

X

DÉMARCHE DE L'AUTORÉGULATION | 2^e cycle
JE M'ARRÊTE ET JE M'APaise |
 FICHE D'ANIMATION

RÉSUMÉ


 30
 minutes



OBJECTIFS D'ATELIER – AMENER LES ÉLÈVES À :

- Gérer leurs réactions lors d'une émotion
- Identifier des stratégies pour réduire l'intensité de l'émotion

RÉSUMÉ D'ANIMATION

INTRODUIRE

La matinée de Lim

EXPÉRIMENTER

Activité 1 : *Un truc pour se détendre*

Les enfants expérimentent la technique de relaxation progressive de Jacobson.

Expérimentation

Activité 2 : *Fred a d'autres idées*

Les enfants font la révision des moyens pour revenir au calme vus l'an passé. Ils ciblent ceux qu'ils préfèrent selon l'émotion vécue.

Réflexion personnelle

S'ENGAGER

Synthèse
 Défi explorateur

À PRÉPARER

- Imprimer les feuilles d'activité
- Prendre connaissance de l'animation



MATÉRIEL

- Exercices de l'élève :
Ma boîte à outils
[VLP_2C_Autoreg_2Je_marrete_Enf_par.pdf]



Lien vers L'ANIMATION



FICHE

d'animation

X

1

INTRODUIRE LA MATINÉE DE LIM

- Présentez l'histoire animée *La matinée de Lim*.
- Appuyez sur les flèches pour faire apparaître les interventions à faire pendant l'animation.
- Insistez sur le fait que lorsqu'on ne gère pas adéquatement nos émotions, on fait ou on dit des choses que l'on regrette ou on n'arrive pas à faire les choses que l'on voudrait faire. Si on pleure beaucoup, on n'arrive pas expliquer ce qui ne va pas.
- Quand on est en colère comme Lim, on peut dire de gros mots ou donner des coups. Quand on est très joyeux, on peut crier ou courir et risquer de se faire mal.
- Invitez les enfants à donner d'autres exemples.

EXPÉRIMENTER

ACTIVITÉ 1 : LE TRUC DE LIM



OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

- Gérer leurs réactions lors d'une émotion



2

- Présentez l'animation de l'**activité 1**. Appuyez sur les flèches pour faire apparaître les interventions à faire pendant l'animation.
- Modélisez chaque étape de la relaxation. Les enfants doivent maintenir la contraction entre 5-10 secondes.
- Précisez que les enfants ne devraient pas ressentir de douleur. Les enfants devraient sentir une tension semblable à celle ressentie lorsqu'on soulève un objet lourd.
- Lors de la détente des muscles, laissez le temps aux enfants d'observer les sensations dans leur corps.
- Expliquez aux enfants que cette technique de relaxation peut être utilisée à tout moment de la journée. Ils peuvent la faire discrètement à leur place.
- Expliquez que lorsque nos émotions, comme la colère ou l'inquiétude peut causer des tensions dans nos muscles. Lorsqu'on se force à contracter nos muscles et à les détendre, on se débarrasse de cette tension et cela nous aide à nous calmer.



TRUC D'ANIMATION

Cette technique de relaxation, comme toute compétence, nécessite de la pratique pour être maîtrisée. Prenez le temps de la faire en guidant les élèves avant des périodes calmes ou des évaluations. Les enfants pourront éventuellement la faire seuls et auront identifié des moments où elle leur est utile.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ : LE TRUC DE LIM

Invitez les enfants à discuter :

- Quels seraient de bons moments pour faire cette technique de relaxation?
- Que ressens-tu lorsque tu contractes tes muscles?
- Que ressens-tu lorsque tu détends tes muscles?

ACTIVITÉ 2 : FRED A D'AUTRES IDÉES



OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

- Identifier des stratégies pour réduire l'intensité de l'émotion



4

- Présentez l'animation de l'**activité 2**.
- Lorsque l'affiche des moyens présentés au 1^{er} cycle apparaît, expliquez brièvement chaque moyen. Demandez aux élèves s'ils connaissent d'autres moyens que vous pouvez noter au tableau.

À cette étape, vous pouvez prévoir un moment pour permettre aux enfants d'essayer des moyens. Ciblez ceux qui peuvent être utilisés, selon le matériel dont vous disposez et les besoins de votre groupe.

- Fred montre sa feuille qui résume ses moyens. Regardez avec les enfants ce qu'il y a inscrit.
- Demandez aux enfants de suggérer d'autres situations qui causent de la colère.

- Demandez aux enfants quels indices dans leur corps leur indiquent qu'ils sont en colère.
- Observez avec les enfants le moyen qu'a choisi Fred pour calmer sa colère. Demandez-leur si ce moyen les aiderait personnellement.

La réponse attendue n'est pas Oui.

Nous voulons ici que les enfants se questionnent sur le moyen qui les aide eux à calmer leur colère.

- Expliquez qu'il est important de connaître nos moyens avant d'être dans une situation où on sent que nos émotions vont déborder. Si notre cerveau est occupé à trouver un moyen pour se calmer, il n'est pas disponible pour se calmer.
- Invitez les enfants à remplir la fiche d'activité pour la colère et la tristesse.



TRUC D'ANIMATION

Nous vous suggérons de faire la fiche d'activité pour les émotions colère et tristesse. Vous pouvez toutefois adapter cette activité selon votre groupe. La joie pourrait être ciblée si les enfants sont souvent très excités. Vous pourriez aussi la faire en sous-groupe avec certains élèves qui aurait besoin de plus de soutien pour gérer une émotion.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ : FRED A D'AUTRES IDÉES

Invitez les enfants à discuter :

- Pourquoi est-ce important de connaître nos moyens.
- Est-ce qu'on a tous besoin du même moyen pour se calmer?
- Quel moyen utilises-tu à la maison?

S'ENGAGER

SYNTHÈSE

5

- Faites résumer aux enfants les notions expérimentées durant l'atelier en demandant à 3 enfants ou plus de nommer ce qu'ils retiennent de l'atelier.
- Précisez que c'est normal de vivre de grosses émotions et qu'il y a différentes façons de les exprimer. Les bonnes façons sont celles qui respectent les autres et qui nous permettent de les exprimer pacifiquement.
- Questionnez les enfants sur les avantages d'exprimer pacifiquement nos émotions. *Éviter la violence, faciliter la résolution de conflit, se faire comprendre, meilleures relations avec nos amis...*

6

DÉFI D'EXPLORATION

Demandez aux enfants de s'engager à pratiquer la technique de relaxation de Lim même s'ils sont calmes. Encouragez-les à l'essayer à différents moyens pour identifier quand elle leur est utile. Ils deviendront experts et il sera plus facile de la faire quand ils auront besoin de se calmer.