Pensées poisons, pensées antidotes

Connaissance de soi

Gestion des émotions et du stress

Auteur.trice
Créée par Geneviève Levert.
Technicienne en éducation spécialisée
CSSDM

Date de publication
20 août 2021

6e année

Activité physique, Alimentation, Santé mentale, Sommeil, Tabac, Traumatismes non intentionnels

1 animation de 60 min

Savoir à développer

- Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions

Résumé

DURÉE
1 animation de 60 min

Voici une activité de dessin et d'association de pensées négatives à des pensées positives. L'élève découvrira une technique, celle de la pensée positive et sera amené à l'essayer en situation de stress.
L'activité est d'une durée de 45 minutes et un retour de 10 minutes est prévu 10 à 15 jours plus tard.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

  Temps 1
  – Papier et crayons (pour chacun des élèves) pour effectuer un dessin (Annexe 1).
  Temps 2
  – Pensées poisons et pensées antidotes (Annexe 2).
  – Laisser des languettes vierges afin d'ajouter les idées des élèves.
  Temps 3
  – Fiche : Mes pensées antidotes (Annexe 3).
  Pour télécharger les annexes.

- **NOTE INFORMATIVE**

  Afin d'optimiser le déroulement de l'activité, nous recommandons à la personne qui l'animera de compléter à l'avance votre dessin (annexe 1) et votre fiche personnelle de pensées antidotes (Annexe 3).

LA PRÉPARATION

- **L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ**

  Définir et normaliser le ressenti :
  Il est normal et il arrive à tout le monde de se sentir rempli par plein de pensées, positives ou négatives, et il devient parfois difficile de porter notre attention sur autre chose. Quand ces pensées sont négatives ou désagréables elles peuvent nous nuire dans nos activités quotidiennes. Mais comment faire pour ne pas que ce soit le cas? Aujourd'hui nous allons tenter de découvrir que nous avons de l'influence sur nos pensées, qui elles influencent comment on se sent.
  Nous allons donc réfléchir à ce qu'on peut faire quand on se sent envahi par des pensées désagréables. Nous allons nous pratiquer à utiliser des pensées positives pour nous aider. Il existe d'autres techniques, mais aujourd'hui nous tenterons de *trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer notre stress et nos émotions.*

- **LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES**

  Il est recommandé de mettre en place une ambiance de respect et de confiance afin de créer un contexte favorable à l'introspection et de permettre aux élèves de se sentir à l'aise de s'exprimer.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

Temps 1

- Demander aux élèves de fermer les yeux et de tenter de se rappeler une fois où ils ont ressenti du stress.
- Demander aux élèves de visualiser une situation où ils se sont sentis envahis par une pensée négative.
- Demander aux élèves de se rappeler ce qui s'est passé dans leur corps, dans leur tête et leur cœur.
- Mettre fin à la visualisation et demander aux élèves de se dessiner et de dessiner comment ils se sont senti (*ex. : tourbillon dans le ventre, nuage noir dans la tête, yeux cernés…*). Faites vous-même l'exercice afin de normaliser le fait que tout le monde peut ressentir du stress et peut se donner des stratégies.
- Présenter aux élèves votre dessin (*ex. : « Ici on me voit avec de petits nuages noirs comme dans une bande dessinée »*).
- Expliquer aux élèves l'impact possible, sur soi, de ces pensées : *affecte le sommeil, difficile de travailler et de faire un devoir, c'est mauvais pour la réussite, ressenti de peur, de tristesse… des émotions qui sont désagréables.*
- Expliquer à quel moment ce type de pensée peut survenir : *devant une situation nouvelle (ex. : changer d'école), avant un événement important (ex. : un examen).*
- Faire prendre conscience aux élèves de leur pouvoir d'action : « Heureusement, il est possible de changer les pensées négatives, qui nous empoisonnent parfois, en pensées positives. Je les appelle les pensées antidotes. ». Nous allons apprendre la technique des pensées positives ensemble.

Temps 2

- Former des équipes et distribuer le matériel (2 languettes de pensées poisons et l'ensemble des antidotes).
- Demander aux élèves d'associer les 2 pensées poisons à une pensée positive.
- Ajouter une à une les pensées poisons et laisser réfléchir les élèves sur l'association des pensées antidotes aux pensées poisons.
- Distribuer les languettes vierges aux équipes et demander aux élèves d'ajouter des pensées poisons.
- Demander aux élèves de réfléchir à de nouvelles pensées positives ou à des phrases qui leurs font du bien et de les noter sur les languettes.

Temps 3

- Mettre fin au travail en équipe et préparer la tâche individuelle en distribuant la fiche « mes pensées antidotes » aux élèves.
- Demander aux élèves d'inscrire trois pensées positives qui sont plus significatives pour eux.
- Partager aux élèves vos pensées positives et l'endroit significatif que vous avez choisi. Si possible donner un exemple de leur utilisation.
- Demander aux élèves de mettre leur fiche à un endroit significatif pour l'utiliser comme aide-mémoire (ex. : l'afficher dans le casier, la coller dans l'agenda, l'afficher au mur, l'afficher dans les locaux du service de garde, etc.).

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

  Effectuer un retour en grand groupe et demander aux élèves volontaires de partager leurs pensées positives.

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

- Inviter les élèves à la pratique : « Il est certain que plus nous pratiquons nos pensées positives, plus nous deviendrons meilleurs. La prochaine fois que vous aurez besoin d'un antidote, je vous invite à essayer de penser à vos pensées positives. J'aimerais que vous observiez ce qui se passe ensuite. Est-ce que cela vous aide à vous sentir mieux? ».
- Faire référence aux pensées antidotes à plusieurs moments.
- Prévoir un retour sur l'utilisation des pensées antidotes dans un horizon de 10-15 jours. D'ici-là, inviter les élèves à discuter des techniques apprises dans les différents contextes de l'école (service de garde, spécialistes, etc.) ainsi qu'à la maison. (voir réinvestissement) Les informer qu'un retour en grand groupe sera fait pour partager de nouvelles stratégies.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Informer la technicienne de l'activité. Proposer à ce que les éducatrices utilisent les pensées positives avec les élèves qui ressentent du stress. Elles peuvent questionner et faire un rappel aux élèves de consulter leur fiche *Mes pensées antidotes* lorsque la situation le permet. S'assurer que dans les locaux utilisés par le SdG il y a des affiches comme par exemple: Pensées poisons et Pensées antidotes. Inviter l'éducateur SdG à partager ses pensées antidotes avec les enfants. Inviter les élèves à questionner les intervenants de l'école sur leurs pensées antidotes ou leurs techniques pour gérer leur stress.

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Demander aux élèves d'expliquer ce qu'est une pensée poison et une pensée antidote à leur parent ou à une personne de leur entourage. Comme il existe d'autres techniques pour gérer son stress, demander aux élèves de questionner cette personne sur ses stratégies (*ex. : relaxation, exprimer son émotion, se donner des outils comme une routine*).