

# Simone sous les ronces : activité

Gestion des émotions et du stress

Demande d'aide



## Auteur.trice

Créée par  
Annie Arruda,  
éducatrice  
spécialisée  
CSSDM



## Date de

publication  
17 août 2021



 1re année

 Activité physique, Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent, Santé mentale, Tabac, Violence

 1 animation de 60 min

## Savoir à développer

- Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress (ex. : excitation, inquiétude, troubles de sommeil, mains moites, sueur, mal de ventre, perte ou augmentation de l'appétit).
- Explorer divers moyens de les gérer (ex. : exercices de détente, activité agréable comme la lecture, discussion avec quelqu'un).

## Lien avec le PFEQ

### Français, langue d'enseignement

- Lire des textes variés.
- Écrire des textes variés.
- Communiquer oralement.
- Apprécier des œuvres littéraires.

## Lien avec la plateforme éducative du SdG

Développement affectif : développement d'habiletés qui permettent d'exprimer ses sentiments, d'être en contact avec ses émotions et de développer les concepts de soi et de l'estime de soi.

## Résumé

---



### DURÉE

1 animation de 60 min

À partir de l'album *Simone sous les ronces*, l'activité permet d'en connaître davantage sur ce qu'est l'anxiété. Après la lecture du livre, les élèves seront invités à vivre une activité de dessin et une activité de respiration. Une vidéo explicative et des affiches sont aussi proposées afin de permettre un réinvestissement en classe et à la maison.

Ouvrage : Nepvue-Villeneuve, Maude. ( 2019). [Simone sous les ronces](#). Éditeur Fonfon.

# Avant l'activité

## LES PRÉREQUIS

### • LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Album jeunesse : Nepveu-Villeneuve, Maude. (2019). *Simone sous les ronces*. Fonfon.

- **Annexe 1** : feuille de questions pour soutenir la compréhension.
- **Annexe 2** : feuille d'exercice de coloriage (crayons de couleur).
- **Annexe 3** : feuille d'activité « Le gâteau de fête ».

### • NOTE INFORMATIVE

Bien que l'album traite directement du concept de l'anxiété, il est à noter que pour l'activité nous utiliserons le terme stress.

## LA PRÉPARATION

### • L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES

« Aujourd'hui, nous allons reconnaître les différentes manifestations du stress. On va essayer d'en reconnaître les signes et de trouver des moyens à utiliser pour la diminuer. »

### • L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

**Cette activité se déroulera en cinq temps :**

1. Une courte discussion d'amorce.
2. Préparation à la lecture et lecture de l'album *Simone sous les ronces*.
3. Une période de questions afin de soutenir la compréhension de l'histoire.
4. Une activité de dessin sur ce qui fait pousser le stress ou l'anxiété chez les élèves.
5. Un exercice de respiration.

### • L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

- Prendre un moment pour se rappeler d'un moment où l'élève a vécu un changement et où il aurait pu ressentir du stress (ex. : le premier jour d'école au préscolaire, le premier jour d'école cette année).
- Effectuer une visualisation guidée pour faire revivre ce moment.
- Demander alors aux élèves comment ils se sont sentis (il est possible que l'événement n'ait pas généré de stress chez l'enfant).
- Mettre l'accent sur des sensations corporelles/manifestations nommées par les enfants (ex. : mains moites, papillons dans le ventre, cœur qui bat vite, avoir chaud, avoir la bouche sèche, etc.) et mentionner que l'activité d'aujourd'hui va servir à parler d'un état que l'on ressent parfois.

### • LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

- Le respect et l'écoute des idées de chacun.
- Aucun jugement sur les idées des autres.
- Respect des tours de parole de chacun.



## Pendant l'activité

### LA RÉALISATION

#### TEMPS 1 – Courte discussion d'amorce

Poser les questions suivantes aux enfants :

- Est-ce que tu peux me dire ce que signifie le mot stress?
- Comment on reconnaît le stress? (physiquement et intérieurement)

#### TEMPS 2 – Préparation à la lecture (15 minutes)

- Questionner les élèves sur le titre et sur la page couverture de l'album *Simone sous les ronces* des Éditions Fonfon.
- Voir si les élèves savent ce que sont des ronces (arbuste avec beaucoup d'épines qui peut prendre beaucoup de place).
- Lire le résumé de l'histoire avec les élèves : *Simone a un vélo à deux roues, des souliers rouges avec des étoiles et un doudou lion vraiment doux. Elle a aussi des ronces : des branches pleines d'épines qui poussent dans son ventre et qui la paralysent lorsqu'elle est inquiète ou qu'elle a peur. Simonne aimerait arriver à dompter ses ronces, mais comment?*
- Incitez les élèves à faire des prédictions sur l'histoire.
- Nommer l'intention de lecture du livre : en connaître un peu plus sur le stress, sur les signes et sur les moyens à utiliser pour le diminuer (faire le lien avec le savoir nommé précédemment).
- Débuter la lecture.

#### TEMPS 3 – Période de questions après la lecture

- Poser les questions pour soutenir la compréhension (**Annexe 1**).
- Revenir sur les prédictions : Qu'est-ce qu'on vient d'apprendre de plus? Est-ce que nos premières prédictions ont changé?

#### TEMPS 4 – Activité de dessin

- Distribuer l'**Annexe 2** aux élèves et leur demander de prendre leur crayons.
- Mentionner aux élèves Lorsque Simonne est stressée, des ronces poussent en elle.
- Et toi? Qu'est-ce qui fait pousser tes ronces? Qu'est-ce qui stresse? Dessine-les.

#### TEMPS 5 – Exercice de respiration

- Mentionner :
  - « Au début de l'activité, nous avons parlé de comment vous ressentez le stress, de comment ça se manifeste dans votre corps. Dans vos dessins, vous avez identifié ce qui vous cause du stress. Maintenant, nous allons regarder ensemble une solution possible quand vous vous rendez compte que vous vivez du stress. »
- Il existe plusieurs moyens pour repousser les ronces. Nous allons en essayer un ensemble :
  - Imagine que tu as un gâteau de fête devant toi.
  - Place ta main à plat devant ta bouche
  - Prends une grande respiration
  - Souffle doucement pour faire bouger lentement la flamme de la bougie.
  - Refais l'étape 2 et 3 jusqu'à ce que tu te sentes mieux.
- Conclure qu'il s'agit d'un moyen possible pour repousser les ronces, mais rappeler qu'il en existe plusieurs autres. Demander aux élèves de nommer quelques moyens à leur disposition dans un contexte de groupe à l'école.

### INTÉGRATION ET TRANSITION

#### ● PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION

- Comment as-tu trouvé l'activité du gâteau de fête?
- Saurais-tu quand utiliser ce moyen?

#### ● RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE

Faire le lien avec ce que Simone a vécu dans le livre et rappeler aux élèves que le stress est normal. L'important est que chacun arrive à se rendre compte de ses propres manifestations et trouve des moyens qui lui conviennent pour se sentir mieux.

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

La prochaine fois que tu sentiras des ronces, je t'invite à refaire l'exercice du gâteau ou à utiliser d'autres moyens dont nous avons parlé.

## Après l'activité

---

### RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

**Affiche Élise Gravel :** *Petit truc pour se sentir mieux*

- Intégrer des moyens de gestion du stress, individuels ou de groupe, au quotidien de la classe. (Agir en prévention, modéliser, faire de la pratique guidée avant même la présence de stressseurs.)
- Lorsque vous sentez qu'un élève semble stressé, lui rappeler l'histoire de Simone.
- Lorsque vous sentez une fébrilité au niveau du groupe, refaire l'exercice du gâteau.
- Invitez les élèves à s'entraider à identifier ce qui crée des ronces chez leurs amis et à utiliser de bons moyens pour y faire face.

### RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

**Affiche Élise Gravel :** *Petit truc pour se sentir mieux*

- Inviter les parents à faire l'exercice du gâteau avec leur enfant en remettant l'**Annexe 3**.
- Inviter les parents à discuter avec leurs enfants de ce qui les stresse, de comment ils le ressentent et des moyens dont ils disposent pour le gérer efficacement et se sentir mieux.

### AUTRES RÉINVESTISSEMENTS

**Au service de garde :**

- Inviter les éducatrices à reprendre l'exercice du gâteau avec les élèves, ou encore les autres moyens qui ont pu être nommés, au besoin en trouver des spécifiques pour le contexte du service de garde.
- Afficher et utiliser le *Petit truc pour se sentir mieux* d'Élise Gravel.