

Plan d'animation

OBJECTIFS

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

- 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;
- de comprendre l'importance d'exprimer sainement ses émotions.



MATÉRIEL

- Affiche – *Gérer pacifiquement ses émotions*
 - Affiche – *Des moyens pour se calmer*
 - Annexe 1 – *La décharge motrice*
 - Annexe 2 – *Affiches des 5 stations*
 - Fiche d'activité – *Mes moyens pour me calmer*
- + Crayons de couleur rouge et bleu

À PRÉPARER

- Prendre connaissance de l'animation à l'écran.
- Imprimer les affiches, l'annexe 1, l'annexe 2 et la fiche d'activité.

POUR LES 5 STATIONS :

- Livres d'images
- Coquilles
- Feuilles blanches
- Mandalas
- Crayons de couleur
- Casse-tête
- Jeux solitaires
- Objets sensoriels

LÉGENDE :



Discussion avec les élèves



Notions d'approfondissement



Activité à faire



Chanson de Madame Pacifique



À SAVOIR AVANT DE COMMENCER L'ANIMATION

- Dans le plan, lorsqu'une image se référant à l'animation à l'écran est présentée, maintenez celle-ci à l'écran et suivez les indications associées.
- Les exemples de réponses qui peuvent être proposés par les élèves 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 élèves pour l'animation de l'atelier.

La chanson peut susciter encore un grand intérêt chez les élèves de première année. Toutefois, l'intérêt pourrait être moindre chez les élèves de deuxième année. À vous de décider s'il est pertinent de la faire jouer.

INTRODUCTION

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

– Présentez **Monsieur Ducalme** aux élèves. Précisez qu'il est un expert pour gérer ses émotions.

– Questionnez-les sur leur définition de l'expression **se calmer**.

– Compléter avec les éléments suivants :

- Arrêter de bouger, de crier, de chahuter
- Faire des choses calmement, sans s'énerver
- Retrouver un état de calme, s'apaiser

– Expliquez aux élèves que lorsque nous vivons une 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 SES ÉMOTIONS

– Pour l'activité 1, référez-vous à la section **Activité 1** de l'animation à l'écran.

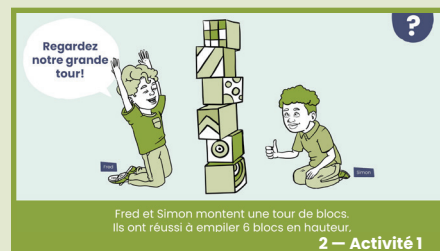
– Présentez l'histoire animée La tour de **Fred et Simon**.

– Expliquez aux élèves qu'ils vont expérimenter 3 étapes pour gérer pacifiquement leurs émotions.

- Demandez aux élèves quelle émotion vit Fred selon eux. Prenez quelques suggestions. Acceptez toutes les réponses synonymes de la **joie**.
- Demandez-leur d'identifier les indices qui les aident à comprendre que Fred est content. Pour ce faire, attirez leur attention sur les réactions de Fred et la façon dont il exprime son émotion.

Exemples :

- Sourire
- Sauts sur place
- Bras levés dans les airs
- Yeux grands ouverts

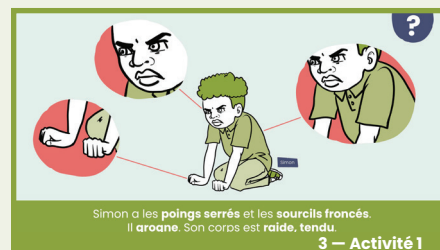


Lorsque l'image se fige sur Simon...

- Demandez aux élèves quelle émotion vit Simon. Prenez quelques suggestions. Acceptez toutes les réponses synonymes de la **colère**.
- Demandez-leur d'identifier les indices qui les aident à comprendre que Simon est en colère. Pour ce faire, attirez leur attention sur les réactions de Simon et la façon dont il exprime son émotion.

Exemples :

- Poings serrés
- Sourcils froncés
- Corps tendu
- Bouche vers le bas
- Épaules rentrées vers l'intérieur



Lorsque l'image se fige sur Fred...

- Demandez aux élèves quelle émotion vit Fred selon eux. Prenez quelques suggestions. Acceptez toutes les réponses synonymes de la **surprise**.
- Demandez-leur d'identifier les indices qui les aident à comprendre que Fred est surpris. Pour ce faire, attirez leur attention sur les réactions de Fred et la façon dont il exprime son émotion.



Exemples :

- Mains dans les airs
 - Bouche ouverte
 - Sourcils levés
 - Yeux grands ouverts
- Précisez que Fred pourrait se sentir ainsi à la suite de son geste ou encore en lien avec la réaction de Simon.

- Expliquez aux élèves les 3 étapes pour gérer pacifiquement leurs émotions et faites un lien avec l'histoire de Fred et Simon à chacune des étapes.

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.).
- Faites un lien avec les émotions ressenties par Fred et Simon.

Étape 2 – Je m'arrête

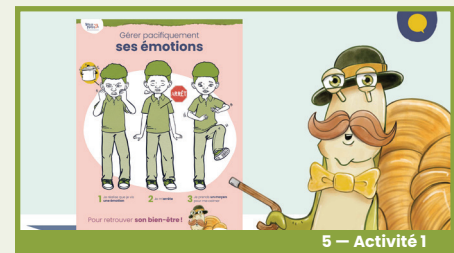
- Expliquez qu'il est important de faire un temps d'arrêt pour éviter les débordements. Cela permet aussi de réfléchir à l'émotion vécue et de comprendre pourquoi nous la ressentons.
- Dans le cas de Simon et Fred, expliquez aux élèves ce qu'ils ont fait dans cette étape.

Par exemple :

- Ils se sont arrêtés, ont arrêté de parler ou ont réfléchi à leur émotion.

Étape 3 – Je prends un moyen pour me calmer

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



ACTIVITÉ 2 — LA RESPIRATION DE MONSIEUR DUCALME

- Pour l'activité 2, référez-vous à la section **Activité 2** de l'animation à l'écran.
- Expliquez aux élèves qu'ils découvriront un moyen pour se calmer.
- Invitez les élèves à se lever. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace entre chacun d'entre eux, puisqu'ils auront à faire des mouvements.

Modélisez et expliquez **chaque étape** en lisant les consignes et en demandant aux élèves de faire les gestes associés afin qu'ils intègrent bien chacune d'entre elles.

Étape 1 : Place tes mains sur ton ventre pour t'aider à bien prendre conscience de l'air qui entre dans ton ventre.

Étape 2 : Après avoir expiré par la bouche tout l'air dans tes poumons, inspire par ton nez en comptant jusqu'à 4 dans ta tête.

Étape 3 : Le plus doucement possible, expire l'air par la bouche en comptant jusqu'à 6 dans ta tête.



- Faites pratiquer toutes les étapes plusieurs fois en demandant aux élèves de se concentrer et de rester en silence. Comptez à voix haute jusqu'à 4 pour l'inspiration et jusqu'à 6 pour l'expiration. Comptez aussi avec vos doigts pour donner le rythme aux élèves.
- Demandez aux élèves comment ils se sentent après cet exercice.
- Invitez les élèves à discuter en leur posant les questions suivantes :
 - *Qu'est-ce qui se passe dans votre corps lorsque vous faites la respiration de Monsieur Ducalme ?*
 - *Quand pourriez-vous utiliser la technique de Monsieur Ducalme ?*
 - *Où pourriez-vous l'utiliser ?*

Truc d'animation

Cet exercice ne sera peut-être pas facile les premières fois, même si nous respirons tout le temps ! Rassurez les élèves en le nommant et en précisant qu'il s'agit d'une technique à pratiquer comme un athlète qui s'entraîne pour devenir meilleur. L'important c'est d'essayer, car ce sera un truc qui les aidera dans beaucoup de situations.



ACTIVITÉ 3 – DES MOYENS POUR SE CALMER

Demandez aux élèves s'ils connaissent d'autres moyens pour se calmer.

Prenez quelques réponses. Il est important de ne pas donner d'exemples de moyens, car ils vont être présentés plus loin.

N.B : Si les élèves ont déjà fait le programme *Vers le pacifique* dans les années précédentes, vous pouvez faire appel à leur mémoire en les incitant à se remémorer les trucs de Monsieur Ducalme.

- Présentez l'affiche – **Des moyens pour se calmer** et expliquez les différents moyens proposés. Expliquez aux élèves qu'ils vont pouvoir en expérimenter quelques-uns dans la prochaine activité.



ACTIVITÉ 4 – J'ESSAIE D'AUTRES MOYENS

- Cette activité se vit exclusivement en classe. Une seule diapositive de présentation sera affichée à l'écran.
- Le but de l'activité est de faire pratiquer aux élèves d'autres moyens pour se calmer. Ils pourront ainsi bouger et identifier les moyens qui fonctionnent le mieux pour eux.

Préparation

- Disposez les bureaux des élèves de façon à faire 5 stations et utilisez l'annexe 2 – **Affiches des 5 stations** pour les identifier.

- En fonction des besoins de votre groupe, vous pouvez adapter le nombre de stations et le type matériel que vous souhaitez utiliser.
- Préparez le matériel pour les différentes stations :
 - Station 1** – Lecture silencieuse : livres d’images et coquilles
 - Station 2** – Pause couleurs et création : feuilles blanches, mandalas et crayons de couleur
 - Station 3** – Défis pour l’esprit : jeux solitaires et casse-tête
 - Station 4** – Exploration des sens : objets sensoriels
 - Station 5** – Bouger pour se recentrer : exercices de l’annexe 1 – **La décharge motrice**
- Nous vous proposons d’imprimer l’annexe 1 – **La décharge motrice** pour l’utiliser comme appui visuel aux élèves qui feront l’exercice.

Déroulement de l’activité

- Expliquez comment utiliser chaque station. Les élèves y resteront quelques minutes pour essayer le moyen proposé.
- Assurez-vous qu’il y a assez d’espace pour permettre aux élèves de faire des mouvements aisément.
- Avant chaque changement de station, invitez les élèves à réfléchir au moyen qu’ils viennent d’essayer. *Se sentent-ils plus calmes ?*
- Invitez les élèves volontaires à partager leur expérience.
- Rappelez que tous les moyens ne fonctionnent pas pour tous. C’est pourquoi ils auront la chance d’en essayer d’autres.
- Expliquez que chacun doit trouver les moyens qui leur permettront de se calmer.
- Idéalement, chaque élève devra essayer les 5 stations, afin de découvrir tous les moyens proposés.



RETOUR SUR L’ACTIVITÉ

- Posez les questions suivantes aux élèves pour les faire réfléchir à l’activité qu’ils viennent de vivre :
 - Quels moyens pour se calmer avez-vous découverts ?
 - Comment vous êtes-vous sentis après avoir utilisé un moyen ?
 - À quel moment pensez-vous que vous aurez besoin d’utiliser ces moyens ?
- Pour chacune des questions, prenez quelques réponses d’élèves.

POINT DE VIGILANCE

Si possible, restez à proximité de la station 5 – **Décharge motrice** pour accompagner les élèves à chaque exercice et assurer une surveillance active pour éviter les débordements.



Des moyens pour se calmer, comme la décharge motrice, peuvent avoir l'effet contraire sur certains élèves. Vous pouvez les aider à en prendre conscience lorsque vous observez qu'ils deviennent plus excités. Ils pourront choisir un autre moyen qui leur convient davantage.

TRUC D'ANIMATION

Durant cette activité, les élèves pourront essayer plusieurs moyens de s'apaiser pour identifier ceux qu'ils préfèrent. Nous vous suggérons de créer un coin calme dans la classe et d'y placer le matériel ainsi qu'une copie de l'affiche montrant les différents moyens. Les élèves pourront y avoir accès et vous pourrez les y référer au besoin.



Si un élève utilise le moyen de pleurer, il pourrait être utile de lui proposer un endroit calme, à l'abri des regards, si possible, afin qu'il n'y ait pas trop d'impact sur la gestion de classe.



Variantes d'animation

Voici les variantes possibles selon votre organisation et le temps dont vous disposez :

- Faites l'essai de l'ensemble des moyens en grand groupe ;
- Séparez la classe en deux. Les deux sous-groupes peuvent alors essayer chacun un moyen, puis échanger à votre signal ;
- Essayez une station par jour pendant une semaine, afin d'explorer les 5 stations avec l'ensemble du groupe ;
- Faites de la co-animation et proposez les 5 stations en sous-groupes sous forme de rotation. Cela aidera pour s'assurer que les élèves expérimentent correctement tous les moyens et soient accompagnés au besoin.

S'engager

SYNTHÈSE

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

Points importants à faire nommer par les élèves :

- Les 3 étapes pour gérer ses émotions
- Les 3 étapes de la respiration de Monsieur Ducalme
- Les différents moyens expérimentés lors des stations et leurs bienfaits

DÉFI DE MONSIEUR DUCALME

- Présentez le défi de Monsieur Ducalme et la fiche d'activité - **Mes moyens pour me calmer**. Cette fiche peut être faite à l'école ou à la maison.

