

Plan d'animation

OBJECTIFS

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

- de définir l'expression *se calmer*;
- de comprendre les étapes pour gérer pacifiquement ses émotions;
- d'identifier des moyens pacifiques pour se calmer;
- d'appliquer des moyens pacifiques pour se calmer.



MATÉRIEL

- Affiche – *Gérer pacifiquement ses émotions avec Monsieur Ducalme*
- Affiche – *Les moyens pour se calmer avec Monsieur Ducalme*
- Annexe 1 – *La décharge motrice*
- Annexe 2 – *Les respirations de Monsieur Ducalme*
- Fiche d'activité – *Mes moyens pour être calme*

À PRÉPARER

- Prendre connaissance de l'animation à l'écran.
- Imprimer les affiches, les annexes et la fiche d'activité.

LÉGENDE :



Discussion avec les enfants



Notions d'approfondissement



Activité à faire



Chanson de Madame Pacifique



À SAVOIR AVANT DE COMMENCER L'ANIMATION

- Lorsqu'une image est présentée dans le plan, mettez l'animation à l'écran en pause et suivez les indications associées.
- Les exemples de réponses qui peuvent être proposés par les enfants dans le plan ne sont pas exhaustifs. Acceptez toutes les autres réponses qui vous semblent pertinentes dans le cadre des discussions.

Introduire

CHANSON DE MADAME PACIFIQUE



Si vous le désirez, cliquez sur le lien dans la section **Support à l'animation à l'écran** sur la plateforme pour démarrer la chanson de Madame Pacifique et ainsi, réunir les enfants pour l'animation de l'atelier.

INTRODUCTION

- Pour débiter l'atelier, référez-vous à la section **Introduction** de l'animation à l'écran.

- Une fois la présentation de Monsieur Ducalme faite par Madame Pacifique, questionnez les enfants sur leur définition de l'expression *se calmer*.
- Complétez avec les éléments suivants :
 - Arrêter de bouger, de crier ou de chahuter
 - Faire les choses calmement, sans s'énerver
 - Utiliser un moyen lorsque nous vivons une émotion forte
- Expliquez-leur que lorsque nous vivons une grande émotion, c'est important de prendre le temps de se calmer avant que l'émotion devienne trop forte et qu'elle prenne toute la place.



Expérimenter

ACTIVITÉ 1 : LES 3 ÉTAPES POUR GÉRER MES ÉMOTIONS

- Pour l'activité 1, référez-vous à la section **Activité 1** de l'animation à l'écran.
- Expliquez aux enfants qu'avec Monsieur Ducalme, ils découvriront les étapes pour gérer pacifiquement une émotion.

- Questionnez les enfants sur les raisons possibles pour lesquelles Valéria n'arrive pas à s'exprimer.

Exemples :

- Elle pleure beaucoup et elle n'est pas capable de parler.
- Elle ne sait pas comment expliquer ce qui la fait pleurer.
- Son émotion prend toute la place.



- Expliquez aux enfants les 3 étapes pour gérer pacifiquement leurs émotions.

Étape 1 – Je réalise que je vis une émotion

- Rappelez-leur que lorsque nous ressentons une émotion, celle-ci provoque des sensations physiques (ex. : boule dans la gorge, corps tendu, sensation de froid, souffle coupé, etc.).

Étape 2 – Je m'arrête

- Expliquez qu'il est important de faire un temps d'arrêt pour éviter les débordements. Sinon, nous pourrions faire ou dire des choses que nous regretterions.

Exemples :

- Lorsque nous sommes en colère, nous pouvons dire de mauvais mots ou donner des coups.
- Quand nous sommes joyeux, nous pouvons crier ou courir et risquer de nous faire mal ou de blesser les autres.
- Invitez-les à donner d'autres exemples.



Étape 3 – Je prends un moyen pour me calmer

- Expliquez ensuite l'importance de trouver un moyen pacifique pour se calmer.

ACTIVITÉ 2 : LES MOYENS DE MONSIEUR DUCALME

- Pour l'activité 2, référez-vous à la section **Activité 2** de l'animation à l'écran.
- Expliquez aux enfants qu'avec Monsieur Ducalme, ils découvriront des moyens pour se calmer.

- Questionnez les enfants s'ils connaissent ou utilisent des moyens pour être plus calmes.



- Énumérez les moyens présentés par Monsieur Ducalme.
- Questionnez les enfants sur les moyens qu'ils préféreraient utiliser.

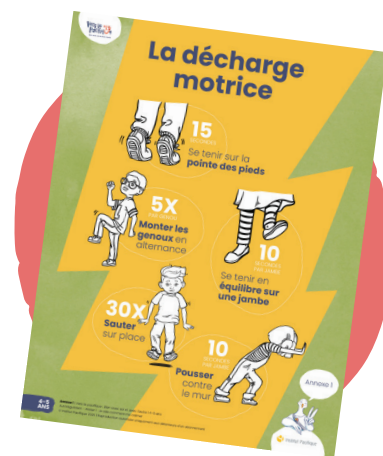


TRUCS D'ANIMATION

Il est possible de faire une démonstration des moyens présentés par Monsieur Ducalme en grand groupe ou d'inviter un enfant à le faire devant la classe. La décharge motrice et les trois respirations seront présentées dans les activités suivantes.

ACTIVITÉ 3 : LA DÉCHARGE MOTRICE

- Cette activité se vit exclusivement en classe. Une seule diapositive de présentation sera affichée à l'écran.
- Les enfants seront invités à bouger durant cette activité.
- Proposez-leur de pratiquer un moyen de Monsieur Ducalme : la décharge motrice.



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Invitez les enfants à se lever. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace entre chaque enfant puisqu'ils auront à faire des mouvements.
- Proposez aux enfants de faire les exercices de l'annexe 1 – **La décharge motrice**. Vous pouvez afficher l'annexe et la laisser en évidence pendant l'activité pour un appui visuel.
- Vous pouvez sélectionner certains exercices ou les faire tous selon le temps que vous avez et la concentration des enfants.

?

RETOUR

Questionnez les enfants sur l'exercice qu'ils préfèrent.

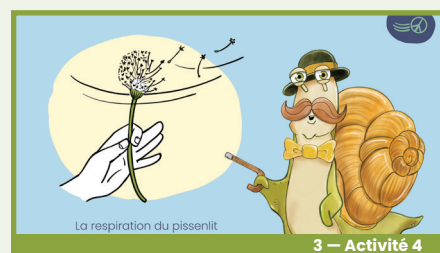
**POINT DE VIGILANCE**

La décharge motrice pourrait avoir différents effets. Pour certains enfants, elle peut être un bon moyen de se calmer et pour d'autres, l'effet pourrait être contraire. Vous pouvez les aider à en prendre conscience lorsque vous observez qu'ils deviennent plus excités, ils pourront alors choisir un autre moyen qui leur conviendrait mieux.

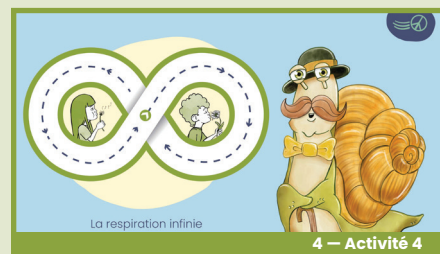
ACTIVITÉ 4 : LES RESPIRATIONS DE MONSIEUR DUCALME

- Pour l'activité 4, référez-vous à la section **Activité 4** de l'animation à l'écran.
- Expliquer aux enfants qu'ils seront invités à pratiquer les 3 respirations de Monsieur Ducalme.
- En faisant l'activité 3, les enfants ont été amenés à bouger. Faites-leur prendre conscience des sensations physiques associées à l'agitation.
- Par la suite, ils pourront observer la différence lorsqu'ils utiliseront les respirations de Monsieur Ducalme.
- Demandez aux enfants de s'asseoir par terre. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace entre chacun puisqu'ils auront à faire des mouvements.
- Utilisez l'annexe 2 – **Les respirations de Monsieur Ducalme** pour la suite de l'activité.

- Lisez les consignes de la respiration du pissenlit et demandez aux enfants de faire les gestes associés.
- Questionnez-les sur ce qui se passe dans leur corps après avoir utilisé cette respiration.



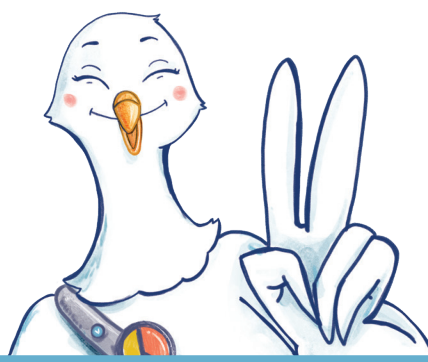
- Lisez les consignes de la respiration infinie et demandez aux enfants de faire les gestes associés.
- Questionnez-les sur ce qui se passe dans leur corps après avoir utilisé cette respiration.



- Lisez les consignes de la respiration du ventre et demandez aux enfants de faire les gestes associés.
- Questionnez-les sur ce qui se passe dans leur corps après avoir utilisé cette respiration.



- Après avoir pratiqué les trois respirations, questionnez les enfants sur la respiration qu'ils préfèrent.



SUGGESTION

En lien avec l'atelier, vous pourriez organiser **un coin calme** dans votre classe afin que les enfants puissent avoir un endroit à l'écart des autres où ils pourraient s'apaiser. Des objets pourraient y être installés tels que : livres d'images, coquilles, feuilles blanches, mandalas, crayons de couleur, jeux solitaires, casse-têtes, objets sensoriels, etc.

Les enfants seront sûrement curieux de découvrir ce coin. Lorsqu'il sera confectionné, il pourrait être proposé de leur laisser quelques minutes à tour de rôle pour apprivoiser ce nouvel espace. Expliquez-leur que ce n'est pas un coin de retrait ou de punition.

S'engager

SYNTHÈSE

- Référez-vous à la section **Synthèse** de l'animation à l'écran.
- Faites résumer aux enfants les notions expérimentées durant l'atelier en demandant à quelques-uns de nommer ce qu'ils retiennent.

Points importants à faire nommer par les enfants :

- Il est important d'apprendre à se calmer.
- La respiration et les exercices de décharge motrice sont des bons moyens pour se calmer.
- Si vous avez un coin calme dans votre classe, précisez qu'ils pourront aller dans le coin calme quand ils en sentiront le besoin.
- Questionnez-les sur les bienfaits d'utiliser ce moyen.
- Complétez avec les éléments suivants :
 - Éviter que les émotions débordent
 - Apprendre à se calmer au bon moment

CONSEIL DE MADAME PACIFIQUE

- Présentez le conseil de Madame Pacifique et la fiche d'activité – **Mes moyens pour être calme**. Cette activité peut être réalisée à l'école ou à la maison.
- Expliquez aux enfants que ce n'est pas toujours facile de comprendre que nous vivons une émotion intense et que c'est le moment de se calmer. En pratiquant les moyens de Monsieur Ducalme, même s'ils sont déjà calmes, ils deviendront des experts de l'auto-régulation.

