPRIMER
Mes moyens pour m’apaiser



Yoga



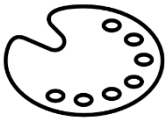
Activité physique



Danse



Méditation



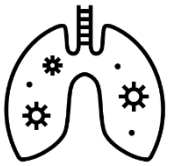
Dessin



En parler



Nature



Respirations

Pour en apprendre plus sur les moyens que tu peux utiliser pour t’apaiser :

Scan moi

ON S'ASSURE QU'ON S'AIDE
Je demande de l'aide

4e année
Atelier 4.3

Compétence ciblée	**Demander de l'aide en cas de besoin**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Coopérer • Structurer son identité
Objectif général	• Reconnaître différentes situations pouvant nécessiter de l'aide pour soi ou pour les autres • Utiliser des stratégies pour demander de l'aide en cas de besoin • Identifier les facteurs qui influencent la demande d'aide



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de stratégies pour t'apaiser lorsque tu vis du stress. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était d'utiliser une des stratégies vues dans l'atelier précédent pour s'apaiser dans la vie de tous les jours.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Il est 6 h 30, un magnifique soleil se lève sur le camp HORS-PISTE. Mme Nathalie, la cuisinière du camp, annonce : « Le savoureux déjeuner est prêt! »

Léo, ne se pressant vraiment pas pour manger, pense : « Je n'ai tellement pas le goût d'aller escalader le Gros méchant Rocher Mystérieux. Des pieds, c'est fait pour marcher sur la terre ferme, à l'horizontale… Pas pour grimper à la verticale sur un rocher! »

Charlie gigote en arrière-plan, déjà habillée avec son t-shirt HORS-PISTE et prête à tout, en criant : « J'ai hâte, j'ai hâte, j'ai hâte, j'ai hâââââââte!!! J'adooooooore escalader. Ça va être full cool! ».

Une fois rendu au Gros Rocher Mystérieux, Léo commence à mettre l'équipement sécuritaire nécessaire pour grimper : il enfile son harnais, met son casque et attache la corde de vie. Il se répète mentalement : « J'haïs ça grimper! Tout le monde me regarde. Je vais sûrement mourir. C'est dangereux! »

Mme Nathalie l'encourage: « On a confiance en toi, Léo! Tu es capable! »

William dit à son tour : « Allez Léo, c'est super facile! »

Loïc rétorque : « Go Léo! Tu peux le faire. C'est le fun! »

Charlie aussi se met à encourager son ami : « Vas-y Léo! Souviens-toi! Relaxo-zen relax-pompon! »

Sentant la pression des autres, Léo s'approche du Gros Rocher Mystérieux et commence à grimper, bien malgré lui et avec une telle peur! Léo réussit tout de même à monter sur près de deux mètres lorsqu'il s'aperçoit qu'il ne sait plus où aller.

Léo panique un peu intérieurement : « Oh oh! Je ne sais plus quoi faire. À l'aide! C'est tellement gênant. Je n'y arriverai pas ». Puis, à voix haute, il dit : « Ça va! Je contrôle la situation. Ne vous inquiétez pas. »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

La demande d'aide, qu'elle soit réalisée pour soi ou pour aider quelqu'un d'autre, doit être formulée lorsqu'un élève se trouve face à une situation qui requiert des outils ou des ressources dont il ne dispose pas nécessairement ou qu'il ne sait pas comment la mobiliser. Elle doit également être formulée lorsque l'élève souhaite accompagner une personne qui traverse une situation semblable.

Vous pouvez aider les élèves à mieux comprendre la demande d'aide, à se mettre en action et à connaître leurs limites en les informant sur ce qui entoure la demande d'aide.

Il y a plusieurs facteurs qui facilitent la demande d'aide chez les élèves et d'autres qui nuisent. Voici quelques exemples :

Facteurs facilitants :

- Connaître les personnes-ressources à qui s'adresser;
- Connaître les consignes à suivre selon les situations;
- Savoir s'affirmer;
- Connaître les exigences de la situation et ses limites.

Facteurs nuisibles :

- La gêne;
- La peur de trahir un secret;
- La peur d'être vulnérable;
- La croyance erronée que la demande d'aide est un signe de faiblesse ou d'incompétence;
- La volonté de faire par soi-même.

(EKIP, 2018; Flynn et Lake, 2008)

CONSIGNES

1. Vous posez les questions suivantes à vos élèves : 8
   - Selon toi, Léo devrait-il demander de l'aide? Pourquoi?
   - Qu'est-ce qui pourrait empêcher Léo de demander de l'aide?

2. Vous demandez aux élèves de se placer en équipes de trois ou quatre pour créer de courtes saynètes (*sketchs)* d'une durée d'environ 60 secondes. La moitié des équipes doit s'inspirer d'une situation vécue par un membre de l'équipe qui a demandé de l'aide pour surmonter une difficulté. L'autre moitié doit s'inspirer d'une situation vécue par un membre de l'équipe qui n'a pas demandé d'aide pour surmonter une difficulté. Vous pouvez laisser les élèves décider quelle situation ils préfèrent ou les assigner au hasard. Si les élèves ont de la difficulté à trouver une situation, des exemples sont disponibles sur la fiche complémentaire *Exemples de difficultés*. Vous pouvez aussi vous inspirer de votre propre expérience. 9

3. Vous leur précisez que leurs saynètes doivent bien présenter la difficulté rencontrée et leur réaction par rapport à celle-ci. Vous laissez cinq minutes aux élèves pour se préparer, puis ils présentent leurs saynètes au reste de la classe.

4. Vous faites ensuite un retour en groupe et engagez une discussion sur la demande d'aide en vous servant des questions suivantes. Vous complétez à l'aide des informations présentes dans le *Saviez-vous que?* : 10
   - Qu'est-ce qui rend facile la demande d'aide?
   - Qu'est-ce qui rend difficile la demande d'aide?
   - Quand dois-tu demander de l'aide?
   - Qu'est-ce que ça peut t'apporter de demander de l'aide?
   - Qu'est-ce qui peut arriver si tu ne demandes jamais d'aide?
   - Si tu avais à demander de l'aide, comment le ferais-tu?

5. Pour terminer, vous demandez aux élèves d'aider Léo à formuler sa demande d'aide à ses camarades pour se sortir de cette situation problématique sur le Gros Rocher Mystérieux.



DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :


11

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, demande de l'aide à une personne de confiance, au moins une fois, en cas de besoin.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pourriez identifier avec les élèves les différentes ressources dans leur milieu scolaire à qui ils peuvent demander de l'aide en cas de besoin (enseignant ou enseignante, intervenant ou intervenante scolaire, surveillant ou surveillante, secrétaire, direction, etc.). Vous leur remettez la fiche à imprimer *Mes ressources dans mon milieu scolaire* et les aidez à la compléter. Vous pourriez également ajouter les photos de ces personnes ou les inviter à venir en classe pour se présenter et pour leur expliquer leur rôle.

Chaque élève pourrait aussi ressortir son propre réseau d'aide dans son milieu de vie (parents, adulte de confiance, sœur ou frère plus âgé, etc.).

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Michel Noël, *Pinéshish, la pie bleue.* Éditions de l'Isatis.
- Andrée Poulin, *Qui va bercer Zoé?* Éditions Les 400 coups.
- Maude Nepveu-Villeneuve, *Simone sous les ronces.* Éditions Fonfon.
- Timothée De Flombelle, *La bulle*. Éditions Gallimard Jeunesse.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Exemples de difficultés

- Tu es dans la cour d'école et tu vois un ami ou une amie se faire intimider par un plus grand. Tu voudrais l'aider, mais tu doutes de la façon de réagir et tu as peur de te faire intimider à ton tour.

- C'est l'heure du dîner et tu te diriges vers ton casier pour récupérer ta boîte à lunch. Tu as très faim et tu commences à t'inquiéter lorsque tu ne la trouves pas.

- Tu as un projet à faire pour ton cours de sciences de demain. Tu étais fébrile au début et tu as décidé de faire une maquette du système solaire. Mais tu as attendu longtemps avant de t'y mettre et tu doutes que tu sois en mesure de la terminer pour demain, finalement.

- Tu adores jouer au soccer avec tes amis et amies, mais tu t'es fait mal à la cheville lors de votre dernière partie et tu dois te déplacer avec des béquilles pour quelques jours. Tu te rends compte qu'il est très difficile de te déplacer de cette façon et encore plus avec ton sac à dos.

- Tes parents ont eu une grosse chicane hier soir. Tu les as entendus et cette situation t'a fait de la peine. Tu es perplexe, mais tu ne connais pas la meilleure façon de réagir pour apaiser cette inquiétude.

- Tu as un devoir à faire, mais tu réalises que tu ne te rappelles plus les consignes.

- Tes parents annoncent qu'ils ont finalement vendu la maison. Ils t'annoncent que tu devras changer d'école. Tu sens une boule se former dans ton ventre. Tu n'arrives pas à t'endormir.

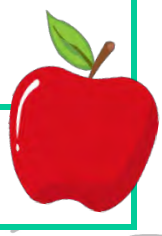


FICHE À IMPRIMER

Mes ressources dans mon milieu scolaire

Ressources	Noms	Rôles





HORS PISTE

4e année
Atelier 4.4

ÇA EN VALAIT LE « COUP »?
Je m'affirme face aux influences sociales

Compétence ciblée	**S'affirmer face aux influences sociales**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectif général	• Appliquer des stratégies qui permettent de résister à l'influence négative des pairs



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était de demander de l'aide à une personne de confiance en cas de besoin.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Le doux fumet du BBQ flotte autour des différents groupes du camp HORS-PISTE. Tous les élèves adorent ce moment où les responsables du camp sortent les grillades et les salades dignes d'un grand festin! Charlie et Léo sont assis calmement, un peu plus en retrait du groupe, afin de digérer le festin qu'ils viennent d'avaler.

Charlie s'exprime : « C'est mon moment préféré au camp, quand on se réunit pour le festin. »

« Oui, moi aussi, répond Léo. Et finalement, c'était le fun, l'escalade. »

William et Loïc s'approchent de Léo et Charlie.

William, avec un air espiègle, leur montre un petit sac rempli d'insectes : « Salut vous deux! Ça vous dit de venir avec nous dans le dortoir? »

« Euh, faire quoi dans le dortoir? », demande Léo.

Loïc explique : « On va aller mettre des sauterelles et des mille-pattes dans le sac de couchage de Nicolas! Il paraît qu'il a vraiment peur des insectes. Ça va être trop drôle de voir sa réaction! »

Charlie s'offusque : « Vraiment, les garçons? Mettre des insectes dans le sac de couchage de Nicolas en sachant TRÈS BIEN qu'il en a très peur? »

« Ben là… on veut juste s'amuser et faire une blague à Nicolas », se défend William.

Loïc appuie son ami : « Allez, ça va être drôle! C'est la dernière soirée au camp! Il pourra s'en remettre demain… »

Léo, hésitant, demande : « Hum… Je ne suis pas certain que ce soit une bonne idée. Risquer de traumatiser Nicolas avec des insectes juste pour faire une blague, ça en vaut vraiment le coup, vous pensez? »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le fait qu'un élève se laisse influencer au cours de sa vie est tout à fait normal, que ce soit par ses amis, le personnel scolaire qui l'entoure, les membres de sa famille ou toute autre personne significative ou importante pour lui. Se laisser influencer fait partie des phases normales du développement.

Il faut comprendre que l'observation et l'imitation des comportements des gens qui l'entourent permettent à l'élève de se forger une identité et de se définir individuellement. Certaines influences sont plus anodines, alors que d'autres sont très bénéfiques pour la construction du soi.

Cependant, il peut arriver qu'un élève se laisse trop influencer par les autres. Se laisser trop influencer l'amènera parfois à poser des gestes qui ne concorderont pas avec sa personnalité et ne respecteront pas ses limites.

Plusieurs raisons peuvent amener un élève à se laisser influencer davantage. Par exemple :

- Le manque de confiance en soi;
- La difficulté à s'affirmer et à dire non;
- Le désir d'éviter les conflits;
- Le souhait de se faire accepter par les autres;
- La recherche d'attention.

(Alloprof, 2017)

CONSIGNES

1. Vous divisez la classe en deux : le groupe A et le groupe B. Les élèves peuvent rester assis à leur place. Vous demandez à chacun des groupes d'identifier deux volontaires pour venir à l'avant. 8

2. Vous invitez les deux volontaires du groupe A à se placer dans la peau de William et de Loïc. Ils doivent tenter de convaincre Léo et Charlie de se joindre à eux pour faire peur à Nicolas. Les deux volontaires du groupe B doivent se placer dans la peau de Léo et de Charlie et tenter de s'affirmer, en résistant à l'influence de William et de Loïc.

3. Vous précisez que les autres élèves du groupe A peuvent fournir des arguments à William et à Loïc afin de les aider à convaincre Léo et Charlie. Les autres élèves du groupe B peuvent, quant à eux, fournir des arguments à Léo et à Charlie pour les aider à s'affirmer et à résister aux pressions de William et de Loïc. *Stratégie d'animation : Si vous voulez mettre un peu plus les élèves en action, vous pouvez demander aux élèves des deux groupes de travailler ensemble afin de préparer l'argumentaire de chaque personnage AVANT que les volontaires aillent à l'avant. Pour ce faire, formez deux équipes dans chaque groupe avec un volontaire par équipe qui ira présenter les arguments de son équipe. Prévoyez une feuille blanche et un crayon pour chaque équipe (4) afin d'écrire les arguments.*

4. Une fois que les deux groupes ont suffisamment échangé, vous reprenez la mise en situation et informez les élèves que finalement, Léo et Charlie ont décidé de suivre Williams et Loïc, mais de rester un peu à l'écart et surtout, de ne pas ricaner lorsque les autres riraient de Nicolas. Ils n'ont donc été que témoins. Vous leur demandez ce qu'ils pensent du comportement de Léo et de Charlie. Selon vous : 9
   - Ont-ils résisté ou se sont-ils plutôt laissé influencer?
   - Ont-ils contribué à la situation embarrassante pour Nicolas?

5. Vous expliquez que même lorsqu'on ne participe pas **activement** à une situation, on peut quand même avoir été influencé négativement par les autres. Ne pas empêcher la situation, c'est en quelque sorte y contribuer et les conséquences qui en découlent peuvent être toutes aussi négatives. 10

6. Vous animez une discussion sur l'influence des pairs à partir des questions suivantes : 11
   - Est-ce que ça t'est déjà arrivé de te faire influencer?
   - Est-ce que c'est normal de se laisser influencer parfois?
   - Qu'est-ce qui peut arriver si tu te laisses influencer négativement?
   - Pourquoi est-il parfois difficile de résister à l'influence des autres?
   - Est-ce que ça t'est déjà arrivé de t'affirmer et de résister à l'influence des autres? Comment as-tu réussi?

7. Vous demandez aux élèves les moyens qu'ils peuvent utiliser pour s'affirmer et résister à l'influence négative des pairs et notez leurs réponses au tableau. Au besoin, aidez-les avec la fiche complémentaire *Moyens pour résister aux influences.*

8. Vous remettez aux élèves la fiche à imprimer *Je résiste à l'influence des autres* et leur demandez de la compléter avec les moyens trouvés.

DÉFI

12

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de t'affirmer en exprimant ton désaccord la prochaine fois que quelqu'un essaiera de t'influencer négativement.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour réinvestir les apprentissages, vous pourriez réaliser certaines saynètes avec vos élèves afin de les pratiquer à s'affirmer et à résister à l'influence négative de leurs pairs ou à se sortir de situations où ils seraient tentés de se laisser influencer. Vous pourriez inviter les élèves à écrire de manière anonyme des situations où ils ont été influencés par les autres ou en ont été témoins et réaliser les saynètes à partir de ces situations vécues.

Lorsqu'un élève fait face à une situation d'influence négative de la part de ses pairs, vous pouvez l'aider à peser les avantages et les désavantages de se laisser influencer et le référer à la fiche à imprimer *Je résiste à l'influence des autres* pour se rappeler les stratégies apprises lors de l'atelier.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Stéphanie Boyer, *Je n'ai rien dit.* Éditions Les 400 coups.
- Susan Verde, *Je suis humain : un livre sur l'empathie.* Éditions Scholastic.
- Peter H. Reynolds, *Toi!* Éditions Scholastic.
- Todd Parr, *Sois toi-même.* Éditions Scholastic.
- Susan Verde, *Je suis puissant : un appel à l'action.* Éditions Scholastic.
- Antoine Guilloppé, *Quelle est ma couleur?* Éditions Joie de lire.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Moyens pour résister aux influences

- Dire non
- Utiliser l'humour, faire une blague ou un jeu de mots
- Dire ses arguments :
  - « Je choisirais ce scénario parce que... »
  - « Il faut faire ça parce que... »
  - « C'est important parce que... »
- Écouter les arguments de l'autre, poser des questions
- Se joindre aux élèves qui ont la même opinion
- Proposer une autre opinion ou une autre idée
- Se faire aider par les autres
- Faire un compromis
- Nommer ses besoins et ses attentes
- Se faire confiance

FICHE À IMPRIMER

Je résiste à l'influence des autres

Je dis non	J'argumente mes choix	Je demande à l'autre d'expliquer ses raisons
Je me fais aider par les autres	Je propose une autre option	J'utilise l'humour
	Je me joins à des alliés positifs	



UNE TEMPÊTE DANS MA TÊTE
J'apprends à utiliser la pleine conscience

4e année
Atelier 4.5



Compétence ciblée	**Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• Expérimenter les bienfaits potentiels de la pleine conscience • Porter son attention sur sa respiration et ses variations • Utiliser des stratégies pour s'apaiser

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était de s'affirmer en nommant son désaccord lorsque quelqu'un tentait de l'influencer négativement.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

La lune s'est levée sur le camp HORS-PISTE et l'aventure tire à sa fin pour cette année. C'est la dernière nuit avant le retour à la maison. Charlie est couchée sur le dos dans son sac de couchage, les yeux grands ouverts. Elle n'arrive pas à s'endormir.

Charlie, tout bas, se confie à Léo : « Il s'en est passé des choses! Je me sens toute bizarre. Je suis tellement contente d'avoir fait de l'escalade. Le rocher était tellement beau. Et c'était incroyable de te voir prendre ton courage à deux mains… William et Loïc n'ont vraiment pas été gentils avec leur mauvais coup. J'imagine encore plein d'énormes insectes qui grouillent! C'est dégueu! Et le feu de camp! Les grillades! Miam! Oh! Il ne faut vraiment pas que j'oublie de remettre ma lampe de poche et mes gants dans mon sac. On part tôt demain matin… Je me sens tellement fatiguée et je suis toute mêlée. »

Charlie se tourne alors vers Léo qui lui semble tout paisible et détendu dans son sac de couchage et lui demande : « Léo? Dors-tu? Je te parle! »

« Oui! Je dors. En tout cas… J'essaie. », s'exaspère Léo.

« C'est juste que je n'arrive pas à dormir. C'est comme une tempête dans ma tête! », s'excuse Charlie.

Léo, rassurant, lui répond : « Calme-toi, Charlie. Ce sont juste des pensées. Respire par le nez et ferme les yeux. »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

La pratique de la pleine conscience permet, à long terme, d'améliorer le bien-être global.

Les attitudes d'ouverture, de curiosité, de bienveillance et de non-jugement, entre autres, véhiculées dans l'approche de la pleine conscience permettent de prendre du recul sur certaines situations et de diminuer le pilote automatique. Elles permettent également d'identifier les pensées, les sensations et les émotions comme étant inoffensives, même en cas d'inconfort, en les considérant comme passagères.

C'est d'ailleurs ce qui peut amener l'élève à changer sa perception de lui-même en intégrant l'idée que ce n'est pas parce qu'il ne se sent pas à l'aise ou compétent à cet instant précis qu'il en sera toujours ainsi. La pleine conscience permet donc de remettre en perspective la conscience de soi en l'associant à un contexte, plutôt qu'à une finalité immuable.

(Baer,2003; Dutton, 2008; Kabat-Zinn, 1994)

CONSIGNES

1. Avant d'animer l'activité, munissez-vous d'un contenant transparent rempli d'eau et ajoutez-y des paillettes colorées. Vous pourriez également utiliser une boule à neige, pour un effet similaire.
2. En lien avec ce que vient de dire Léo à Charlie, vous demandez aux élèves s'ils peuvent expliquer dans leurs mots ce qu'est une « pensée ». Prenez leurs réponses et utilisez le pot de paillettes pour imager ce qui suit :

   - Peux-tu voir les paillettes dans le contenant? Imagine maintenant que chaque paillette est comme une pensée dans ta tête. Quand tu vis du stress ou que tu débordes d'émotions, tes pensées créent une tempête dans ta tête (secouer le contenant pour montrer les paillettes qui s'emmêlent). C'est difficile de voir clair à travers cette tempête, un peu comme ce qui s'est passé dans la tête de Charlie. 8
   - Est-ce que ça t'arrive de te sentir comme ça, dans tes pensées? Pour faciliter l'échange, vous pouvez partager une anecdote personnelle d'un moment où vos pensées se sont bousculées.

3. Vous déposez maintenant le contenant devant vous, immobile. Vous enchaînez avec les propos suivants : 9

   - Regarde les paillettes qui se déposent tranquillement. Tu peux maintenant les voir une à une. Quand tu t'arrêtes pour respirer et que tu prends un recul, que se passe-t-il avec tes pensées? Exactement la même chose qu'avec les paillettes : elles se déposent. Tu peux alors mieux leur porter attention pour mieux les comprendre.

4. Vous expliquez que c'est ce qu'on appelle la pratique de la pleine conscience. La pleine conscience, c'est de porter toute son attention vers quelque chose qui a lieu dans le moment présent. C'est observer et ressentir avec curiosité et bienveillance ce qui se passe à l'intérieur de soi et autour de soi. 10

   - As-tu une idée de quelque chose qui a toujours lieu dans le moment présent, ici et maintenant? (Par exemple : la respiration, les battements du cœur, les sens, le corps, etc.)

5. Vous demandez aux élèves de fermer les yeux s'ils le souhaitent et de se concentrer sur leur respiration. Demandez-leur de prendre conscience de leurs sensations, du mouvement et du rythme de leur respiration pendant quelques minutes. 11
6. Invitez-les ensuite à se lever. Demandez-leur de bouger, de danser, de sauter, etc. pour une minute ou deux (vous pouvez mettre une chanson entraînante). Ramenez-les en position assise et demandez-leur de prendre conscience à nouveau de leur respiration et de leurs sensations pour un moment.
7. Rappelez aux élèves que ce n'est pas parce qu'ils ressentent quelque chose de particulier à cet instant précis qu'ils le ressentiront pour toujours. Ceci s'applique également à leurs émotions et à leurs pensées. Indiquez-leur qu'il suffit d'accueillir ce qui se passe dans le moment présent et qu'au besoin, leur respiration peut toujours être un outil pour s'ancrer et s'aider à se calmer, en se retrouvant ici et maintenant. L'avantage de la respiration, c'est qu'elle est toujours avec nous. 12
8. Ajoutez que parfois, ils auront plutôt envie d'utiliser d'autres moyens, dont ceux qu'ils auront expérimentés tout au long des ateliers HORS-PISTE cette année. Suggérez aux élèves de faire un dernier jeu pour se rappeler les différents moyens qu'ils peuvent utiliser pour favoriser leur bien-être. Sur le même fonctionnement que le jeu « Quand je vais en voyage, j'apporte dans ma valise ... », jouez à « Quand j'ai une tempête dans ma tête, je ... » en énumérant des moyens pour s'apaiser. Si vos élèves ne connaissent pas le jeu, utilisez la fiche complémentaire *Quand j'ai une tempête dans ma tête : les règles du jeu* pour expliquer les consignes. 13

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

Lorsque vous observez qu'un élève vit du stress, un trop-plein d'émotions ou que ses pensées se bousculent, invitez-le à prendre un temps d'arrêt et à utiliser la respiration pour se ramener dans le moment présent. Remettez-lui ensuite la fiche à imprimer *Une tempête dans ma tête* et proposez-lui de la colorier et d'y inscrire les mots qui lui viennent à l'esprit après s'être apaisé, sans forcer quoi que ce soit. Vous pouvez ensuite faire un retour avec lui et l'amener à voir les choses autrement, plus paisiblement, avec un recul.

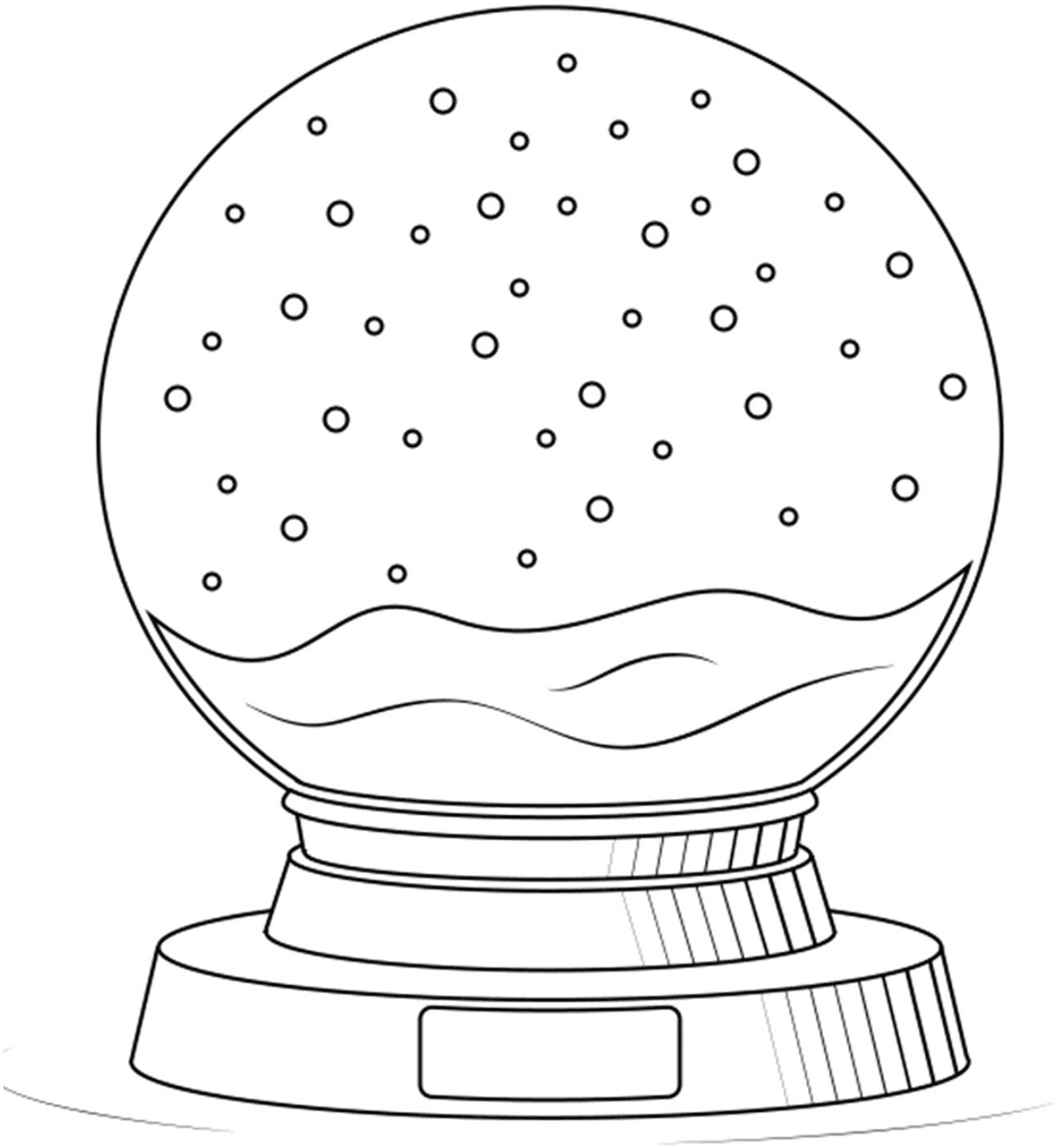
Vous pouvez également prendre de petites pauses avec les élèves lorsqu'ils ont été inactifs pour qu'ils puissent se lever, se dégourdir en se secouant ou en faisant quelques petits sauts, se rafraîchir les idées en prenant quelques respirations debout et ramener l'attention au moment présent. Répétez ce type de courtes pauses au besoin dans la journée.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Thich Nhat Hanh, *Quand je bouge, je médite.* Éditions Édito

FICHE À IMPRIMER

Une tempête dans ma tête



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Quand j'ai une tempête dans ma tête : les règles du jeu

Pour jouer au jeu, un premier élève doit prononcer les mots : « Quand j'ai une tempête dans ma tête, je ... » et compléter la phrase avec un moyen à utiliser pour s'apaiser. Par exemple : « Quand j'ai une tempête dans ma tête, je me concentre sur ma respiration. »

Le deuxième élève doit reprendre la phrase du premier élève et y ajouter un moyen différent. Par exemple : « Quand j'ai une tempête dans ma tête, je me concentre sur ma respiration et je vais botter un ballon. »

L'objectif est de composer la plus longue énumération possible de moyens différents en respectant l'ordre des moyens nommés. Quand un élève ne se souvient plus d'un moyen, se trompe, ou ajoute un moyen qui a déjà été nommé, l'énumération se termine et le jeu recommence avec l'élève suivant. Si vos élèves ont de la difficulté, vous pouvez aussi ajouter des options d'entraide collaborative (par exemple, si l'élève C ne se souvient plus du moyen nommé par l'élève B, il peut demander à l'élève B de mimer silencieusement son moyen). Les élèves peuvent aussi s'entraider pour la recherche de nouveaux moyens.

Définissez au préalable l'ordre dans lequel les élèves pourront ajouter leur moyen (par exemple, en commençant avec le premier élève dans le fond à droite de la classe et en continuant vers l'avant ou en sens horaire si les élèves sont en cercle). Vous pouvez animer ce jeu avec l'ensemble du groupe-classe en demandant aux élèves de rester assis à leur place ou en formant des sous-groupes pour que davantage d'élèves jouent simultanément.

Vous pouvez rappeler aux élèves les moyens HORS-PISTE de 4e année, mais vous pouvez surtout suggérer aux élèves de partir de leurs propres moyens! Voici les moyens expérimentés au cours des ateliers : identifier ses émotions, identifier ses sensations physiques, identifier ses pensées, faire des exercices physiques doux, faire du yoga, utiliser la cohérence cardiaque, demander de l'aide, respirer, danser et se ramener dans le moment présent à l'aide d'une boule à neige/pot de paillettes.

5e année
Atelier 5.1

CES INFLUENCES QUI ME PÈSENT

Je m'affirme face aux influences sociales

Compétence ciblée	**S'affirmer face aux influences sociales**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• Comprendre l'influence des autres sur ses choix et ses actions • Repérer certaines influences venant de ses pairs • S'affirmer face à ces influences



PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site web HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

C'est le début d'une nouvelle année scolaire, ce qui veut dire que nos deux aventuriers seront bientôt de retour au camp HORS-PISTE. Cette année, Charlie et Léo ne sont pas dans la même classe, mais ils s'assurent de se téléphoner tous les soirs pour bavarder.

Après avoir discuté de leur journée, Léo, un peu impatient, fait part à Charlie de son excitation à l'idée d'aller au camp : « J'imagine que tu te prépares pour le camp HORS-PISTE! Moi je suis prêt, depuis hier, même! »

Charlie reste silencieuse; elle hésite.

Léo s'impatiente : « Allô? Charlie, tu es là? » demande Léo.

Charlie lui répond : « Oui, je suis là, Léo… Je ne sais pas si je vais aller au camp cette année. »

Léo, déstabilisé, l'interroge : « Comment ça? »

Charlie décide de se confier: « Mes amies de la classe disent que c'est poche d'aller au camp, surtout quand on est en 5e année. Je n'ai vraiment pas le goût de me faire juger. »

Léo insiste : « Non! Viens. Tu ne peux pas me faire ça. Ça ne sera tellement pas pareil, le camp sans toi. En plus, tu as toujours tellement de plaisir au camp. »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les élèves sont exposés régulièrement à des pressions. Pour les aider à composer avec ces pressions, vous pouvez les amener à réfléchir à plusieurs éléments :

1- Chaque élève a le droit d'exprimer son propre point de vue et n'a pas besoin de réagir comme le reste du groupe. En adoptant ses propres opinions et réactions, l'élève aide les autres à mieux le connaître et facilite la communication avec eux.

2- Lorsqu'il exprime une opinion différente de celle des autres ou manifeste un refus, l'élève peut se sentir déchiré entre le désir de se respecter lui-même et la peur d'être rejeté par le groupe.

3- Lorsqu'il a des arguments pour résister à la pression, l'élève peut plus facilement se positionner. Lorsque ses arguments ont tous été balayés, sa position est plus difficile à maintenir.

4- Il peut être difficile pour un élève de s'affirmer lorsqu'il y a un risque d'être exclu du groupe. Parfois, la peur du rejet peut l'amener à adopter des comportements qui vont à l'encontre de sa volonté.

(Infor-Drogues, 2016)

CONSIGNES[1]

1. Prévoyez le matériel suivant pour l'animation de l'atelier : quelques friandises (ou autres aliments à partager), des assiettes en carton ainsi que du papier pour inscrire le rôle des élèves. Avant de commencer l'activité, gardez quelques friandises de côté pour les autres élèves qui auront résisté lors de l'activité.

2. En grand groupe, vous demandez aux élèves de répondre aux questions suivantes : 7
   - Que devrait faire Charlie? Aller au camp ou non?
   - Doit-elle se laisser influencer par ses amies?

3. Une fois l'échange terminé, vous répartissez les élèves en groupes de quatre ou cinq. Vous déposez au centre du groupe d'élèves, les assiettes en carton et les friandises. En vous servant de la fiche à imprimer *Ma mission*, vous remettez un bout de papier à chaque élève sur lequel figure le rôle qu'il va jouer. La moitié reçoit le message « Je ne dois pas manger de friandises » et l'autre moitié reçoit le message « Je veux que chaque personne mange une friandise. » Vous permettez aux élèves de lire individuellement leur papier, sans révéler ce qui est écrit dessus au reste du groupe. 8

4. Vous expliquez que chaque papier correspond à une mission. Les élèves doivent accomplir leur mission. Certains tentent donc de convaincre verbalement les autres élèves de leur groupe de manger des friandises. Les autres élèves doivent tenter de ne pas se laisser influencer. L'expérimentation devrait durer entre cinq et dix minutes.

5. Une fois l'activité terminée, vous invitez les élèves à échanger en grand groupe sur l'expérience vécue : 9
   - Comment t'es-tu senti ou sentie dans le rôle que tu devais jouer?
   - Est-ce que tous les élèves ont mangé des friandises dans ton groupe? Est-ce que certains ont résisté?
   - A-t-il été difficile de résister? As-tu réussi? Comment?

6. Vous élargissez la discussion avec le groupe à l'aide des questions suivantes et du *Saviez-vous que?* : 10
   - Peux-tu décrire une situation où tu as laissé les autres t'influencer?
   - Est-ce que les influences peuvent être positives? As-tu un exemple?
   - Est-ce que certaines personnes ont plus d'influence sur toi que d'autres (amis ou amies proches, parents, frères et sœurs, etc.)?
   - Pourquoi est-ce difficile de résister à l'influence des autres?
   - Qu'est-ce qui t'aide à t'affirmer auprès des autres?

7. Vous remettez la fiche à imprimer aux élèves et les encouragez à remplir la liste des avantages et des inconvénients qui pourraient survenir si Charlie se laissait influencer par ses amies.

8. Vous mentionnez aux élèves que finalement, Charlie a décidé d'aller au camp avec Léo. Elle a eu peur d'être rejetée par ses amies de la classe, mais elles ont finalement suivi l'influence de Charlie et vont au camp elles aussi.

[1] Inspiré du jeu de cacahuètes dans Infor-Drogues (2016) et Instance régionale d'éducation et de promotion (s.d.).

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :


11

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de repérer une situation où tu ressens de la pression pour agir d'une certaine façon alors que tu ne veux pas. Utilise ta fiche à imprimer *Avantages et inconvénients* pour t'aider à prendre une décision.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Lorsque vous êtes témoin d'une situation où un élève vit de la pression de la part de ses pairs ou se laisse influencer, vous pouvez l'aider à dresser une liste des avantages et inconvénients de se laisser influencer, comme celle de la fiche à imprimer *Avantages et inconvénients* (ex. : « Si je me laisse influencer, je ferai partie de la « gang », mais je serai en conflit avec mes parents »). Vous pouvez également l'aider à trouver des moyens de s'affirmer dans la situation.

Créez avec vos élèves une affiche ou un cahier pour la classe où les élèves pourront inscrire les moments où ils ont influencé positivement une autre personne au courant de l'année.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Peter H. Reynolds, *Toi!* Éditions Scholastic.
- Todd Parr, *Sois toi-même*. Éditions Scholastic.
- Michel Piquemal, *La voix d'or de l'Afrique*. Éditions Albin-Michel Jeunesse.
- Fabrizio Silei, *Le bus de Rosa.* Éditions Sarbacane.
- Alice Brière-Haquet, *Nina*. Éditions Gallimard Jeunesse.
- Trevor Romain et Elizabeth Verdick, *Les cliques et les clans c'est parfois embêtant*. Éditions Midi Trente.

FICHE À IMPRIMER

Ma mission

Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise
Je ne dois pas manger de friandises	Je veux que chaque personne mange une friandise

FICHE À IMPRIMER

Avantages et inconvénients?

Se laisser influencer…	S’affirmer…
Avantages :	**Avantages :**
Inconvénients :	**Inconvénients :**





5e année
Atelier 5.2

UNE NOUVELLE SIRÈNE « DERNIER CRI »

J'en apprends sur mes pensées

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Résoudre des problèmes • Exercer son jugement critique
Objectifs généraux	• Reconnaître ce qu'est une pensée • Comprendre l'influence des pensées sur les émotions, les sensations et les réactions • Analyser une situation selon différentes perspectives



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des façons de s'affirmer vis-à-vis des influences sociales. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de repérer une situation où les élèves ressentaient de la pression pour agir d'une certaine façon, alors qu'ils n'en avaient pas envie et d'essayer de dresser la liste des avantages et des inconvénients de se laisser influencer.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Un magnifique soleil plombe sur la vallée du camp HORS-PISTE. C'est le doux réveil du camp après quelques semaines de cure de rajeunissement. En effet, plusieurs petits et gros travaux ont été réalisés au camp. Charlie et Léo, heureux d'être de retour au camp, sont assis dans la cafétéria.

Charlie lui demande : « Tu sens, Léo? »

Léo, intrigué, la questionne : « Je dois sentir quoi au juste? Les fleurs? L'odeur du pain? »

« Non! Le doux parfum du camp HORS-PISTE! Toutes ces petites choses qui nous font nous sentir bien ici! Bon, je file au petit coin. À tantôt! » répond Charlie.

M. Bruno, le chef pompier attitré au camp HORS-PISTE, prend la parole d'une voix forte : « Salut tout le monde! Comme chaque année, je viens vous expliquer les consignes de sécurité. Exceptionnellement, à cause des travaux réalisés cette année, nous allons faire un vrai test de vérification d'alarme d'incendie. Le camp s'est doté d'une sirène « dernier cri ». Vous allez entendre l'alarme dans quelques instants et, ne vous inquiétez pas, car ce n'est qu'un test. 3-2-1… »

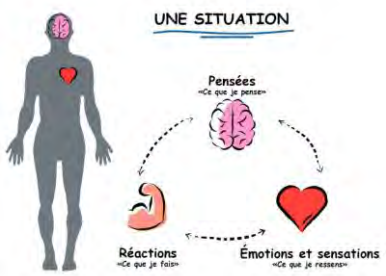
BIIIIIIIIIIIIIIIIIIIP BIIIIIIIIIIIIIIIIIIIP BIIIIIIIIIIIIIIIIIIIP BIIIIIIIIIIIIIIIIIIIP

La sirène crie à tue-tête dans la cafétéria. C'est si fort que les jeunes et les moniteurs ont les mains sur leurs oreilles. Malgré ce tintamarre infernal, le calme règne dans la pièce. Ce n'est malheureusement pas le cas pour Charlie qui est totalement P-A-N-I-Q-U-É-E aux toilettes! Elle n'a pas entendu le discours de M. Bruno. Elle a peur, elle a chaud, elle transpire. Elle ne réussit plus à penser, court dans tous les sens croyant qu'il y a le feu au camp.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de chacun, le schéma de l'approche cognitivo-comportementale peut être utilisé. Celui-ci permet de prendre conscience que les pensées ont une influence sur les émotions, sur les sensations et, ultimement, sur les comportements adoptés vis-à-vis d'une situation. Les sensations physiques nourrissent également les émotions, puis les pensées et les comportements. Tous ces éléments interagissent.



Pour arriver à gérer son anxiété, il faut parfois apprendre à voir les choses autrement, à changer sa perception de la situation.

(Beck, 2011)

CONSIGNES

1. Vous demandez aux élèves pourquoi, selon eux, Léo et Charlie réagissent différemment dans cette situation. 8

2. Vous complétez leur réponse en expliquant pourquoi Léo et Charlie n'ont pas perçu la situation de la même façon. Léo s'est dit que c'était seulement une pratique, alors que Charlie croyait que c'était un vrai feu. La façon dont une personne interprète une situation influencera grandement la façon dont elle se sentira et réagira dans cette situation. 9

3. Dans la classe, vous projetez le tableau sur le diaporama ou affichez en gros format la fiche complémentaire *Le voleur dans la nuit*, selon ce qui vous convient.

4. Invitez ensuite les élèves à faire une petite expérimentation pour illustrer ce principe et distribuez-leur quelques *post-it* de deux couleurs différentes. Fermez les lumières et dites aux élèves : « Imagine-toi que tu dors profondément durant la nuit. Tu te réveilles en sursaut en entendant un bruit de vitre cassée. Tu te dis dans ta tête : C'est un voleur! » 10

5. Demandez aux élèves de répondre aux questions suivantes sur leurs *post-it* d'une des deux couleurs et d'aller les coller au bon endroit sur le tableau représenté sur la fiche complémentaire ou le diaporama : 11
   - Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (ex. : cœur qui bat vite, mains moites, tremblement)?
   - Comment te sens-tu (ex. : j'ai peur, je panique)?
   - Que fais-tu (ex. : je me cache en dessous des couvertures, je prends ma lampe de chevet pour être en mesure de me protéger)?

6. Vous pouvez lire quelques réponses. Invitez ensuite les élèves à refaire l'expérience et dites-leur : « Imagine-toi que tu dors profondément durant la nuit. Tu te réveilles en sursaut en entendant un bruit de vitre cassée. Cette fois, tu te dis dans ta tête : Ah non! c'est mon chat qui a encore brisé un verre que j'ai oublié de ranger dans le lave-vaisselle. » 12

7. Demandez aux élèves de répondre aux mêmes questions qu'au point 4 sur leurs *post-it* de l'autre couleur et d'aller les coller au bon endroit sur le tableau représenté sur la fiche complémentaire ou le diaporama. 13

8. Vous pouvez de nouveau lire quelques réponses. Vous demandez aux élèves pourquoi leurs sensations, leurs émotions et leurs réactions sont différentes, alors que c'est pourtant la même situation qui se produit. 14

9. Vous leur expliquez que ce qui change, c'est la façon dont ils interprètent la situation, leurs pensées. Vous expliquez que lorsqu'ils sont confrontés à une situation, ce qu'ils se disent dans leur tête influence ce qui se passe dans leur corps, comment ils se sentent et comment ils vont réagir vis-à-vis la situation. 15

10. Expliquez aux élèves que pour apaiser leur stress ou leur anxiété par rapport à une situation, ils doivent parfois apprendre à voir les choses autrement. Vous leur distribuez la fiche à imprimer *L'influence de mes pensées* et les invitez à l'utiliser lorsqu'ils sont confrontés à une situation stressante.

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, si tu fais face à une situation stressante, utilise la fiche à imprimer *L'influence de mes pensées* pour identifier tes pensées, tes sensations, tes émotions et tes réactions vis-à-vis cette situation. 16

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT



Lorsqu'un élève vit une situation stressante, vous pouvez lui poser des questions pour l'aider à voir les choses autrement : As-tu la certitude que ça se passera de cette façon? Est-ce possible d'imaginer un autre scénario? Si ton ami vivait la même situation, comment la percevrait-il? Vous pouvez aussi l'aider à identifier ses pensées, ses sensations, ses émotions et ses réactions en utilisant la fiche à imprimer *L'influence de mes pensées*.

Vous pouvez également imprimer l'affiche *Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* qui se retrouve sur le site web HORS-PISTE dans la section Ateliers et outils pour les élèves et aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent du stress.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Marco Jaume, *Et dans ta tête à toi*. Éditions Alice Jeunesse.
- Gilles Tibo, *Ma plus belle victoire.* Éditions Québec Amérique.
- Marie-Agnès Gaudrat, *Qu'est-ce qui te rend heureux?* Éditions Les Arènes.
- Alain Serres, *Têtes de bulles.* Éditions Rue du monde.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Le voleur dans la nuit

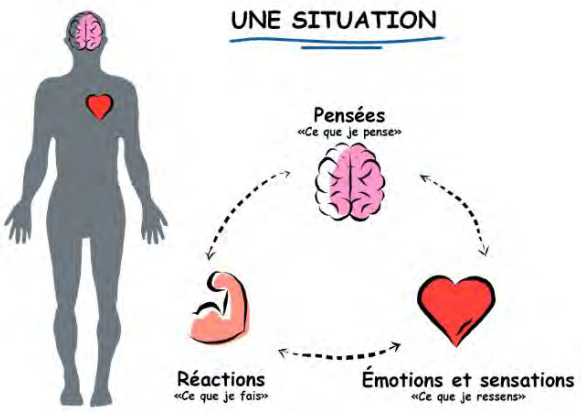


C'est un voleur!		
Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (sensations)?	Comment te sens-tu (émotions)?	Que fais-tu (réaction)?



Ah non, c'est mon chat qui a encore brisé un verre que j'ai oublié de ranger dans le lave-vaisselle!		
Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (sensations)?	Comment te sens-tu (émotions)?	Que fais-tu (réaction)?

FICHE À IMPRIMER
L'influence de mes pensées



Quelle est la situation vécue?

_____
_____
_____
_____
_____

Dans cette situation, quelles sont mes pensées (ce que je me dis dans ma tête)?		
Qu'est-ce qui se passe dans mon corps (sensations)?	Comment je me sens (émotions)?	Qu'est-ce que je fais (réaction)?

Est-ce qu'il y a une autre façon de voir cette situation?

_____
_____
_____

HORS PISTE

LA GRANDE TRAVERSÉE DE LÉO LAROCHE

J'adopte des pensées aidantes

5e année
Atelier 5.3



Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Résoudre des problèmes
Objectifs généraux	• Remettre en question ses pensées négatives • Adopter des pensées plus aidantes

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de l'influence de tes pensées sur tes émotions, tes sensations et tes réactions. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était de se servir de la fiche à imprimer pour comprendre ses pensées, ses sensations, ses émotions et ses réactions lorsque l'élève est confronté à une situation stressante.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

De retour au camp après une bonne marche matinale, Charlie et Léo discutent assis chacun sur la balançoire.

Charlie s'inquiète : « Hé! Tu as encore de petits yeux même après notre belle marche. Tu as bien dormi? »

Léo lui répond : « Non, pas très bien… »

« Hum… Qu'est-ce qui se passe Léo? », demande Charlie.

Léo répond : « Viens voir… »

Nos deux aventuriers vont voir l'affiche qui explique le défi de la traversée annuelle du lac des Collines.

Léo s'explique : « Regarde. L'affiche explique l'horaire de la semaine. C'est aujourd'hui qu'on va devoir traverser à la nage le lac des Collines pour se rendre sur l'île du Bouleau mort. »

Charlie lit l'affiche : « Défi spécial pour les élèves de 5e année. C'est la tradition! Chacun doit se rendre à la nage sur l'île du Bouleau mort qui se trouve environ à 400 mètres de la berge du camp. Les élèves sont accompagnés par les personnes monitrices en kayak ou en canot tout au long de leur traversée. Le port du gilet de sauvetage est obligatoire pour tout le monde, c'est une importante question de sécurité. »

Il n'en faut pas plus pour que Léo commence à broyer du noir : « Je suis poche en natation! Je n'arriverai jamais à traverser le lac. Ou bien je serai le dernier à arriver. La honte. Ahhhh! Ça me stresse! J'ai pensé à ça toute la nuit et je n'ai pas été capable de dormir. Ça tournait trop dans ma tête... Je ne serai pas capable de m'y rendre. Je nage comme une roche… Je devrais m'appeler Léo "Laroche" ».

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UdS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les élèves anxieux ont tendance à se laisser envahir par leurs pensées. Celles-ci prennent toute la place et les empêchent de bien fonctionner.

Voici quelques notions de base à transmettre aux élèves pour les aider à gérer leurs pensées :

- Notre tête est remplie de pensées qui sont parfois positives, parfois négatives. C'est normal.
- Les pensées restent dans notre tête pendant un moment, mais elles finissent par repartir. Elles ne sont pas permanentes. Inutile de leur accorder une trop grande importance.
- Les pensées ne représentent pas toujours la réalité. C'est pourquoi il ne faut pas toujours les croire ni les écouter.
- Les pensées ne sont pas toujours utiles. Pour savoir si la pensée est aidante ou nuisible, il est possible de se poser la question suivante : Est-ce que cette pensée m'aide dans l'activité que je dois faire?

(Leroux, 2016)

CONSIGNES[1]

1. Vous demandez aux élèves si, selon eux, les pensées qu'entretient Léo à propos du défi de la traversée du lac des Collines sont plutôt aidantes ou plutôt nuisibles pour lui. Vous demandez aux élèves : 8
   - Quelles pensées aidantes Léo pourrait-il adopter pour aborder son défi de façon plus positive? Vous pouvez utiliser le tableau à la diapositive 9. 9
2. Informez les élèves que grâce à leur aide, Léo a réussi à nourrir sa tête de pensées plus aidantes et à relever le défi de la traversée du lac à son rythme et avec fierté.
3. Invitez ensuite les élèves à faire une petite expérimentation pour illustrer ce principe. Vous distribuez la fiche à imprimer *Que préfères-tu manger?* et leur demandez de bien observer l'image. Posez les questions suivantes : 10
   - Quel fruit préférerais-tu manger parmi les choix illustrés sur la fiche?
   - Pourquoi choisis-tu la banane? Pourquoi pas l'orange, la pomme ou la poire?
4. Vous expliquez qu'en effet, chaque jour, ils font des choix pour bien nourrir leur corps d'aliments sains qui agissent sur leur santé et leur énergie. Aussi, les mêmes choix s'imposent pour bien nourrir leur tête et leurs pensées. Adopter uniquement des pensées négatives ou nuisibles (fruits moches et pourris) risque d'affecter leur confiance en eux et de jouer sur leur humeur et leur mise en action. À l'inverse, adopter des pensées plus positives et aidantes (belle banane) augmente leurs chances de se sentir en confiance vis-à-vis des défis qui se présentent à eux. 11
5. En grand groupe, demandez aux élèves de nommer différentes situations de leur vécu où ils ont eu tendance à nourrir leurs pensées de fruits moches et pourris. Demandez-leur d'expliquer quelles étaient leurs pensées. Inscrivez ces situations au tableau. Vous pouvez aussi ajouter des situations plus difficiles que les élèves ont récemment vécues (conflit, examen, sortie scolaire, etc.). 12
6. Demandez aux élèves de se placer en équipe de 3 ou 4 et remettez à chaque groupe une fiche à imprimer *Nourrir… mes pensées!* Demandez-leur de travailler ensemble pour trouver des pensées aidantes concernant trois situations de leur choix parmi celles écrites au tableau. Faites ensuite un retour en groupe-classe pour mettre en lumière les pensées aidantes qu'ils ont trouvées. 13
7. Vous expliquez aux élèves qu'il est toutefois impossible d'éliminer complètement leurs pensées négatives. Lorsqu'ils sont confrontés à une situation plus difficile, ils peuvent se demander si leurs pensées les aident à se mettre en action ou, au contraire, les empêchent d'affronter la situation. Si leurs pensées les freinent ou leur nuisent, ils peuvent alors essayer de les modifier en pensées plus aidantes. 14

[1] Activité inspirée de Danie Beaulieu, Ph. D., *Académie Impact*.

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu feras face à une situation plus difficile, essaie d'adopter une pensée aidante vis-à-vis cette situation.



15

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afficher l'illustration des fruits sains et moches dans la classe et vous y référer lorsqu'un élève évoque une pensée négative ou nuisible en lui demandant : « Attention! Quel fruit choisis-tu pour nourrir tes pensées? ». Puis vous l'accompagnez à trouver des pensées plus nourrissantes et aidantes.

Vous pouvez également faire cette petite activité :

- Demandez à vos élèves de faire l'inventaire des pensées négatives ou nuisibles qu'ils ont tendance à utiliser; un genre de remue-méninges sur les phrases négatives qu'ils utilisent à l'occasion ou qu'ils auraient déjà entendues. Toutes ces phrases pourraient être écrites à l'ordinateur et imprimées.
- Par la suite, en petits groupes, demandez aux élèves de reprendre chaque pensée nuisible et la changer en pensée aidante.
- Vous pourriez créer une affiche avec ces phrases aidantes et l'apposer sur un mur de la classe.
- Chaque fois qu'un élève adopte une pensée négative ou nuisible, vous pourriez le référer à cette affiche et l'aider à transformer sa pensée en pensée aidante.

SUGGESTION DE LECTURE

- Emily Kilgore, *Cora et les Et-si.* Éditions Québec Amérique
- Christian Bougie, *Le Nuage anxiété : quand l'angoisse devient ton amie !* Éditions Victor et Anaïs
- François Blais, *L'horoscope.* Éditions Les 400 coups

FICHE À IMPRIMER

Que préfères-tu manger?



Chaque jour, tu fais des choix pour bien nourrir ton corps; ceux-ci déterminent si tu es en santé, plein d'énergie ou pas.

Les mêmes choix s'imposent pour bien nourrir ta « tête ». Sélectionne toujours les meilleures pensées vis-à-vis toi-même et les autres… et tu te sentiras beaucoup plus heureux!

FICHE À IMPRIMER

Nourrir… mes pensées!

Quelle est la situation?
Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?
Quelle est la situation?
Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?
Quelle est la situation?
Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?

HORS PISTE

5e année
Atelier 5.4

ÊTRE DIFFÉRENT SANS DIFFÉREND

Je combats les préjugés

Compétence ciblée	**S'affirmer face aux influences sociales**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Exercer son jugement critique
Objectifs généraux	• Comprendre la notion de préjugés • Reconnaître les effets discriminatoires des préjugés sur les individus;



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de l'importance de bien nourrir ta tête et d'adopter des pensées aidantes. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était d'essayer d'adopter une pensée aidante devant une situation plus difficile.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Assis l'un à côté de l'autre devant le feu de camp, Léo et Charlie profitent de leur soirée au camp HORS-PISTE et discutent ensemble de la journée.

« Hey, Charlie, tu as aimé la joute de baseball qu'on a disputée avec toute la gang du camp, autant les jeunes que les monitrices et moniteurs? Moi, j'ai A-D-O-R-É! » s'exclame Léo.

Charlie marmonne : « Oui et non… »

« Comment ça? » s'étonne son ami.

Charlie s'explique : « Quand on a fait les équipes, William a dit que les filles étaient nulles au baseball et qu'il ne voulait pas de filles dans son équipe. J'ai trouvé ça vraiment blessant et j'ai vu que plusieurs personnes se sont tournées vers moi et les quatre autres filles du camp… »

Léo tente de la raisonner : « Ben là, tu joues dans une équipe de baseball depuis quatre ans et tu es super bonne! Tu as même fait gagner notre équipe! »

Charlie ne peut s'empêcher de lui dire : « Oui, on a joué un super match! C'est juste que des phrases lancées comme ça, des préjugés comme l'expliquait notre monitrice, ce n'est pas super à entendre… Surtout quand ça nous concerne. J'ai eu peur d'être rejetée juste parce que j'étais une fille… »

Léo réfléchit : « Ohhh! Je n'avais pas vu ça comme ça... »

« Et en plus, Léo, te souviens-tu que tu riais avec les autres gars quand William disait que les filles étaient nulles au baseball…? » lui rappelle Charlie avec douceur.

Léo, désolé, s'excuse : « Ouin… J'avoue que j'ai ri… Je m'excuse Charlie. »

Charlie, rieuse, lui répond : « C'est correct! Mais assure-toi de ne pas recommencer parce que tu sais que je fais aussi du karaté! »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
UDS Université de Sherbrooke

Août 2023

SAVIEZ-VOUS QUE?

Avoir des préjugés, c'est formuler un jugement irréfléchi et catégorique sur une personne ou un groupe de personnes sans les connaître vraiment. Un préjugé se fonde toujours sur un stéréotype, qui est une opinion toute faite, sans examen. Il est important de savoir que, parce que les préjugés nous sont transmis par tout ce qui nous entoure (notre environnement social), il faut en prendre conscience et surtout réaliser un travail sur soi pour arriver à s'en défaire.

En voici quelques exemples :

Racisme : une attitude négative envers les personnes de certaines races, origines ethniques ou cultures.

Hétérosexisme : une attitude négative envers les personnes de certaines orientations sexuelles ou identités de genre.

Sexisme : la croyance que le sexe et le genre déterminent le statut d'une personne.

Capacitisme : la croyance que les capacités physiques et mentales déterminent le statut d'une personne.

Intolérance religieuse : une attitude négative envers certaines croyances religieuses.

Classisme : la croyance que la classe économique détermine le statut d'une personne.

Imagisme : la croyance que l'apparence et l'image déterminent le statut d'une personne.

Âgisme : la croyance que l'âge détermine le statut d'une personne ».

(Jeunesse j'écoute, s.d,)

CONSIGNES

1. Vous demandez aux élèves ce que sont, selon eux, un préjugé et un stéréotype. Vous complétez à l'aide de cette vidéo, que vous faites défiler jusqu'à 1 min 55 : https://www.youtube.com/watch?v=798q8o_Y-cc. 8

2. Vous leur demandez ensuite s'ils ont des exemples de préjugés qu'ils ont déjà observés autour d'eux.

3. Vous expliquez le déroulement et animez le jeu des étiquettes à l'aide des informations sur la fiche complémentaire. 9-10

4. Une fois le jeu terminé, vous demandez aux élèves si, dans la vraie vie, cela peut arriver qu'une personne soit rejetée en raison d'une étiquette qui lui est apposée. Vous pouvez alimenter la discussion à partir des questions suivantes : 11

   - Est-ce la faute des personnes si elles sont rejetées? 12
   - Est-ce qu'il t'arrive de poser des étiquettes sans vraiment connaître la personne?
   - Quand les autres nous acceptent, est-ce agréable de vivre en groupe? Pourquoi?
   - Quand les autres nous ignorent ou nous rejettent, est-ce agréable de vivre en groupe? Pourquoi?

5. Vous amenez les élèves à faire le lien entre le jeu et le fait que lorsqu'on attribue une étiquette négative à un individu ou à un groupe, on adopte la plupart du temps une attitude d'indifférence ou de rejet envers ces personnes. Par conséquent, pour que la vie de la classe soit agréable, il faut éviter de donner des étiquettes négatives aux autres et reconnaître que les opinions, les goûts et les centres d'intérêts de chacun méritent d'être entendus et respectés. 13

6. Pour terminer, vous demandez aux élèves comment ils peuvent agir devant une situation où il y a apparence de préjugé ou de discrimination. Vous complétez avec les pistes de solutions suivantes : 14

   - Ne ris pas lorsque quelqu'un fait une blague à caractère raciste, sexiste ou hétérosexiste (en expliquant ce que signifient ces termes); 15
   - Oppose-toi à tes pairs qui expriment des croyances pleines de préjugés, sois un agent ou une agente de changement;
   - Travaille avec un groupe de personnes diversifiées à l'école ou dans ta communauté;
   - Si tu as des questions par rapport aux préjugés, va en parler à un adulte en qui tu as confiance tel qu'un parent ou un tuteur ou une tutrice, un membre de ta famille ou une personne enseignante.



DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

16

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, va vers une nouvelle personne lors de la récréation pour apprendre à mieux la connaître.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser un environnement de classe bienveillant où les préjugés ne sont pas les bienvenus, vous pouvez inviter les élèves à créer une affiche où sont répertoriés les comportements à adopter dans votre classe pour combattre les préjugés.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Jacqueline Woodson, *Un petit geste*. Éditions D'eux.
- Alex Cousseau, *Charles à l'école des dragons.* Éditions Seuil jeunesse.
- Gilles Tibo, *Les yeux noirs.* Éditions Soulières.
- Géraldine Elschner, *Tout d'un loup.* Éditions L'élan vert.
- Isabelle Carrier, *La petite casserole d'Anatole.* Éditions Bilboquet.
- Hélène Castelle, *La petite fille à la jambe de bois.* Éditions Les 400 coups.

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Le jeu des étiquettes[1]

Durée : environ 20 minutes

Mise en garde : Cette activité peut amener un inconfort chez certains élèves. Vous pouvez prendre le temps de cibler les élèves qui recevront des étiquettes négatives et les prévenir que l'étiquette ne parle pas d'eux, mais que l'atelier sert à mieux comprendre l'impact des préjugés sur les personnes qui les vivent. Si vous sentez que c'est préférable pour vos élèves, vous pouvez également faire l'activité en silence, en demandant simplement de faire un signe de tête signifiant « oui » ou « non » pour accepter ou refuser l'invitation d'un élève.

Matériel : Vous aurez besoin de trente étiquettes autocollantes (ou des bouts de papier avec du ruban adhésif) portant chacun des qualificatifs figurant sur la liste à la fin de la présente section.

Déroulement :

1- Vous établissez le contexte du jeu :
« Vous venez de différentes villes. Vous ne vous connaissez pas, mais vous avez une chose en commun : chacun a gagné un billet d'avion pour la destination de son choix. Vous vous retrouvez donc à l'aéroport au moment du départ. Peut-être avez-vous le goût de partir avec d'autres ou encore de partir en solo. Évidemment, tout dépend de l'étiquette que l'autre porte... »

9

2- Vous expliquez aux élèves que chacun portera, à son dos, une étiquette autocollante sur laquelle est inscrit un qualificatif (exemples : drôle, tendre, malhonnête). Il est important, durant le jeu, que l'élève **ne sache pas ce qui est écrit sur sa propre étiquette**.

3- Vous expliquez le but du jeu : trouver un ou deux partenaires de voyage, **l'unique critère de sélection étant l'étiquette.** Chaque élève doit agir comme si les autres élèves étaient de purs inconnus, le choix se faisant sur la seule et unique base des étiquettes. Enfin, vous précisez que l'élève est libre de refuser l'invitation d'autres jeunes si leurs étiquettes ne lui plaisent pas. On peut également choisir de partir en solitaire.

4- Les élèves se placent face à un mur afin que vous placiez, au dos de chacun, une étiquette autocollante portant un qualificatif. Vous expliquez aux élèves que, lorsque leur choix sera fait, ils devront s'asseoir seul ou seule ou bien avec leurs partenaires.

5- Vous donnez le signal aux élèves de se lever et de circuler dans la classe. Le jeu s'arrête après une dizaine de minutes ou lorsque tous les élèves sont assis. Vous demandez aux élèves d'enlever leur étiquette et de la garder en main.

6- Vous animez une discussion en posant les questions suivantes :

10

- Si tu as choisi de rester seul ou seule, pourquoi as-tu fait ce choix?
- Pourquoi certaines personnes ont été mises de côté?
- Si tu as trouvé des partenaires, es-tu satisfait ou satisfaite des étiquettes des autres membres de ton équipe? Pourquoi?

[1] Inspiré du *Jeu des étiquettes* dans Côté, D. (1998). Acti-Jeunes : *Guide développé à l'intention des élèves et du personnel scolaire*. Gouvernement du Québec - ministère de l'Éducation.
http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/qualite.pdf

LISTE DES ÉTIQUETTES

Timide	Snob	Sensible
Menteur / Menteuse	Bébé	Joyeux / Joyeuse
Débrouillard / Débrouillarde	Honnête	Persévérant / Persévérante
Aimable	Plaignard / Plaignarde	Bavard / Bavarde
Drôle	Effronté / Effrontée	Respectueux / Respectueuse
Batailleur / Batailleuse	Gentil / Gentille	Affectueux / Affectueuse
Distrait / Distraite	Arrogant / Arrogante	Méchant / Méchante
Étourdi / Étourdie	Intelligent / Intelligente	Courageux / Courageuse
Hypocrite	Discret / Discrète	Peureux / Peureuse
Agréable	Doux / Douce	Malhonnête

HORS PISTE

5e année
Atelier 5.5

UN FOUILLIS DANS LA NUIT
J'apprends à m'apaiser



Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• 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. »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

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. 8

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 : 9
   - Musique classique : https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg
   - Musique rock : https://www.youtube.com/watch?v=Dkinop5bzhs
   - Musique relaxante : https://www.youtube.com/watch?v=SwvjPZ3YcBg
   - 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. 10

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-apprivoiser-mon-stress/ 11

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
- Élizabeth Verdick et Marjorie Lisovskis, *Grrr!!! Comment surmonter ta colère*. Éditions Midi trente.

6e année
Atelier 6.1

DÉTECTIVES DU STRESS

Je connais les situations qui me stressent

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Coopérer • Mettre en œuvre sa pensée créatrice
Objectifs généraux	• Reconnaître des situations du quotidien qui peuvent générer du stress • Utiliser certaines stratégies pour s'apaiser



PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez-leur les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site Web HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages. Pour engager davantage vos élèves, n'hésitez pas à les faire participer à la lecture de l'histoire ou à en faire une scénette où les élèves incarnent les différents personnages.

DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

Léo, Charlie et le reste de leur classe sont dans l'autobus, en route vers le camp HORS-PISTE pour une ultime fois. Peu avant d'arriver au camp, Mme Nathalie, la cuisinière et accompagnatrice, s'adresse au groupe : « Puisque c'est votre dernière année au primaire et que nous voulions terminer les activités au camp HORS-PISTE avec une expérience inoubliable, nous avons décidé de vous organiser une petite surprise. »

Mme Catherine, leur enseignante, renchérit : « Demain matin, nous nous rendrons à la deuxième plus grosse montagne du Québec pour y réaliser une grande randonnée. On va être à plus de 1200 mètres d'altitude! Ça va être intense, mais ça va être plaisant, je vous le garantis! »

À la suite de cette annonce, Charlie et Léo sont un peu inquiets de faire cette randonnée qui semble plutôt difficile.

Léo partage son inquiétude avec Charlie : « Je sais que je devrais être content, mais je me sens bizarre. Te souviens-tu de la première fois qu'on a fait du camping au camp en première année? J'avais vraiment peur des ours et je n'arrivais pas à dormir. On dirait que ça me fait la même sensation en dedans, en ce moment. »

Avec douceur, Charlie lui répond : « Oui. Je me souviens et je comprends. Je ressens la même chose, Léo. »

Après un moment de réflexion, Léo poursuit :

« Est-ce que ça t'arrive de te sentir comme ça à d'autres moments, comme à l'école ou à la maison?

– Oh oui, à chaque fois qu'on a un examen! s'exclame Charlie.

– Moi aussi! Et aussi quand je dois faire une nouvelle activité que je n'ai jamais faite, ajoute Léo.

– Ah oui? s'étonne Charlie. Pas moi, j'adore les nouvelles activités!

– J'imagine que certaines situations qui nous rendent inconfortables sont semblables alors que d'autres sont complètement différentes, conclut Léo. On pourrait s'entraider et se partager nos trucs pour aller mieux quand ça nous arrive?

– O.K., mais si je te partage mes trucs, tu me parles des tiens? demande Charlie.

– Bien oui Charlie, ne t'inquiète pas! » dit Léo d'une voix enjouée.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le fait d'accompagner les élèves dans une saine gestion de leur stress permet d'établir un climat de classe positif et axé davantage vers l'apprentissage. Cet accompagnement permet aussi à l'élève de développer des compétences favorisant par la suite son autonomie lorsqu'il traverse des situations stressantes. De plus, ce climat optimal instaure l'ouverture et le support des autres, motivant ainsi l'élève à poser ses questions, à être curieux, à essayer diverses stratégies sans craindre de se tromper, à s'engager et à être empathique par rapport au stress vécu par ses pairs. (Tummers, 2011)

Cet accompagnement passe notamment par l'étape d'identification des situations stressantes. La reconnaissance des sources de stress constitue un pas vers la recherche de solutions pour les élèves.

Enfin, le rôle du personnel enseignant et des parents apparaît crucial dans le développement de saines stratégies propres à l'élève, en lien avec sa gestion de stress. Ce rôle sert notamment à établir un canal de communication clair qui permet d'exprimer le stress et les émotions dans le but de favoriser l'apprentissage et les relations interpersonnelles.

(Jensen, 2005)

CONSIGNES

1. Vous dites aux élèves que, comme Charlie et Léo, ils vivent eux aussi différentes sources de stress.

2. Vous distribuez des *post-it* aux élèves. Vous leur demandez d'inscrire sur ceux-ci tout ce qui est source de stress pour eux au quotidien (une source de stress par *post-it*) à l'aide d'un crayon à la mine, pour éviter qu'ils puissent s'identifier les uns les autres. 8

3. Vous leur laissez quelques minutes pour réfléchir et écrire. Si les élèves ont de la difficulté, vous pouvez leur donner des exemples tirés de votre expérience personnelle ou de la fiche complémentaire *Exemples de situations stressantes*. Vous récupérez ensuite les *post-it.*

4. Vous prenez les *post-it* et vous les lisez à voix haute (en préservant l'anonymat), puis vous les collez au tableau en les regroupant selon les catégories suivantes : réussite scolaire, amitié, famille, sports, performances publiques (spectacles/prestations), santé, autres.

5. Vous animez ensuite une discussion sur ce que les élèves observent à partir des questions suivantes : 9-10

- Quelles catégories semblent être les plus grandes sources de stress pour la plupart des élèves? Les moins grandes sources de stress?
- Qu'est-ce que ça te fait de voir que les autres sont stressés par les mêmes choses que toi?
- Qu'est-ce que ça te fait de voir que les autres ne sont pas stressés par les mêmes choses que toi?

6. Pour conclure l'activité, vous faites ressortir le fait que les élèves sont tous différents. Il est donc normal que les situations qui stressent varient d'une personne à l'autre. Vous ajoutez qu'il est important de connaître ce qui nous stresse pour trouver les solutions qui nous conviennent. 11

7. Vous expliquez aux élèves qu'ils ont acquis beaucoup de trucs et de moyens au fil du temps pour s'apaiser et que ceux-ci peuvent être très utiles lorsqu'ils se sentent stressés ou anxieux. Vous demandez aux élèves d'en nommer quelques-uns. Vous remettez une fiche à imprimer à chaque élève qui présente différents moyens pour s'apaiser. Vous encouragez les élèves à conserver cette fiche comme aide-mémoire.

8. Vous terminez l'activité en proposant aux élèves de faire un exercice de cohérence cardiaque pour une durée de 3 à 5 minutes à l'aide de ce vidéo : https://youtu.be/JS5haW_571o?si=e-z3s0rzRF5bYYnC. *Suggestions d'animation : si les élèves ont de la difficulté à se concentrer, vous pouvez leur suggérer un exercice plus actif en leur demandant de griffonner avec leur crayon une montagne à chaque respiration. À chaque inspiration, ils peuvent tracer l'ascension de la montagne. À chaque expiration, ils peuvent tracer la descente de la montagne. Ils dessineront ainsi plein de petites montagnes ou repasseront toujours sur les mêmes traits. Demandez-leur de suivre le rythme du gong. Dans ce cas, prévoir une feuille et un crayon par élève. Vous pouvez aussi utiliser cette version silencieuse de cohérence cardiaque, selon les besoins du groupe : https://www.youtube.com/watch?v=2rjYOzddu44. Il est possible que ces vidéos commencent avec des annonces, pensez à les ouvrir avant l'arrivée des élèves.* 12

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, porte attention aux situations qui te causent du stress et utilise un moyen pour t'apaiser en référant à ta fiche *Mes moyens pour m'apaiser*.

13

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Si l'espace de la classe le permet, installez un petit coin de ressourcement, de retour au calme. Réalisez une activité où vous demandez à vos élèves d'écrire, sur des cartons de couleur que vous pourrez afficher dans votre coin de ressourcement, des phrases encourageantes ou aidantes ou des trucs pour se calmer.

SUGGESTION DE LECTURE

- Trevor Romain et Elizabeth Verdick, *Le stress… ça me stresse!!!* Éditions Midi Trente.

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Exemples de situations stressantes

- Rencontrer une nouvelle personne
- Effectuer un examen
- Vivre un conflit avec un camarade
- Exprimer ses idées
- Manger seul ou seule au dîner
- Affronter une peur
- Faire une présentation orale
- Changer d'école
- Déménager
- Participer à une compétition sportive
- Chanter, danser ou jouer d'un instrument de musique devant un public
- Perdre un objet important
- S'égarer pour se rendre à quelque part

FICHE À IMPRIMER
Mes moyens pour m’apaiser



Yoga



Activité physique



Méditation



Danse



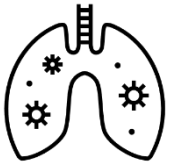
Dessin



Nature



Partage



Respiration

Autres :

Pour en apprendre plus sur les moyens que tu peux utiliser pour t’apaiser :

Scan moi

6e année
Atelier 6.2

Devant moi ou… dans ma tête?
Je distingue le stress et l'anxiété

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Coopérer
Objectifs généraux	• Définir les notions de stress et d'anxiété • Utiliser la pleine conscience pour s'apaiser



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était d'utiliser un moyen pour s'apaiser lors d'une situation de stress.

DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

La soirée tombe sur le camp HORS-PISTE. Installés autour du feu, Léo et Charlie écoutent Mme Nathalie et Mme Catherine leur parler de la grande randonnée qu'ils feront le lendemain.

Mme Nathalie : « Demain matin, nous ferons tous l'ascension du mont Jacques-Cartier! Nous nous rendrons au sommet! C'est la première fois que nous ferons une expédition de cette envergure avec des élèves. »

Pleine d'enthousiasme, Mme Catherine continue : « Nous avons choisi de vous faire vivre cette expérience pour représenter la fin de votre primaire et toutes les choses importantes que vous avez apprises. Une fois arrivés au sommet, il faudra ensuite redescendre. Comme quoi, quand on a complété une étape, il reste encore d'autres chemins à parcourir… Comme lorsque vous passerez à l'école secondaire. »

Tous ont l'air super excités, sauf Léo et Charlie. Leurs pensées se mettent à tourner à toute vitesse dans leur tête.

Charlie décide de briser la glace en premier et de partager avec Léo ce qu'elle ressent : « Ces informations ne me rassurent pas du tout. J'ai la gorge serrée et une boule au ventre. J'ai l'impression que ce sera beaucoup trop difficile et que je n'y arriverai jamais. »

Léo se confie à son tour : « Moi non plus, je ne me sens pas bien. Mes mains sont moites et elles tremblent un peu. Pourquoi on se sent comme ça? Qu'est-ce qui se passe en nous exactement? »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Chez les élèves arrivant à la fin de leur parcours à l'école primaire, il est possible de noter une grande variation de la maturité physique et psychologique de chacun. Certains de ces écarts peuvent être une source de stress chez les élèves. Par exemple, le fait d'être la plus grande ou le plus petit de la classe peut engendrer du stress.

D'autre part, l'adolescence est aussi une période impliquant un grand nombre de changements pouvant être à l'origine du stress vécu. La puberté et ses changements hormonaux, les liens avec les amis, la famille et les diverses figures d'autorité, de même que les attentes culturelles et sociales font poids sur le stress de l'élève. Le passage à l'école secondaire constitue généralement une période stressante par ses changements de repères, la modification de la structure de l'environnement scolaire et une appropriation de l'indépendance de la part de l'élève.

Pour aider l'élève à traverser cette période plus aisément, il importe de l'accompagner dans l'acquisition de techniques de gestion de stress, de lui formuler, entre autres, des demandes et des attentes claires et réalistes, de lui apporter du support et des encouragements et de l'aider à reconnaître ses forces.

(Tummers, 2011)

CONSIGNES

1. Vous posez aux élèves les questions suivantes : 8
   - Selon toi, qu'est-ce que Charlie et Léo sont en train de vivre?
   - Qu'est-ce que leurs sensations signifient?

2. Si les élèves n'en font pas mention, vous pouvez préciser que ces sensations peuvent être associées au stress ou à l'anxiété. Vous demandez alors aux élèves : 9
   - Quelle est la différence, selon toi, entre le stress et l'anxiété?

3. Vous présentez ensuite la vidéo explicative *Quand l'anxiété prend le dessus – Partie 1.* *Attention, car il peut arriver que la partie 2 de la vidéo se poursuive automatiquement, vous pouvez l'arrêter à ce moment à la fin de la partie 1.* À la suite du visionnement, vous demandez aux élèves de résumer ce qu'ils ont compris et complétez au besoin à l'aide des informations qui se trouvent sur la fiche à imprimer *Stress ou anxiété?* Vous pouvez aussi mentionner aux élèves qu'ils ont eu droit à une petite primeur, car il s'agit de la vidéo visionnée aussi par les élèves des écoles secondaires.

4. Vous leur demandez maintenant de se placer en équipe de trois ou quatre et vous distribuez à chaque élève la fiche à imprimer *Stress ou anxiété?* Vous demandez aux équipes de classer les six mises en situation, selon s'il s'agit de stress ou d'anxiété. 10

5. Une fois l'exercice terminé, vous ramenez les élèves en grand groupe. Vous tracez deux colonnes au tableau : stress et anxiété. Vous reprenez les situations proposées sur la fiche et invitez les équipes à partager leur classement. Vous les reclassez correctement au besoin, en rappelant les notions théoriques abordées dans la vidéo explicative et la fiche à imprimer.
   - Stress : situations 2, 3 et 5
   - Anxiété : situations 1, 4 et 6

6. Vous bouclez cet exercice en précisant qu'au fond, une façon simple de distinguer stress et anxiété, c'est de se poser la question suivante : « La situation qui me fait me sentir mal ou bizarre en dedans, est-ce qu'elle est devant moi ou dans ma tête? ». Vous rappelez ceci : si la situation est dans ta tête et non devant toi (c'est-à-dire que tu t'inquiètes pour quelque chose qui n'est pas arrivé et que tu t'imagines le pire), c'est que tu vis probablement de l'anxiété. 11

7. Vous expliquez aux élèves que, comme ils l'ont vu lors de l'atelier précédent, il existe plusieurs façons de s'apaiser lorsqu'on vit une situation de stress ou d'anxiété. Vous leur proposez d'en expérimenter une ensemble en réalisant la méditation de pleine conscience suivante : 12

   https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/Medit_Gestion-Stress-1.mp3

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'utiliser un exercice de méditation si tu sens que tu vis du stress ou de l'anxiété. Tu peux en trouver de toute sorte sur YouTube.

13

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pourriez prévoir quotidiennement un moment de retour au calme (au retour des récréations ou du dîner par exemple) et proposer aux élèves d'utiliser une stratégie de leur choix (méditation, automassage, respiration, dessin, lecture, etc.) pour s'apaiser, avant de reprendre les activités pédagogiques. Durant ces moments de détente, vous pouvez également faire expérimenter aux élèves les méditations disponibles à l'adresse suivante :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-professionnel/troubles-anxieux/

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Ariane Hébert, *L'anxiété racontée aux enfants.* Éditions De Mortagne
- Nebulous Stars, *Marinia et le cœur de feu.* Éditions Petit Homme

FICHE À IMPRIMER

Stress ou anxiété?

Le stress

Sais-tu que le stress est une réaction normale et qu'il est même utile d'en vivre? Si tu te promènes dans la forêt et rencontres un ours, j'espère que tu vivras un peu de stress, car c'est lui qui te dira de ne pas t'approcher de l'ours pour le flatter.

Tu peux voir le stress comme l'énergie que ton corps déploie pour te donner la force et le courage de traverser des situations plus difficiles. Par exemple, il est possible que tes mains soient moites, que ton cœur batte plus fort et que tu aies peur de te tromper quand tu dois faire une présentation orale devant toute la classe. Si ça t'arrive, c'est normal. Si ça ne t'arrive pas, c'est tout à fait correct aussi. Essaie simplement d'observer ces sensations comme quelque chose de positif. Arrête-toi un moment et rappelle-toi que c'est ton corps qui tente de te dire que tu es fort et courageux, que tu peux y arriver.

Garde aussi en tête que c'est l'accumulation du stress ou un stress trop intense qui peut t'affecter. Le stress peut devenir inconfortable ou envahissant lorsqu'il survient de façon quotidienne et régulière (par exemple, si tes parents se chicanent tout le temps), lorsque tu vis plusieurs stress en même temps (par exemple, si tu as un examen, que tu t'es chicané avec ton ami ou ton amie et que tes parents t'annoncent que tu vas déménager) ou lorsqu'il est trop intense (par exemple, si tu es victime d'intimidation ou d'agression). C'est à ce moment qu'il devient important d'utiliser des stratégies pour apprendre à mieux vivre avec lui et à bien le gérer.

L'anxiété

L'anxiété, tout le monde en vit aussi de temps en temps. C'est normal. Mais qu'est-ce que c'est, en fait? L'anxiété, c'est un peu comme un stress qui n'aurait pas de source précise, qui serait exagéré ou qui serait le fruit de ton imagination. L'anxiété, c'est quand tu t'inquiètes pour quelque chose qui n'est pas arrivé et que tu t'imagines que le pire va se produire. C'est en quelque sorte « la peur d'avoir peur ». C'est un peu comme si tu regardais un petit chaton et que tu le percevais comme ce gros ours dangereux, dont on parlait un peu plus tôt, tu comprends?

C'est normal de vivre un peu d'anxiété avant un examen ou un projet important. Ce qui devient problématique, c'est d'imaginer que ta vie est complètement gâchée parce que tu as eu une mauvaise note à cet examen. L'anxiété devient préoccupante lorsqu'elle prend beaucoup de place, qu'elle persiste dans le temps, qu'elle t'empêche de faire des activités, que tu n'as aucune idée de ce qui te stresse réellement ou qu'elle entraîne une souffrance. Si ça survient, n'hésite pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance et rappelle-toi tous les outils que tu as acquis au fil du temps et qui te font du bien.

(Lupien, 2019; McGonigal, 2013; Tel-jeunes, 2020; Yerked et Dodson, 1908)

Mises en situation

1	Mon enseignant m'informe que nous devrons faire une présentation orale dans deux semaines sur le sujet de notre choix. Je n'aime pas beaucoup parler devant la classe parce que je suis une personne très timide. Je sais que je vais penser à cette présentation sans arrêt d'ici à ce qu'elle se produise. Je m'imagine déjà bafouiller et avoir un trou de mémoire. C'est certain que je vais faire rire de moi…
2	Je me sentais bien au lever. Il faisait un beau soleil et j'avais très hâte d'aller à l'école. Mais voilà que mon enseignante nous annonce subitement que nous ferons un test surprise de mathématiques ce matin. Je sens mon cœur se mettre à battre très fort. J'ai beaucoup de difficulté dans cette matière et j'ai peur d'échouer.
3	Mes parents et moi sommes présentement à la journée portes ouvertes de l'école secondaire où je suis censée aller l'an prochain. Je m'éloigne un peu pour explorer certains kiosques. Soudain, je réalise que je ne vois plus mes parents. J'ai beau chercher, je ne les trouve pas. Mon cœur se met à battre fort et mes mains deviennent toutes moites.
4	La journée portes ouvertes s'est plutôt bien passée, finalement! Mais je sais que l'an prochain, je devrai aller à cette école tous les jours, avec des grands de 5e secondaire. Je m'inquiète de ce qui se passera. J'ai peur de me perdre dans l'école, de ne pas être capable de me faire de nouveaux amis et de me retrouver seul. Mes pensées partent dans tous les sens. Plus j'y pense, plus je me sens mal intérieurement.
5	Je suis dans ma chambre en train de faire mes devoirs. J'entends mes parents se parler dans la cuisine. Le ton monte. Ils semblent se chicaner. J'entends claquer la porte de la maison. Je me demande ce qui se passe et je n'arrive plus à me concentrer sur mes devoirs.
6	Récemment, j'ai vécu un gros conflit avec ma meilleure amie. Nous nous sommes réconciliées, mais je me sens encore inquiète de la perdre. J'ai peur que nous vivions d'autres conflits de ce genre dans l'avenir. Pour ne plus que ça arrive, j'évite de la confronter et je fais tout ce qu'elle veut.

6e année
Atelier 6.3

UNE EXPÉDITION HORS-ZONE
Je fais face à mon anxiété



Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétence transversale (PFÉQ)	• Structurer son identité
Objectifs généraux	• Se familiariser avec les notions de zone de confort et d'évitement • Utiliser des stratégies pour diminuer et affronter l'anxiété

RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

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

* Le défi était d'utiliser une méditation pour t'apaiser lors d'un moment de stress ou d'anxiété.

DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

Ce matin au camp HORS-PISTE, c'est le blitz final pour la préparation de l'expédition au mont Jacques-Cartier. Mme Nathalie, la cuisinière, leur explique : « Je vous prépare un petit déjeuner ultra nourrissant. Vous aurez besoin d'énergie tout au long de la journée. »

Au moment de servir Léo et Charlie, elle sent que les deux acolytes sont dans un drôle d'état ce matin et remarque qu'ils affichent une mine plutôt fatiguée. Soucieuse, elle prend un moment pour les questionner. « Ça ne va pas vous deux? »

« On n'a pas dormi de la nuit... Léo et moi, on a l'impression qu'on s'en va monter l'Everest! On n'arrête pas d'y penser depuis hier… On a peur de ne pas y arriver », s'inquiète Charlie.

Léo confirme, en panique : « Oui, c'est vrai! On n'est pas du tout préparé pour ça! S'il fallait qu'on manque de provisions, qu'il y ait un gros orage, que quelqu'un se blesse ou encore pire, qu'on se perde! Moi, je ne suis plus sûr d'avoir envie d'y aller… »

Charlie le soutient : « Moi non plus. »

Mme Nathalie les ramène doucement : « Je comprends vos inquiétudes, mais on a bien planifié l'expédition alors il n'y a rien à craindre. Allez manger et on s'en reparlera ensuite. »

Charlie et Léo s'assoient pour manger, mais ne se sentent pas plus rassurés.

Charlie s'exclame : « Il faut éviter à tout prix de faire la randonnée! »

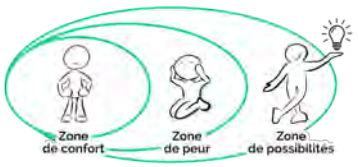
« Oui. Il faut s'éclipser en douce. Mais comment? », demande Léo.

Charlie énumère quelques idées : « On dit qu'il faut aller voir nos grands-parents à l'hôpital. Ou mieux, on leur fait croire que l'on s'est cassé la cheville. Ah non, j'ai une meilleure idée. On fait semblant d'avoir une grave indigestion! »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

La **zone de confort** est la zone où l'élève se **sent bien**, en terrain connu. Pour réussir à élargir cette zone de confort, l'élève doit passer au travers de sa **zone de peur**. Pour ne pas avoir peur, l'élève peut avoir tendance à retourner dans sa zone de confort; c'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Plus l'élève évite la peur, plus sa zone de confort se **rétrécit et plus sa zone de peur s'élargit.** Au contraire, plus l'élève réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargit et plus sa zone de peur rétrécit. Il peut ainsi découvrir un monde de possibilités!



(Inspiré de White, 2009)

Bien qu'à première vue l'évitement semble calmer l'anxiété, il finit par l'exacerber. Il est donc important d'amener l'élève à faire face aux situations anxiogènes. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. L'anxiété est certes inconfortable, mais n'est pas dangereuse!

CONSIGNES

1. Vous spécifiez aux élèves que Léo et Charlie semblent vivre de l'anxiété vis-à-vis de la randonnée au mont Jacques-Cartier. Vous mentionnez que cette expédition les amène en quelque sorte à sortir de leur zone de confort. Vous demandez aux élèves : 8

- Qu'est-ce que c'est selon toi, une zone de confort?

2. Vous prenez quelques réponses, puis vous complétez avec ce qui suit : 9
La zone de confort, c'est là où, dans ta vie, tu te sens bien, en terrain connu. Ce sont, par exemple, les relations, les activités et les endroits que tu connais, où tu sais quoi faire et où tu ne te poses pas trop de questions. En résumé, c'est quand tu te sens à l'aise (inspiré de White, 2009). Parfois, certaines situations te demandent de sortir de ta zone de confort et t'amènent dans ta zone de peur. Pour imager les différentes zones, proposez aux élèves d'expérimenter une visualisation. Utilisez le verbatim présenté sur la fiche complémentaire *La visualisation de la falaise* pour guider l'activité de visualisation ou faites jouer l'audio suivant : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/08/Visual-Falaise.mp3 10

3. Après la visualisation, expliquez aux élèves que la couverture où le groupe était installé pour dîner est comme la zone de confort; un endroit où tu te sens bien, en sécurité et en équilibre. Certaines situations peuvent faire perdre l'équilibre et te sortir de ta zone de confort, comme lorsque tu voulais sauter de la falaise. Cela représente la zone de peur. Ces situations peuvent paraître plus difficiles et il est normal de ne pas savoir comment réagir sur le coup, d'avoir peur de l'inconnu et de ne pas se sentir bien. Souvent, c'est à ce moment qu'arrive l'envie de fuir, d'éviter la situation et de retourner bien au chaud dans sa zone de confort. Cependant, lorsqu'on franchit la zone de peur et qu'on se permet d'essayer cette situation nouvelle, on entre dans la zone de possibilités. La première fois est souvent la plus difficile, mais lorsqu'on recommence une deuxième, puis une troisième fois, ça devient de plus en plus facile. *Stratégie d'animation : Il peut arriver que certains élèves ne ressentent pas d'anxiété face à la visualisation de la falaise. Dans ce cas, vous pouvez renchérir dans la discussion avec quelques exemples de situations anxiogènes telles que le fait d'anticiper qu'il y ait une rumeur à son sujet à l'école ou qu'il y ait eu un commentaire négatif sur soi sur les réseaux sociaux.* 11

4. Pour en apprendre davantage sur le stress et l'anxiété, vous proposez de faire un court jeu-questionnaire VRAI ou FAUX. Vous animez le jeu-questionnaire à l'aide de la fiche complémentaire et du diaporama. 12

5. Demandez maintenant aux élèves :

- Peux-tu me raconter une fois où tu as dû sortir de ta zone de confort ? As-tu eu envie de fuir ? 13
- Que pourrais-tu faire pour t'aider à affronter les situations anxiogènes?

6. Vous prenez les réponses des élèves et complétez à l'aide de la fiche à imprimer *Des moyens pour diminuer et affronter mon anxiété.* Vous pouvez remettre une fiche à chaque élève, afin qu'il puisse s'y référer au besoin.

DÉFI

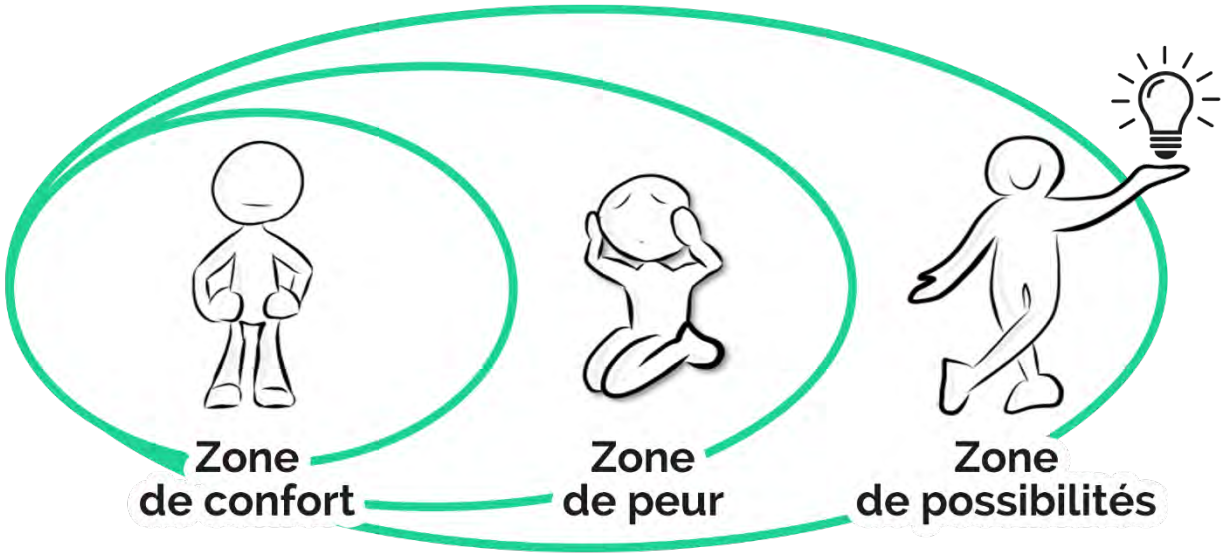
Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'utiliser au moins un moyen pour diminuer ou affronter ton anxiété si tu réalises avoir envie de fuir ou d'éviter une situation inconfortable.

14

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Lorsqu'un élève tente d'éviter un travail, une sortie ou une situation qui génère de l'anxiété, accompagnez-le pour trouver des moyens afin de l'aider à affronter cette situation, au lieu de la fuir. Aidez-le à sortir de sa zone de confort, un pas à la fois, en se fixant de petits objectifs. Vous pouvez utiliser l'image de la zone de confort suivante pour lui rappeler l'importance d'affronter ses peurs.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

La visualisation de la falaise

10

Quelque part dans cette classe se trouve un endroit où tu peux t'installer confortablement et te trouver dans ta bulle. Que ce soit sur ta chaise ou ailleurs, prends le temps de t'y installer et de fermer les yeux. Visualiser, c'est se permettre de s'imaginer ailleurs, en train d'être, de vivre, de faire ou de ressentir quelque chose de particulier. Avant de commencer cette visualisation, prends quelques respirations profondes pour t'aider à te détendre. Laisse les mots que tu entends te guider vers cet endroit qui te permettra de mieux comprendre la zone de confort.

C'est l'été. Les vacances te font beaucoup de bien. Il fait un temps magnifique aujourd'hui. Le soleil est éclatant. Il n'y a rien pour te déranger, pas même de moustiques autour de toi. Tu te trouves avec ton groupe d'ami(e)s sur le bord d'un superbe lac. L'eau est claire. Le lac te donne tellement envie d'aller te baigner. Tu peux imaginer à quel point l'eau est bonne et à la température idéale.

Tes ami(e)s et toi, vous êtes installés sur une île faite de très grands rochers surélevés, au centre du lac. Tout autour de vous se trouvent des falaises hautes comme un gros tremplin, qui donnent sur le lac. Vos parents vous y ont déposés en bateau, plus tôt ce matin, pour que vous puissiez y passer une partie de la journée. Vous êtes confortablement installé(e)s sur une grande couverture pour manger un excellent dîner, jaser et lire un peu. Il fait très chaud et vous avez vraiment envie de vous baigner. Soudainement, une de vos amies se lève, regarde autour d'elle et vous partage son envie de sauter dans l'eau. Elle connaît bien ce lac. Elle sait qu'il est profond à cet endroit et qu'il n'y a aucun obstacle. Elle a déjà sauté de ce rocher à plusieurs reprises durant l'été et elle sait qu'il n'y a pas de danger. Sans attendre, elle saute dans l'eau, sous vos yeux surpris.

Tu l'as vue sauter. Tu as même eu le temps de compter quatre longues secondes. Elle t'invite à venir la rejoindre, en sautant à ton tour. Tu t'approches du bord et tu regardes la distance qui se trouve entre tes pieds et l'eau. Ça semble tellement haut. Tu aurais tellement envie de te baigner, mais en même temps, tu sens ton ventre se serrer, ton cœur battre plus vite et tes mains devenir moites. Tu sens la peur monter à l'intérieur de toi. Tu pourrais retourner t'asseoir confortablement, là où tu te trouvais il y a un instant. Après tout, tu te sentais très bien à cet endroit. En même temps, tu regardes ton amie qui a été rejointe par d'autres membres de ton groupe se baigner tranquillement et tu trouves que ça semble tellement agréable. Tu hésites. Tu ne sais pas ce que tu devrais faire. Tu lèves un pied, pour essayer un peu. Tu as peur de cette hauteur et de ce que tu ressentiras si tu sautes. Peut-être devrais-tu retourner t'allonger sur la grande couverture? Peut-être pourrais-tu prendre le risque de sortir de ta zone de confort pour découvrir cette nouvelle possibilité? Et si tu sautais juste une fois? Peut-être que tu pourrais voir si ça ne te plaît pas ou, au contraire, voir que la deuxième fois est vraiment plus facile? Que feras-tu?

Avant de compléter cette visualisation, prends quelques respirations profondes. Puis, prends un moment pour ouvrir les yeux, regarder doucement autour de toi et retourner à ta place si tu t'étais déplacé(e).

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Jeu-questionnaire Vrai ou Faux?

Demandez aux élèves de lever une main ouverte pour indiquer Vrai ou un poing fermé pour indiquer Faux.

12

VRAI OU FAUX?

- **Il n'est pas normal de vivre de l'anxiété**.

  Faux. Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou à un autre et c'est normal. Elle devient problématique si elle t'empêche de bien fonctionner, si elle t'amène à éviter certaines situations et si elle te cause de la détresse. Il est d'ailleurs possible d'apprendre à surmonter l'anxiété. Plus tu développes des outils pour t'aider à composer avec l'anxiété, plus tu as de chances de ne pas vivre les conséquences de cette anxiété à long terme.

- **Fuir ou éviter une situation inconfortable est un excellent moyen pour diminuer son anxiété.**

  Faux. Il est vrai qu'à court terme l'évitement fait du bien, car l'anxiété ressentie diminue instantanément.

  Par exemple, dans la visualisation, si tu décides de retourner auprès de tes ami(e)s sur la couverture, tu sentiras rapidement la peur et le malaise se dissiper en toi. Tu vivras une forme de soulagement.

  Le problème, c'est que plus tu évites une situation, plus cette situation deviendra effrayante pour toi. Ainsi, à long terme, l'évitement augmentera ton anxiété.

  Par exemple, la prochaine fois que sera invité à sauter d'une falaise, tu risques d'être encore plus paralysé(e) par la peur et l'anxiété que lors de la première fois.

- **C'est en affrontant nos peurs qu'elles peuvent diminuer, voire disparaître**.

  Vrai. C'est ce qu'on appelle « sortir de sa zone de confort ». Sur le coup, ça peut être très inconfortable.

  Par exemple, dans la visualisation, si tu décides d'affronter la peur que tu ressens et de sauter malgré tout, il est possible que ton inconfort augmente lors du saut.

  Mais dis-toi que plus tu affrontes les situations qui te font peur, plus l'anxiété reliée à cette situation diminuera et plus tu te sentiras solide envers l'avenir.

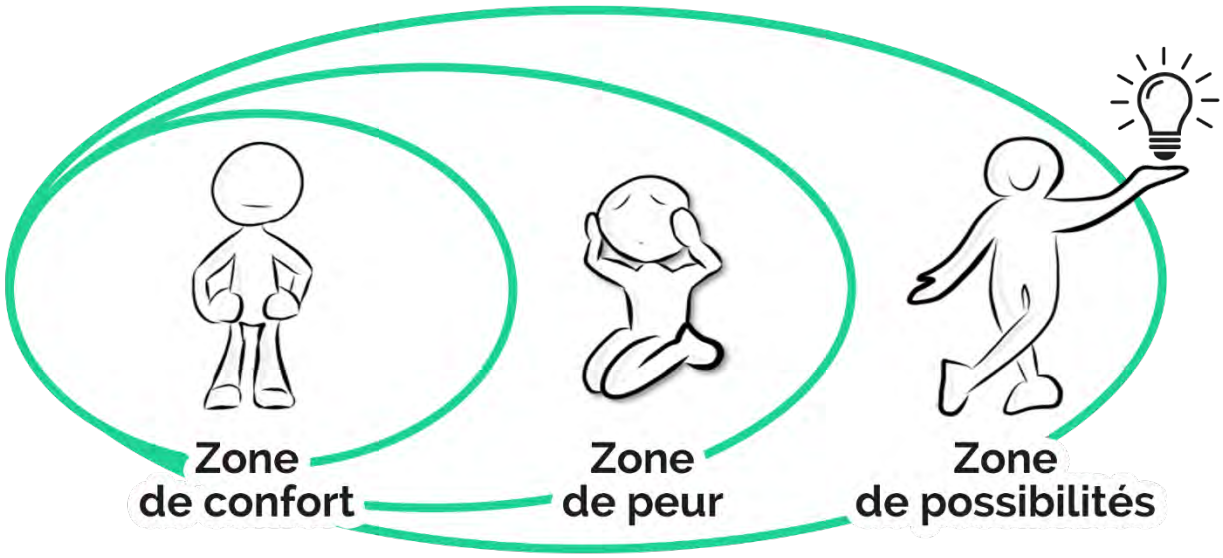
  Par exemple, au fil de la journée, si tu sautes plusieurs fois de la falaise, tu te sentiras de plus en plus à l'aise, en confiance et tu seras fier(ère) de toi. Gageons que la prochaine fois où un ou une ami(e) t'invitera à sauter d'une falaise, tu auras un petit peu moins peur.

  Rappelle-toi : L'anxiété n'est pas dangereuse, elle est passagère et elle finit toujours par s'estomper. Mieux vaut donc la surmonter!

FICHE À IMPRIMER
Des moyens pour diminuer et affronter mon anxiété

- Adopter des habitudes de vie aidantes (sommeil adéquat, activité physique, alimentation équilibrée, moment de plaisir et de détente, etc.);
- Reconnaître mes sensations physiques et mes premiers signes d'anxiété;
- Changer mes pensées non aidantes en pensées aidantes; apprendre à voir les choses autrement;
- Utiliser des stratégies pour composer avec mes émotions;
- Affronter les situations anxiogènes au lieu de les éviter, accepter de sortir de ma zone de confort;
- Utiliser des moyens concrets pour me calmer lorsque je dois faire face à une situation stressante ou anxiogène :
  - Faire de l'activité physique;
  - Parler de mon stress à quelqu'un;
  - Rire avec mes amis et mes amies;
  - Dessiner, peindre, sculpter, créer;
  - Entretenir des relations sociales de qualité;
  - Effectuer un exercice de pleine conscience ou de relaxation.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019)



BRAVER LA MONTAGNE!
J'utilise mes forces

6e année
Atelier 6.4

Compétence ciblée	**Apprendre à se connaître et à s'estimer**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Mettre en œuvre sa pensée créatrice • Résoudre des problèmes • Coopérer
Objectifs généraux	• Identifier une de ses forces • Utiliser une force de chacun dans un travail d'équipe



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de la zone de confort et de l'évitement. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était d'utiliser au moins un moyen pour diminuer ou affronter l'anxiété au lieu de la fuir.

DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

Après en avoir discuté avec Mme Nathalie, Léo et Charlie ont finalement pris leur courage à deux mains pour sortir de leur zone de confort et tenter la montée, même s'ils ont peur. La randonnée au mont Jacques-Cartier est maintenant bien entamée pour toute l'équipe du camp HORS-PISTE.

Léo demande, fatigué : « Ça fait deux heures qu'on marche et le sommet est encore super loin. Je suis fatigué et j'ai faim. Est-ce qu'on peut s'arrêter? »

« Non. Moi j'ai encore plein d'énergie. J'ai le goût de continuer », s'exprime Charlie.

Charlie redouble d'ardeur et avance rapidement sur le sentier. Elle se retrouve un peu en avant du groupe quand soudainement, elle rencontre un obstacle.

Charlie crie au reste du groupe : « Le chemin est bloqué! »

Mme Catherine informe les élèves : « Les patrouilleurs m'avaient avertie que la randonnée serait plus difficile à cause du climat des derniers jours. Il y a eu des éboulements et des arbres sont même tombés. »

Léo dit au reste du groupe : « Moi, je suis quand même agile. Je pourrais passer le premier. Ensuite, je pourrais vous aider à grimper sur les roches et les arbres. »

Charlie s'exprime à son tour : « Moi aussi je peux aider : j'ai plein d'énergie! Je pourrais apporter le sac de quelqu'un qui est fatigué. »

Mme Catherine, très contente, encourage ces initiatives : « Oui! C'est parfait. On va se serrer les coudes et mettre à profit les forces de tout le monde pour affronter ce défi. Cet éboulement ne nous empêchera pas de nous rendre au sommet! »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de l'Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

L'attention de chacun est souvent portée davantage vers ses limites que vers ses forces.

Cependant, certains chercheurs proposent que penser plus souvent à ses forces et leur accorder une plus grande importance au quotidien pourrait engendrer une augmentation du bien-être de même qu'une diminution du stress et des symptômes de dépression.

Il est possible de définir une force comme étant un trait positif qui caractérise un individu, tel que la gentillesse, la persévérance ou la capacité à communiquer clairement, entre autres.

Le fait d'aider l'élève à identifier ses forces et à comprendre comment il peut les mettre à contribution favorise un meilleur développement de ces dernières. Cet accompagnement lui permet aussi de mieux s'outiller pour faire face à des défis ou à des situations plus ardues.

En aidant l'élève à mettre de l'avant ses forces, vous lui rappelez qu'il a d'importantes qualités et vous favorisez son estime de lui-même en lui reflétant une vision positive. En mettant ses forces à contribution dans diverses situations, vous l'encouragez à les consolider et vous permettez à l'élève de comprendre combien elles peuvent être utiles dans une variété de contextes.

(Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005)

CONSIGNES

N.B : Il peut arriver que cet atelier ait une plus grande durée que les autres pour certains groupes. Il peut être judicieux de prévoir plus de temps ou de le jumeler à certains autres objectifs pédagogiques liés au français (ex : expression orale).

1. Expliquez aux élèves que, comme Léo et Charlie, ils devront identifier une de leurs forces et les mettre en commun pour atteindre un objectif.



8

2. Remettez une copie de la fiche à imprimer *Mes forces* à chaque élève et demandez-leur de former des équipes de quatre ou cinq.

3. Expliquez-leur qu'ils devront concevoir une idée en équipe pour améliorer leur école. Précisez-leur qu'ils n'ont aucune limite par rapport à leurs idées et ne doivent pas se préoccuper de contraintes monétaires ou physiques. Encouragez-les à être créatifs. Demandez-leur d'identifier une force pour chacun des membres de leur équipe qui permettra de réaliser le projet d'amélioration qu'elle se retrouve sur la fiche à imprimer ou non. Vous pouvez vous inspirer de la fiche complémentaire *Idées de projets d'amélioration de l'école* pour guider les élèves dans leur choix de projets.

4. Expliquez aux élèves qu'ils doivent présenter leur projet d'amélioration de l'école, en mettant de l'avant la façon dont les forces de chacun peuvent les aider à la mise en œuvre. Rappelez-leur que s'ils font face à un défi, ils doivent se soutenir en équipe pour progresser. Les équipes peuvent utiliser la fiche complémentaire *Proposition pour améliorer notre école* au besoin.

5. Une fois les idées conçues, ramenez les élèves en grand groupe pour procéder à une conférence de presse, afin que toutes les équipes puissent communiquer aux autres leur proposition d'amélioration et la force de chacun des membres de l'équipe. Vous pouvez consigner les idées proposées dans un carnet et indiquer les forces des élèves, puis leur rappeler leur force, en cas de besoin.

6. Terminez l'activité en suscitant une discussion autour des questions suivantes :



9

   - Comment as-tu identifié la force que tu allais mettre à profit?
   - Qu'as-tu trouvé difficile dans la création de votre proposition d'amélioration?
   - Comment as-tu essayé de surmonter ces difficultés?
   - Comment as-tu utilisé ta force dans l'élaboration de ta proposition?
   - Comment les forces des autres t'ont-elles aidé à construire une meilleure proposition?

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, identifie deux forces que tu utiliseras dans tes travaux d'équipe.



10

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Proposez aux élèves de penser à une de leurs forces personnelles. Demandez-leur d'imaginer une nouvelle manière de l'utiliser au cours de la journée. Par exemple, si votre élève cible sa persévérance, il pourrait réaliser une tâche qu'il trouve généralement plus difficile. Suggérez à vos élèves de décrire, dans un cahier, cette force avec le plus de détails possible et de décrire ensuite l'utilisation qu'ils comptent en faire. Si vous voulez pousser l'expérimentation plus loin, utilisez leur agenda pour planifier l'utilisation d'une force chaque jour de la semaine.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Simon Boulerice, *Les enfants à colorier.* Éditions Fonfon.
- Sandra Nelson, *La petite calligraphe*. Éditions Belin.
- Isabelle Lafonta, *Le secret de Mikissuk : un voyage au pays des inuits*. Éditions Hatier.
- Tami Lewis Brown, *L'incroyable exploit d'Elinore*. Éditions Albin Michel.

FICHE À IMPRIMER
Mes forces

Qu'est-ce qu'une force? Une force, c'est une caractéristique qui te définit positivement et qui t'aide à surmonter des difficultés. C'est une grande capacité authentique que tu as, qui t'aide à performer dans certaines activités, qui te rend enthousiaste et qui facilite certains éléments de ta vie. Authentique veut dire que cette force est bien à toi, unique, que tu l'exprimes à ta façon et qu'elle te représente naturellement.

Voici quelques exemples de forces pour t'aider à mieux identifier et utiliser les tiennes et à en développer de nouvelles :

Rigoureux/ rigoureuse	Dynamique	Bon/bonne en cuisine	Sportif/sportive
Bon/bonne en musique	Travaillant/ travaillante	Persévérant/ persévérante	Créatif/créative
Débrouillard/ débrouillarde	Manuel/manuelle	Calme	Bon/bonne en sciences
Enthousiaste	À l'écoute	Ordonné/ordonnée	Motivé/motivée
Respecteux/ respectueuse	Bonne mémoire	Bon sens de l'humour	Prudent/prudente
Bon sens de la coopération	Courageux/ courageuse	Bonne capacité à communiquer	Patient/patiente
Curieux/ curieuse	Honnête	Amical/amicale	Responsable

(Dubreuil, Forest et Courcy, 2012; Commission scolaire des Samares, 2010)

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Idées de projets d'amélioration de l'école

- Créer une fresque murale ;
- Créer un jardin communautaire sur la cour de l'école ou un espace vert dans l'école ;
- Installer une boîte à idées pour inviter les élèves à proposer des initiatives pour améliorer leur école ou soulever des problèmes à régler ;
- Mettre en place une semaine d'activités spéciales pour présenter les valeurs de l'école ;
- Aménager un coin passion pour les jours de pluie : endroit où les élèves partageront leur passion (scientifique, artistique, culinaire, etc.) ;
- Créer un comité d'élèves ;
- Animer des activités de façon mensuelle pour favoriser les saines habitudes de vie ;
- Créer un club : de lecture, de marche, de course, d'entrepreneuriat ou de création de bandes dessinées ;
- Mettre en place des initiatives écologiques dans l'école (p. ex. ajout de bacs à compost, affiches de sensibilisation, etc.) ;
- Mettre en place une radio scolaire animée par les élèves ;
- Créer un espace de détente et de lecture dans l'école ;
- Organiser une journée nettoyage de la cour d'école ;
- Créer un mur de la persévérance où l'on valoriserait les efforts concrets des élèves ou des classes ;
- Organiser une exposition artistique ;
- Organiser une olympiade ou une compétition sportive amicale entre deux écoles ;
- Faire des pièces de théâtre ou des activités de lecture pour les parents ou les plus jeunes ;
- Cuisiner des collations pour la classe.

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Proposition pour améliorer notre école



Description de notre projet :

Chaque membre de notre équipe utilisera une de ses forces pour réaliser notre projet :

Prénom, nom :	Force ciblée :
Nous utiliserons sa force de la façon suivante :	

Prénom, nom :	Force ciblée :
Nous utiliserons sa force de la façon suivante :	

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Proposition pour améliorer notre école



Chaque membre de notre équipe utilisera une de ses forces pour réaliser notre projet (suite) :

Prénom, nom :	**Force ciblée :**
Nous utiliserons sa force de la façon suivante :	

Prénom, nom :	**Force ciblée :**
Nous utiliserons sa force de la façon suivante :	

Prénom, nom :	**Force ciblée :**
Nous utiliserons sa force de la façon suivante :	

Ce gabarit a été inspiré de celui d'une école du CSS de Kamouraska-Rivière-du-Loup

HORS PISTE

6e année
Atelier 6.5

LE SOMMET!
Je m'adapte au changement

Compétence ciblée	**Composer avec ses émotions et son stress**
Compétences transversales (PFÉQ)	• Structurer son identité • Résoudre des problèmes
Objectifs généraux	• Utiliser des stratégies pour faire face à un changement qui génère du stress • Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de tes forces et du travail d'équipe. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était d'identifier deux forces à utiliser dans un travail d'équipe.

DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

Charlie, Léo et toute la bande ont fourni de grands efforts et ils ont enfin atteint le sommet de la montagne. On y retrouve un grand espace confortable où tout le monde peut s'installer pour dîner ensemble après avoir marché pendant plusieurs heures.

Mme Catherine prend la parole : « L'heure est au bilan. Bientôt, vous passerez à l'école secondaire. C'est votre dernier bout de chemin tous ensemble. »

« Je voudrais juste dire que j'ai appris énormément de choses pendant tout mon parcours à l'école primaire et au camp HORS-PISTE », mentionne Charlie.

Mme Catherine profite de ce moment pour leur dire : « Toutes ces choses que vous avez apprises et vécues, elles vous seront utiles pour le reste de votre vie. Elles vous ont permis de remplir votre sac à dos d'outils que vous pourrez réutiliser parce que votre parcours n'est pas terminé. Comme aujourd'hui, il y a encore un grand bout de chemin à faire et c'est ce que représente votre entrée au secondaire. Tout au long de votre vie, vous aurez à grimper d'autres montagnes par envie de vous dépasser ou tout simplement par envie de gravir celles qui se présenteront sur votre chemin. »

Léo prend à son tour la parole : « Je dois dire que je me sens un peu nerveux quand je pense à l'année prochaine, mais que j'ai très hâte en même temps. »

Mme Nathalie conclut : « Il y aura certainement de grands changements et vous devrez vous adapter. Mais durant toutes vos années ici, vous avez appris à vous connaître de mieux en mieux et à savoir un peu plus ce qui vous fait du bien et ce qui peut vous nuire. Rappelons-nous toutes ces fois où nous avons dû nous adapter et comment nous y sommes parvenus. Vous verrez à quel point vous avez fait du chemin. »

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec
Avec le financement de l'Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
UDS Université de Sherbrooke
Août 2024

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le passage entre le primaire et le secondaire représente pour l'élève un lot de changements importants qui met en branle sa capacité d'adaptation et qui peut susciter de nombreuses émotions.

La capacité d'adaptation repose sur le fait d'utiliser les ressources intérieures dont on dispose pour faire face à une situation inhabituelle, stressante ou qui engendre un problème à résoudre. Par exemple, dans ce cas-ci, l'élève traverse une situation remplie de variables inconnues qui peuvent générer du stress.

Sa capacité à s'y adapter adéquatement dépend de son expérience, des attentes qu'il a (et que les autres ont) envers lui-même, de ce à quoi il accorde de l'importance et du soutien qu'il reçoit, entre autres. C'est pourquoi ses réactions peuvent différer de celles de ses pairs. Vous pouvez donc aider l'élève en lui offrant du soutien, en créant un climat d'ouverture, en discutant à l'avance des changements à venir, ainsi qu'en formulant des attentes claires et réalistes.

Aider l'élève à développer sa capacité d'adaptation favorise notamment sa tolérance au stress, son autonomie et sa conscience de lui-même. Il est à noter que plus l'élève entraîne cette capacité, plus il sera résilient au fil du temps.

(Howatt, 2017; Families change, 2020)

CONSIGNES



1. Avant l'arrivée des élèves, découpez suffisamment de carrés dans des cartons verts et rouges pour pouvoir en distribuer trois de chaque couleur à chaque élève. Au tableau, dessinez un grand cercle et de chaque côté, deux grands carrés : un rouge et un vert. Préparez une boîte pour recueillir les carrés verts à la fin.

2. Distribuez aux élèves les cartons et la fiche à imprimer *Je m'adapte aux changements*. Prenez un moment pour expliquer ce qu'est la capacité d'adaptation en utilisant les informations figurant sur la fiche à imprimer et en les complétant avec votre expérience, au besoin. 8

3. Demandez aux élèves de nommer des exemples de changements qu'ils anticipent au cours de la prochaine année et ce qu'ils ressentent par rapport à ces changements. Indiquez-les dans le cercle.

4. Formez des équipes de deux ou de trois élèves. Demandez-leur d'indiquer sur les carrés verts des facteurs ou des stratégies qui pourraient les aider à s'adapter à ces changements. Demandez-leur de faire la même chose avec les carrés rouges, mais avec des facteurs qui pourraient leur nuire. Si les élèves manquent d'inspiration, proposez-leur des grands thèmes pour leurs carrés, comme une personne à qui ils aiment parler, une activité qu'ils aiment pratiquer ou une façon qu'ils ont de résoudre un problème. 9

5. Ramenez les élèves en grand groupe. Demandez-leur de venir coller leurs carrés verts et rouges au bon endroit au tableau.

6. Lisez ensuite les réponses et rajoutez des stratégies, au besoin, pour donner de nouvelles idées. 10-11

7. Discutez avec les élèves des différentes stratégies qui ont été nommées ou de celles que vous avez ajoutées. Voici quelques exemples de questions pour alimenter la discussion : 12

   - Quelles sont les stratégies qui ont été nommées et que tu utilises déjà?
   - Comment te sens-tu après avoir utilisé une de ces stratégies?
   - Penses-tu que tout le monde réagit de la même façon lorsqu'il y a un changement?
   - Penses-tu que toutes les stratégies fonctionnent pour tous les élèves de la classe? Pourquoi?

ACTIVITÉ DE CLÔTURE

Vous expliquez aux élèves que c'était la dernière journée au camp HORS-PISTE pour Léo et Charlie. 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 et l'aide-mémoire sur le passage primaire-secondaire pour les soutenir ou faire des rappels au besoin. Vous trouverez ces outils sur le site web HORS-PISTE dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez conserver dans une petite boîte les carrés verts. Lorsqu'un élève vit une situation de changement qui nécessite une adaptation, vous pouvez lui suggérer d'aller piger dans cette boîte pour avoir des idées de stratégies pour l'aider.

Pour élargir le répertoire de stratégies d'adaptation de vos élèves, vous pouvez utiliser avec vos élèves les *Cartons des stratégies d'adaptation* des Éditions Midi Trente (12 ans et +).

SUGGESTIONS DE LECTURE

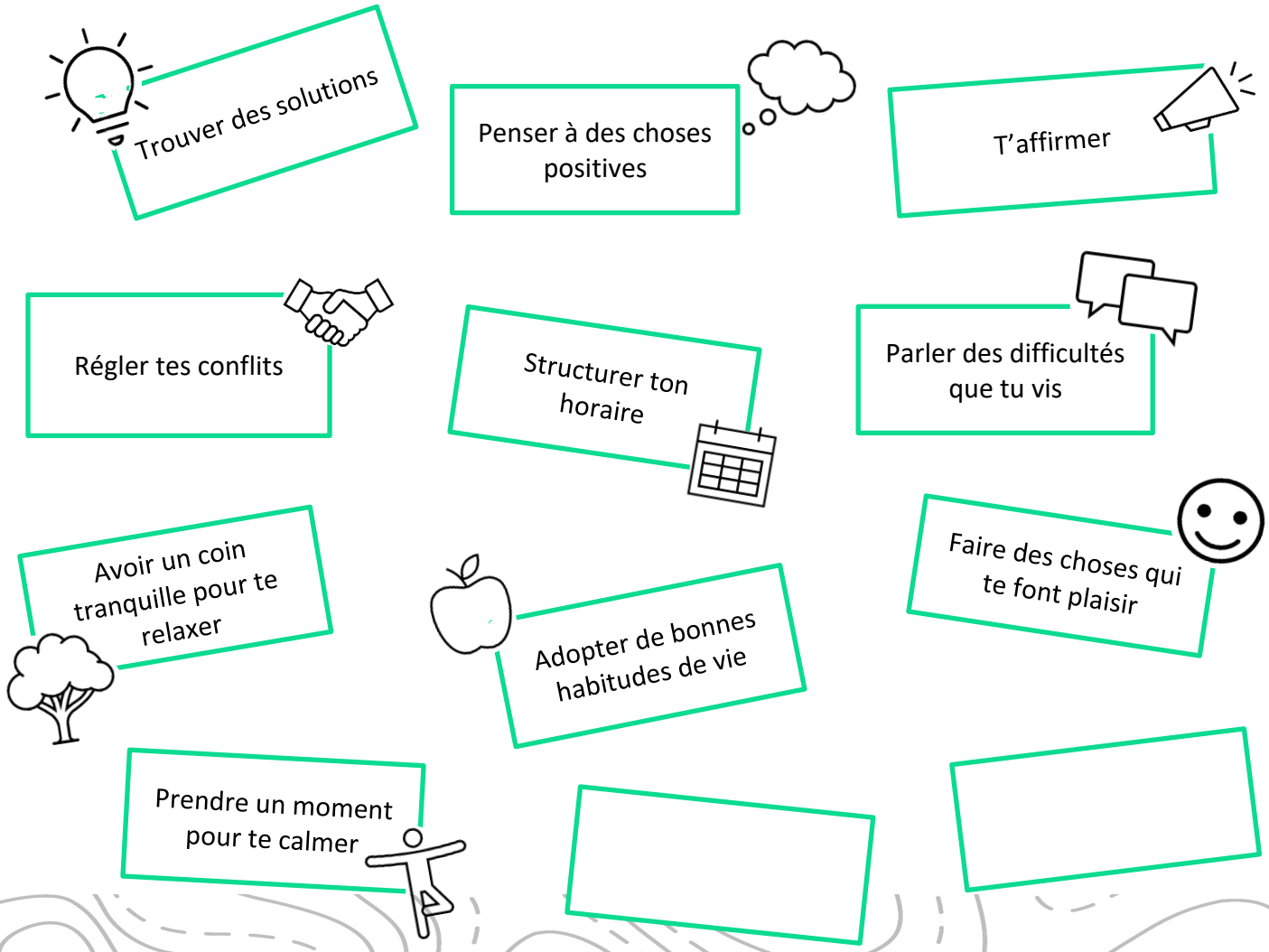
- Élise Gravel, *Jessie Elliot a peur de son ombre.* Éditions Scholastic

FICHE À IMPRIMER
Je m'adapte aux changements

Que se passe-t-il lorsque tu vis un changement qui suscite du stress? As-tu déjà entendu parler de la capacité d'adaptation? C'est la façon dont ton corps et ton cerveau répondent à un changement en utilisant tes ressources mentales. Tes quoi? Tes ressources mentales, ce sont des outils ou des aptitudes que tu possèdes et qui peuvent t'aider à faire face aux changements, comme ta détermination, ton estime de toi, ta gentillesse, tes techniques de gestion de stress (Greater Good Science Center, 2018). Les changements, ça arrive tout le temps, et même s'ils sont petits, ils peuvent te faire vivre des émotions et du stress. On ne peut pas toujours les prévoir, mais on peut s'entraîner à mieux les vivre… C'est un peu comme le sport, plus on se pratique, plus c'est facile!

Rappelle-toi que chaque personne vit les changements différemment. Il n'en tient qu'à toi de trouver ce qui t'aide à y faire face ou ce qui, au contraire, nuit à ton adaptation. Plus tu accumuleras d'outils pour t'aider, plus tu les expérimenteras et plus tu augmenteras tes chances de mieux vivre le changement. Voici différents exemples de stratégies que tu peux utiliser :

Mes stratégies d'adaptation



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Airenti, A. (2017). Pragmatic development. Dans L. Cummings (dir.). *Research in clinical pragmatics* (p. 3-28). Springer.

AlloProf. (2019a, 6 février). *Le développement de l'enfant: comment établir une communication efficace avec votre enfant?* https://www.alloprofparents.ca/articles/le-developpement-de-lenfant/7-cles-communication/

AlloProf. (2019b, 2 août). *Le quotidien familial: les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire.* https://www.alloprofparents.ca/articles/le-quotidien-familial/saines-habitudes-reussite-educative/

AlloProf. (2017, 20 novembre). *Le développement de l'enfant : comment aider l'enfant influençable*. https://www.alloprofparents.ca/articles/le-developpement-de-lenfant/enfant-influencable-comment-aider/

AlloProf. (s.d.). *Actif ou hyperactif : Stratégies pour aider son enfant à s'apaiser.* https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/difficultes-ecole/sapaiser-enfant-actif-hyperactif-k1297

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5e ed.). APA.

Anderson, W. T. (2016). Mindful music listening instruction increases listening sensitivity and enjoyment. *Update: Applications of Research in Music Education*, *34*(3), 48-55.

Apprendre à éduquer. (2015, 23 juin). *Qu'est-ce qu'une qualité?* https://apprendreaeduquer.fr/un-exercice-pour-que-les-enfants-reprennent-confiance-en-eux-les-aider-a-reconnaitre-leurs-qualites/

Arch, J. J. et Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, *44*(12), 1849-1858.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 125-143.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2e ed.). Guilford Press.

Berghella, N. (2011). *Jouons avec nos émotions*. Éditions Midi-Trente.

Bernardi, L., Porta, C., et Sleight, P. (2006). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: the importance of silence. *Heart (British Cardiac Society)*, *92*(4), 445–452.

Bernier, A., Larose, S., et Boivin, M. (1998). L'organisation cognitive du système d'attachement et la prédiction des perceptions et des comportements de soutien social à l'adolescence. *Revue canadienne des sciences du comportement, 30*(2), 141-145.

Berthiaume, C. (2017). 10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent. Éditions Midi Trente.

Bosquet, M. et Egeland, B. (2006). The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and Psychopathology, 18*(2), 517-550.

Bourque, S. (2017, février). *Enfant excité.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/enfant-excite/

Bowen, F. et Desbiens, N. (2004). La prévention de la violence en milieu scolaire au Québec : réflexions sur la recherche et le développement de pratiques efficaces. *Éducation et francophonie*, *32*(1), 69–86. https://www.erudit.org/fr/revues/ef/2004-v32-n1-ef06173/1079116ar/

Burdick, D. (2014). Mindfulness skills for kids & teens: A workbook for clinicians & clients with 154 tools, techniques, activities & worksheets. PESI Publishing & Media.

Buxton, R. T., Pearson, A. L., Allou, C., Fristrup, K. et Wittemyer, G. (2021). A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks. Proceedings of the National Academy of Sciences, 118(14), e2013097118. https://doi.org/10.1073/pnas.2013097118

Cabecinha-Alati, S., O'Hara, G., Kennedy, H. et Montreuil, T. (2019). Parental Emotion Socialization and Adult Outcomes: The Relationships Between Parental Supportiveness, Emotion Regulation, and Trait Anxiety, *Journal of Adult Development,* 1-13.

Cala Zonzon, P. (2018). *Comment gérer les conflits entre élèves ? (Gestion du climat scolaire)* [Mémoire de maîtrise, Aix-Marseille Université]. HAL archives-ouvertes. https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01689425/document

Campigotto, M. (2014). Sujet de disputes ou objet de partage ? L'anthropologue au centre de conflits entre enfants de 5 à 8 ans (Liège, Belgique). AnthropoChildren : Perspectives ethnographiques sur les enfants et l'enfance, 4. https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/196126/1/campigotto_anthropochildren_4.pdf

Calkins, S. D., et Howse, R. B. (2004). Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. Dans P. Philippot et R. S. Feldman (dir.). *The regulation of emotion* (p. 307-332). Laurence Erlbaum Asociates Publishers.

Cassady, J. C. (2010). Test Anxiety — Contemporary Theories and Implications of Learning. Dans J. C. Cassady (dir.*) Anxiety in schools — The causes, consequences, and solutions for academian anxiety* (p. 5-26). Peter Lang.

Centre collégial de matériel didactique. (s.d.). *Apprentissage coopératif : Qu'est-ce que l'apprentissage coopératif?* http://aide.ccdmd.qc.ca/oas/fr/node/107

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA). (2022). Changements climatiques et santé des Autochtones du Canada. Gouvernement du Canada. https://changingclimate.ca/site/assets/uploads/sites/5/2021/12/2-SANTE-DES-AUTOCHTONES-CHAPITRE-FR.pdf

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke: Université de Sherbrooke.

Charette, J. (2012). L'intervention cognitivo-comportementale auprès d'adolescentes présentant un trouble des conduites alimentaires. Dans L. Turgeon et S. Parent (dir.), *Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents : Tome 1. Troubles intériorisés* (p. 61-86). Presses de l'Université du Québec

Chawla, L. (2015). Benefits of Nature Contact for Children. Journal of Planning Literature, 30(4), 433-452. https://doi.org/10.1177/0885412215595441

Ciarrochi, J.V., Hayes, L., et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. LBL Éditions.

Collingwood, J. (2016). The power of music to reduce stress. *Psych Central*, *17*.

Commission scolaire des Samares. (2010). *Extrait du guide d'accompagnement du plan d'intervention informatisé*. https://recit.cssamares.qc.ca/compl/IMG/pdf/Liste_des_forces.pdf

Conseil supérieur de l'éducation (2020, juin). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Gouvernement du Québec, https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/50-0524-AV-bien-etre-enfant-2.pdf

Costello, E. J., Copeland, W., et Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: What changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 52*(10), 1015-1025.

Côté, D. (1998). Acti-Jeunes : Guide développé à l'intention des élèves et du personnel scolaire. Gouvernement du Québec - Ministère de l'éducation. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/qualite.pdf

Coughlin, C. et Hembacher, E. et Lyons, KE. et Ghetti, S. (2015) Introspection on uncertainty and judicious help-seeking during the preschool years. *Developmental science,* 18(6), 957-971.

Coutu, S., Bouchard, C., Émard, M.-J. et Cantin, G. (2012). Le développement des compétences socioémotionnelles chez l'enfant. Dans J.-P. Lemelin, M. Provost, G.M. Tarabulsy, A. Plamondon et C. Dufresne (dir.), *Développement social et émotionnel chez l'enfant et l'adolescent, les bases du développement* (p. 137-183). Les Presses de l'Université du Québec.

Cundiff, J. M. et Matthews, K. A. (2018). Friends with health benefits: the long-term benefits of early peer social integration for blood pressure and obesity in midlife. *Psychological science*, *29*(5), 814-823.

Dennis, T. A., Cole, P. M., Wiggins, C. N., Cohen, L. H. et Zalewski, M. (2009). The functional organization of preschool-age children's emotion expressions and actions in challenging situations. *Emotion*, *9*(4), 520-530.

De Vanssay, S. et Lozac'h, A. (2012, janvier). *L'erreur pour apprendre*. Cahiers pédagogiques. http://www.cahiers-pedagogiques.com/No494-L-erreur-pour-apprendre

Diaz, F. M. (2013). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of Music*, *41*(1), 42-58.

Dobkin, P. L., Irving, J. A. et Amar, S. (2012). For whom may participation in a mindfulness-based stress reduction program be contraindicated?. *Mindfulness*, *3*(1), 44-50.

Dubé, J. (2009). *L'attachement, la réactivité comportementale et la genèse des manifestations anxieuses lors de la petite enfance* [thèse de doctorat, Université Laval]. Corpus. https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/21226

Dubé, M. (s.d). *Les règles de la communication : Stimulation du langage.* Éducatout. https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/les-regles-de-la-communication.htm

Dubé, M. (s.d.). *Les étapes d'une visualisation avec les enfants*. Éducatout. https://www.educatout.com/activites/yoga/activites/les-etapes-d-une-visualisation-avec-les-enfants.html

Dubreuil, P., Forest, J. et Courcy, F. (2012). Nos forces et celles des autres: Comment en optimiser l'usage au travail? *Gestion*, *37*(1), 63-73.

Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). De Boeck Supérieur.

Dutton, G. R. (2008). The role of mindfulness in health behavior change. *ACSM's Health & Fitness Journal*, *12*(4), 7-12.

Einsenberg, N. (2006). Emotion-related regulation. Dans H.E. Fitzgerald (dir.). *The crisis in youth mental health: Critical issues and effective programs*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

ÉKIP. (2018, octobre). *Demande d'aide.* Ministère de la santé et des services sociaux Québec. https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/ekip/demande-d-aide/

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. (2011, décembre) *Émotions.* http://www.enfant-encyclopedie.com/emotions/synthese

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. (2015, janvier) *Relations entre pairs.* http://www.enfant-encyclopedie.com/relations-entre-pairs/synthese

Fakih, A. (2019). *L'éducation aux valeurs : un remède à la violence*. L'Harmattan.

Families Change. (s.d.). *Guide sur la séparation et le divorce. Aider les enfants à s'adapter au changement.* https://ab.familieschange.ca/fr/parents/aider-les-enfants-a-sadapter-au-changement

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance. (2004). *Relations interpersonnelles de votre enfant.* https://www.cccf-fcsge.ca/wp-content/uploads/RS_51-f.pdf

Feldman, S.S. et Gowen, L.K. (1998). Conflict negociation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence, 27*(6), 691-717.

Flynn, F. J. et Lake, V. K. B. (2008). If you need help, just ask: Underestimating compliance with direct requests for help. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(1), 128-143.

Fournier, V., Pauzé, R. (2016). *Définition, facteurs de risque associés et conséquences possibles de l'anxiété généralisée (TAG) chez les adolescents* [document inédit]. Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Université de Sherbrooke. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/02/Recension-Trouble-danxiete-generalisee-31-janvier-2018.pdf

Fyfe-Johnson, A. L., Hazlehurst, M. F., Perrins, S. P., Bratman, G. N., Thomas, R., Garrett, K. A., Hafferty, K. R., Cullaz, T. M., Marcuse, E. K. et Tandon, P. S. (2021). Nature and Children's Health: A Systematic Review. Pediatrics, 148(4), e2020049155. https://doi.org/10.1542/peds.2020-049155

Gascon, S. (2011). *Relations amoureuses, communication et gestion de conflits chez des couples adolescents hétérosexuels* [Mémoire de maitrise, Université du Québec à Montréal]. Archipel. https://archipel.uqam.ca/4119/1/M12130.pdf

Giammarinaro, M. et Lamure, D. (2015). *Yogito, un yoga pour l'enfant: guide pour les parents et les enseignants.* Éditions de l'Homme.

Gouvernement du Canada. (2023, 8 mars). Guide alimentaire canadien : Prenez le temps de manger. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/prenez-temps-manger/

Gouvernement du Québec. (2025, avril). Fiche 12 – Comprendre l'importance des relations interpersonnelles et de développer des relations harmonieuses. Ministère de l'éducation. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/soutien-eleves/PPVI-Contenus-eleves-fiche-12-primaire.pdf

Gravel, É. (2016). *Comment ça va? Dessinons nos émotions*. Scholastic.

Greater good science center. (2018, 30 mars). *The science and practice of resilience*. https://ggsc.berkeley.edu/what_we_do/event/the_science_and_practice_of_resilience

Greenland, S. K. (2016). *Mindful games: Sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families*. Shambhala Publications.

Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New Directions for Child and Adolescent Development, 122*, 1-17.

Hagen, I. et Nayar, U. S. (2014). Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga. Frontiers in Psychiatry, 5. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2014.00035

Hébert, A. (2018). *Les émotions racontées aux enfants*. Éditions de Mortagne.

Hoffman, J. (s.d.) *L'estime de soi : le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire.* Parents pour la vie. La Fondation de Psychologie du Canada.

Honig, A. S. et Wittmer, D. S. (1996). Helping Children Become More Prosocial: Ideas for Classrooms, Families, Schools, and Communities (Part 2). *Young children*, *51*(2), 62-70.

Hoover, K.S. (2021). Children in nature: exploring the relationship between childhood outdoor experience and environmental stewardship. Environmental Education Research, 27(6), 894-910. https://doi.org/10.1080/13504622.2020.1856790

Houle, A.A. (2017). *Recension des programmes de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents* [document inédit]. Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, Université de Sherbooke, https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/02/Recension-programmes-prevention-stress-et-anxiete-31-janvier-2018.pdf

Howatt, W. (2017). *Développement des capacités d'adaptation et de la résilience des employés: Une bonne affaire pour les organisations.* Morneau Shepell. https://www.morneaushepell.com/permafiles/88881/developpement-des-capacites-dadaptation-et-de-la-resilience-des-employes-une-bonne-affaire-pour-les.pdf

Ikei, H., Song, C. et Miyazaki, Y. (2017). Physiological Effects of Touching Wood. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(7), 801. https://doi.org/10.3390/ijerph14070801

Infor-Drogues. (2016) *Comment résister à l'influence d'un groupe?* (2e éd.). https://infordrogues.be/pdf/influence_groupe.pdf

Instance régionale d'éducation et de promotion. (s.d.). *Jeu des cacahuètes*. Dans Le cartable des compétences psychosociales. http://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2016/7-160701044038.pdf

Institut de cardiologie de Montréal. (s.d.). *Adopter de saines habitudes de vie*. *Gestion de stress.* https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-de-saines-habitudes-de-vie/gestion-du-stress

Institut de la statistique du Québec. (2019). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017.* Gouvernement du Québec. http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/adaptation-so- ciale/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-fascicule.pdf

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (2015). *Développer les compétences psychosociales chez les jeunes enfants.* Santé publique France. https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/141417/2118162

Institut Pacifique et Gouvernement du Québec Ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur. (2016). *Mes paroles, J'y vois : Je m'engage pour une communication positive à l'école.* https://institutpacifique.com/wp-content/uploads/2015/12/GuideFinalFr.pdf

Institut régionale d'éducation et de promotion de la santé (2018). *Les CPS c'est quoi?* http://www.car- tablecps.org/page-5-0-0.html

Jensen, E. (2005). *Teaching with the brain in mind* (2e éd.). ASCD.

Jeunesse, J'écoute (s.d.). *Accueillir les différences : Quoi faire contre les préjugés.* https://jeunessejecoute.ca/information/accueillir-les-differences-quoi-faire-contre-les-prejuges.

Jo, H., Song, C. et Miyazaki, Y. (2019a). Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(23), 4739. https://doi.org/10.3390/ijerph16234739

Kabat-Zinn, J. (2014). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : réduire le stress grâce à la Mindfulness* (2e éd.). Éditions DeBoeck.

Kaplan, R. et Kaplan, S. (1989). The experience of nature: a psychological perspective. Cambridge University Press.

Keng, S. L., Smoski, M. J., et Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review, 31*(6), 1041-1056.

Kellert, S. R. et Wilson, E. O. (1993). The Biophilia hypothesis. Island Press.

Killingsworth, M. A. et Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, *330*(6006), 932-932.

Kuo, M., Barnes, M., & Jordan, C. (2022). Do experiences with nature promote learning? Converging evidence of a cause-and-effect relationship. High-quality outdoor learning, 47-66. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00305

Laforest, J., Maurice, P. et Bouchard, L. M. (2018). Rapport québécois sur la violence et la santé. Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2380_rapport_quebecois_violence_sante.pdf

Lallemand, O. et Thuillier, É. (2018). *Le loup qui apprivoisait ses émotions*. Auzou.

Lambert-Samson, V. (2016). *L'anxiété des élèves au primaire : une analyse des connaissances théoriques et pratiques des enseignants* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/27048/1/32758.pdf

Lane-Garon, P., Yergat, J. et Kralowec, C. (2012). Conflict resolution education and positive behavioral support: a climate of safety for all learners. Conflict Resolution Quarterly, 30(2), 197–217. https://www.researchgate.net/publication/256047772_Conflict_Resolution_Education_and_Positive_Behavior_Support_A_Climate_of_Safety_for_All_Learners

Lapointe, J. M. et Freiberg, H. J. (2007). Indiscipline, conflits et violence à l'école : pistes nord-américaines. *Vie pédagogique, 141*, 1-4.

Leary, M. R., Tipsord, J. M. et Tate, E. B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In H. A. Wayment and J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 137-147). Washington: APA.

Le HUB. (2021, 8 mai). Bain de forêt avec Melissa Mollen Dupuis [Video]. YouTube. https://youtu.be/4y1BAqOnhMM

Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux* : *Guide pratique pour parents et enfants.* Éditions Hôpital Ste-Justine.

Lew, T. et Fleming, K. J. (2024). Phytoncides and immunity from forest to facility: A systematic review and meta-analysis. Pharmacological Research - Natural Products, 4, 100061. https://doi.org/10.1016/j.prenap.2024.100061

Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention —the Establishment of "Forest Medicine"—. Environmental Health and Preventive Medicine, 27(0), 43-43. https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00160

Llenas, A. (2017). *La couleur des émotions*. Éditions Quatre-Fleuves

Lomax, T., Butler, J., Cipriani, A. et Singh, I. (2024). Effect of nature on the mental health and well-being of children and adolescents: meta-review. The British Journal of Psychiatry, 225(3), 401-409. https://doi.org/10.1192/bjp.2024.109

Lucas-Thompson, R. G., Broderick, P. C., Coatsworth, J. D. et Smyth, J. M. (2019). New avenues for promoting mindfulness in adolescence using mHealth. *Journal of child and family studies*, *28*(1), 131-139.

Luis, E. et Lamboy, E. (2015). Les compétences psychosociales : définition et état des connaissances. *La santé en action, 431*, 12-16.

Lupien, S. (2019). *A chacun son stress*. Éditions Va savoir.

Mangrulkar, L., Whitman, C. V., et Posner, M. (2001). *Life skills approach to child and adolescent healthy human development.* Pan American Health Organization.

Mantoura, P., Roberge, M.-C., et Fournier, L. (2017). Un cadre de référence pour soutenir l'action en santé mentale des populations. *Santé mentale au Québec, 42*(1), 105-123.

Marcotte, D. (2013). *La dépression chez les adolescents: état des connaissances, famille, école et stratégies d'intervention*. Presses de l'Université du Québec.

Marsh, J. et Zakrzewski, V. (2015, 14 juillet). *Four lessons from « Inside out » to discuss with kids*. Greater Good Magazine. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_lessons_from_inside_out_to_discuss_with_kids

Massé, L. et Verret, C. (s.d.). Coffre-à-outils – Comment reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle de l'enfant. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement. https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_reconnaitre_les_difficultes_de_regulation_emotionnelle_de_enfant.pdf

McGonigal, K. (2013). *How to make stress your friend* [vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&t=578s

Ministère de la famille. (2019). *Accueillir la petite enfance: Programme éducatif pour services de garde à l'enfance*. Les publications du Québec. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf

Morin, M.-C. et Berrigan, F. (2019). *Guide de présence à soi*. Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf

Motoi, I. (1995). *Décontamination – stratégies de concertation communautaire pour arrêter la violence, vol. 1. Résolution de conflit*. Visage Humain.

Motoi, I. et Villeneuve, L. (2006). *Guide de la résolution de conflits dans le travail d'équipe*. Québec : Presses de l'Université du Québec.

Mulhearn, S. C., Kulinna, P. H. et Lorenz, K. A. (2017). Harvesting harmony: Mindfulness in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, *88*(6), 44-50.

Naître et grandir (2016a, janvier). *L'enfant influençable.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=enfant-influencable

Naître et grandir (2016b, avril). *Communiquer avec son enfant.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=parler-communiquer-enfant

Naître et grandir (2016a, janvier). *L'enfant influençable.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=enfant-influencable

Naître et grandir (2016b, avril). *Communiquer avec son enfant.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=parler-communiquer-enfant

Naître et grandir (2016c, janvier). *Communication : Attention aux mots qui blessent*. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=communication-attention-mots-qui-blessent

Naître et grandir (2016d, janvier). *Le stress chez l'enfant.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=stress-enfant

Naître et grandir (2016e, septembre). *Bonnes habitudes de vie: encourager son enfant ne suffit pas*. https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2016/09/02/20160902-bonnes-habitudes-vie-encourager-enfant-ne-suffit-pas/

Naître et grandir (2016f, janvier). *6 à 7 ans : Le développement affectif.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/developpement/6-7-ans/fiche.aspx?doc=6-7-ans-affectif

Naître et grandir (2016g, septembre). *Comportement et discipline: Les enfants et l'empathie*. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-developpement-moral-sympathie-empathie

Naître et grandir (2015, octobre). *Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion

Naître et grandir (2020, mars). *4 à 5 ans: développement social.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/developpement/4-5-ans/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-4-5-ans-social

Naître et grandir (2018, juin). *Le jeu coopératif.* https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/apprentissage-jeux/fiche.aspx?doc=jeu-cooperatif

Naître et grandir (2014, février). *Décoder les émotions des autres*. https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/emotions-de-nos-enfants/decoder-les-emotions-des-autres/

Naître et grandir. (2022a, mars). Les enfants et l'empathie. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/ik-naitre-grandir-enfant-developpement-moral-sympathie-empathie/

Naître et grandir. (2022b, mai). Émotions difficiles : comment réagir ? https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/emotions-negatives-comment-reagir/

Naître et grandir. (2022c, juin). La peur chez les enfants. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/bg-naitre-grandir-peur-comment-intervenir/

Naître et grandir. (2022d, août). Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion/

Naître et grandir. (2023, juin). Crises de colère: Mieux les comprendre pour mieux intervenir. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/ik-naitre-grandir-enfant-crise-de-colere-intervenir-prevenir/

Nowak, D. J. (2002). The Effects Of Urban Trees On Air Quality. USDA forest service, 96, 130413867. https://groundworkdenver.net/devs/Trees_airquality.pdf

Organisation mondiale de la santé (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools.* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organisation mondiale de la santé (2003). *Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school.* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42818/924159103X.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organisation mondiale de la santé. (2009). *Violence prevention the evidence. Preventing violence by developing life skills in children and adolescents.* https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/life_skills.pdf

Parent, J. et St-Louis, M. (2020, juin). *Le bien-être de l'enfant à l'école primaire : un regard sur certains facteurs de risque et de protection.* Conseil supérieur de l'éducation. https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/05/50-2107-ER-Bien-etre-enfant-facteurs-risque-protection.pdf

Pauzé, R. (2017). *Carte conceptuelle de l'anxiété à l'adolescence : État des connaissances et processus d'évaluation et d'intervention* [document inédit], Centre RBC d'expertise universitaire de l'Université de Sherbrooke. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/02/Carte-trouble-danxiete-generalisee.pdf

Passeport santé. (2018). *Communication non violente (CNV).* https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=communication_non_violente_th

Perron, A. (2021, 21 septembre). On respire par le nez! *Curium*. https://curiummag.com/on-respire-par-le-nez/

Piché, G. M., Clément, M.-E., Bergeron, L., et Smolla, N. (2017). Épidémiologie des troubles dépressifs et anxieux chez les enfants et les adolescents québécois. *Santé Mentale au Québec, 42*(1), 19-42.

Portail enfance (2011, janvier). *Étapes du développement.* http://www.portailenfance.ca/wp/modules/developpement-de-lenfant/grandes-etapes-du-developpement/

Potter, M. et Jennings, S. (2020). *Moi et mes émotions*. Scholastic.

Rao, A. et Napper, P. (2019). *Seven ways to feel more in control of your life*. Greater Good Science Center. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_ways_to_feel_more_in_control_of_your_life

Réseau Canopé. (s.d.) *L'erreur, une étape nécessaire de l'apprentissage*. https://www.reseau-canope.fr/education-prioritaire/agir/item/ressources/lerreur-une-etape-necessaire-de-lapprentissage.html

Rook, G. A. (2013). Regulation of the immune system by biodiversity from the natural environment: An ecosystem service essential to health. Proceedings of the National Academy of Sciences, 110(46), 18360-18367. https://doi.org/10.1073/pnas.1313731110

Rosenberg, M. B. (2022). Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) (3e éd.). Nouveaux Horizons.

Rowles, S. et Mills, C. (2018) Preschoolers sometimes seek help from socially engaged informants over competent ones. *Cognitive development, 48*, 19-31.

Scholastic Inc. (2019). MindUp: The Goldie Hawn foundation. http://teacher.scholastic.com/products/min- dup/

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.

Siegel, D. (2015, 22 janvier). *Brain insights and well-being.* https://www.drdansiegel.com/blog/2015/01/22/brain-insights-and-well-being-3/

Sprague, N. L., Bancalari, P., Karim, W. et Siddiq, S. (2022). Growing up green: a systematic review of the influence of greenspace on youth development and health outcomes. Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology, 32(5), 660-681. https://doi.org/10.1038/s41370-022-00445-6

Stevahn, L., Johnson, D. W., Johnson, R. T., Oberle, K. et Wahl, L. (2000). Effects of conflict resolution training integrated into a kindergarten curriculum. Child development, 71(3), 772-784. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10953942/

Suttie, J. (2017). *Three ways mindfulness can make you less biaised*. Greater Good Science Center. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_ways_mindfulness_can_make_you_less_biased

Tardif, G. (2008). *Trajectoires d'anxiété au primaire et adaptation des jeunes de première secondaire* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/20409/1/25771.pdf

Tel-Jeunes. (s.d.). *Ça va pas. Stress-anxiété.* https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Stress-anxiete

Thauvette, A. (s.d.). *La résolution de conflits chez les enfants : une démarche en 4 étapes*. SOS Prof. https://sosprof.ca/resolution-de-conflits-chez-les-enfants/

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, *59*(2-3), 25-52.

Trudeau, N. (2006). *Étude de comorbidité entre les troubles des conduites alimentaires et le trouble d'anxiété de séparation* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/18389

Tummers, N. (2011). *Teaching stress management: Activities for children and young adults*. Human Kinetics.

Turgeon, L., et Gosselin, P. (2015). Les programmes préventifs en milieu scolaire auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété. *Éducation et francophonie, 43*(2), 30-49.

Tuval-Mashiach, R. et Shulman, S. (2006). Resolution of disagreements between romantic partners among adolescents and young adults: Qualitative analysis of interaction discourses. *Journal of Research on Adolescence, 16*(4), 561-588.

Ulrich, R. (2023). Stress reduction theory. Dans D. Marchand, E. Pol et K. Weiss (dir.), 100 key concepts in environmental psychology (p. 143-146). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003382904

Vanssay, S. et Lozac'h A. (2012). L'erreur pour apprendre. *Cahiers pédagogiques*, *494.*

Vallerand, N. (2023, mai). Les émotions de nos enfants. https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/emotions-de-nos-enfants/

Vella-Brodrick, D. A. et Gilowska, K. (2022). Effects of Nature (Greenspace) on Cognitive Functioning in School Children and Adolescents: a Systematic Review. Educational Psychology Review, 34(3), 1217-1254. https://doi.org/10.1007/s10648-022-09658-5

Verret, C. et Massé, L. (s.d.). Coffre-à-outils – Comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement. https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_aider_lenfant_a_mieux_gerer_ses_emotions.pdf

Vert, C., Gascon, M., Ranzani, O., Márquez, S., Triguero-Mas, M., Carrasco-Turigas, G., Arjona, L., Koch, S., Llopis, M., Donaire-Gonzalez, D., Elliott, L. R. et Nieuwenhuijsen, M. (2020). Physical and mental health effects of repeated short walks in a blue space environment: A randomised crossover study. Environmental Research, 188, 109812. https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109812

Was, A. et Warneken, F. (2017) Proactive help-seeking: Preschoolers know when they need help, but do not always ask for it. *Cognitive development, 43*, 91-105

Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M., et Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review, 51*, 30-47.

White, A. (2009). From comfort zone to performance management. Baisy-Thy, Belgique: White & MacLean Publishing.

Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18(5), 459-482.

Zinn, J. K. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York, USA: *Hyperion*, 78-80.