

Seul avec soi : activité

Demande d'aide

Gestion des émotions et du stress



Auteur.trice

Créée par
Dominique
Malchelosse,
bibliothécaire
CSSDM



Date de

publication
30 septembre
2021



1re année



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



1 animation de 60 min

Savoir à développer

- Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du et explorer divers moyens de les gérer.

Lien avec le PFEQ

Santé et bien-être : amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité

Français, langue d'enseignement : lire des textes variés, écrire des textes variés, communiquer oralement et apprécier des œuvres littéraires

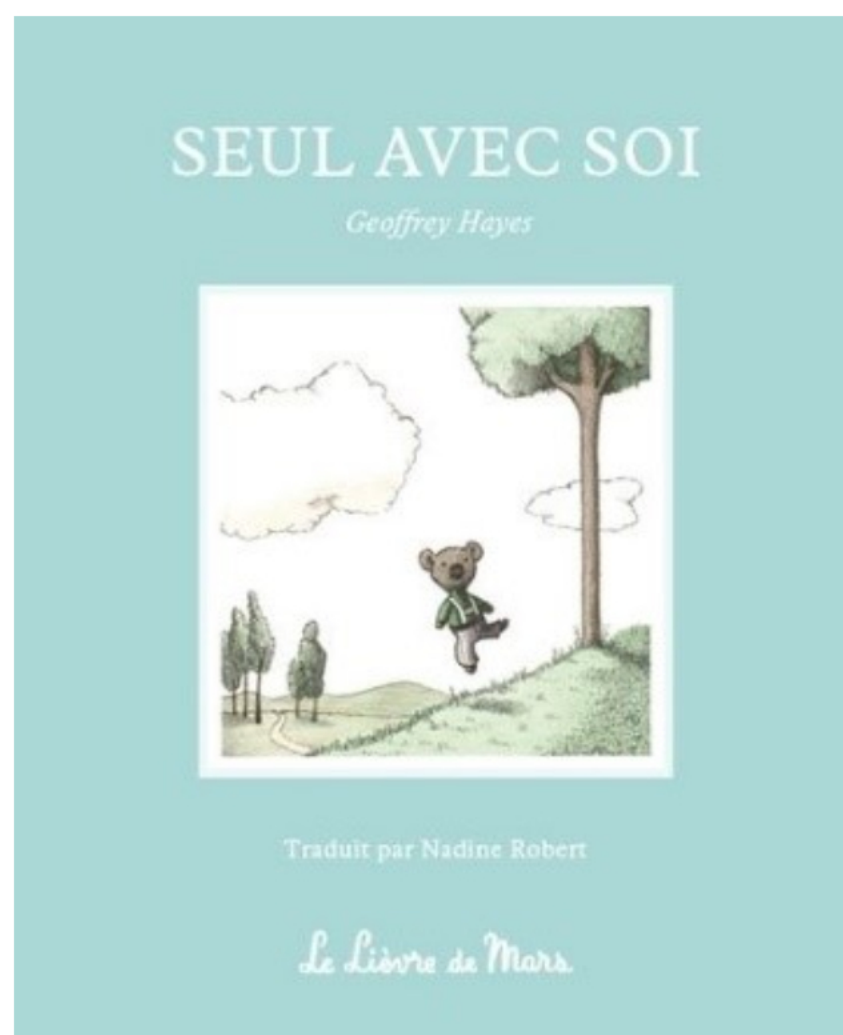
Éducation physique et à la santé : adopter un mode de vie sain et actif.

Arts plastiques : réaliser des créations plastiques personnelles. Réaliser des créations plastiques médiatiques. Apprécier des œuvres d'art, des objets culturels du patrimoine artistique, des images médiatiques, ses réalisations et celles de ses camarades.

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

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

• LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- L'album « Seul avec soi ». Hayes, Geoffrey. (2021). Varennes (Québec) : Éditions Le lièvre de mars.
- L'album documentaire « Oscar apprend à méditer ». Arcand, Madeleine. (2019). Montréal (Québec) : Petit Homme.
- L'album documentaire « Je découvre la méditation ». Raynal, Sophie. (2017). Paris : Nathan.
- [L'annexe incluant la lecture interactive « Seul avec soi »](#)
- Un ourson en peluche brun
- Lampe pouvant fournir un éclairage diffus (si possible)

• LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

Bibliothécaire

• NOTE INFORMATIVE

Vous pouvez réaliser cette activité à la bibliothèque / carrefour d'apprentissage. Il est préférable de réaliser cette activité en période automnale ou printanière (peu de vêtements à mettre pour l'extérieur), pour éviter que la transition vers l'extérieur ne soit trop longue. Autrement, faire un prolongement à l'intérieur de la bibliothèque (relaxation guidée).

LA PRÉPARATION

• À PRÉPARER

À la bibliothèque / carrefour d'apprentissage :

- Installer le coin lecture pour accueillir l'ensemble du groupe, de manière confortable et sécuritaire
- Rendre l'atmosphère le plus calme possible : éclairage adapté, musique douce si désiré, stores à demi-fermés, ajout de coussins, etc.
- Si possible installer une petite chaise et placer sur celle-ci, un ourson brun en peluche (amorce à la lecture afin d'inviter les enfants à découvrir les émotions d'Ourson)

Au local :

- Avoir préparé l'itinéraire de la marche méditative (activité promenade) comprenant plusieurs surfaces et le discours. Sensibiliser aux émotions vécues à différents moments de la marche : ce qu'ils voient, ce qu'ils entendent, ce qu'ils touchent, ce qu'ils sentent.

• L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES

Dire aux participants qu'une activité de lecture débutera à la bibliothèque, pour se terminer dans la cours de récréation (si la température le permet). « Je vais vous lire une histoire d'un petit ourson à qui il arrive parfois d'être seul. Nous allons aller rencontrer cet ourson à la bibliothèque ».

• L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

Demander aux participants :
Est-ce qu'il t'arrive d'être seul pour jouer?
Comment te sens-tu lorsque tu es seul et que tes amis ne sont pas là? Es-tu inquiet?
Calme? Nerveux? Pourquoi?

• LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

- Consignes régulières pour le déplacement jusqu'à la bibliothèque.
- Consignes régulières pour le déplacement à l'extérieur de l'école.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

TEMPS 1 lecture interactive

Faire la lecture de l'album « Seul avec soi » en suivant les moments d'interactions avec les élèves selon [l'annexe](#).

Axer les questions sur une réflexion sur la solitude et notre environnement :

- Peut-on être heureux même quand on est seul?
- Quelles sont les activités qu'Ourson pratique quand il est seul?
- Est-ce que ce sont des activités stressantes ou reposantes?

TEMPS 2 Activité de relaxation

Ce livre est une invitation à la solitude et au calme. L'expérience littéraire est suivie par une activité de relaxation, voire de méditation :

Tous en silence, assis ou couchés sur le dos sur un petit matelas, on ferme les yeux. On invite les élèves à imaginer un parcours en solitaire : tu marches dans un pré, un vent doux souffle, il fait beau, ni trop chaud, ni trop froid... Tu trouves un cerf-volant par terre. Tu le prends. Que fais-tu? Tu le fais voler? Tu poursuis ta marche? Tu découvres un jardin mystérieux. Que vois-tu dans ce jardin? Que fais-tu?

TEMPS 3 Activité de promenade méditative

On pourrait aussi, si le temps le permet, faire une petite promenade en groupe, à l'extérieur. Une marche silencieuse au ralenti, chaque pas plus lent que le précédent, en respectant 2 mètres de distance entre chaque enfant. On invite alors les enfants à être sensibles à ce qu'ils ressentent à différents moments de la marche : ce qu'ils voient, ce qu'ils entendent, ce qu'ils touchent, ce qu'ils sentent... On les fait passer par des chemins différents : sur l'asphalte, le gazon, sous les arbres, au soleil, à l'ombre, etc. On leur fait observer la différence sous les pieds de ces différentes surfaces.

INTÉGRATION ET TRANSITION

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

Après la marche (temps 3), on discute ensemble sur les éléments d'observation (soit visuelle, soit sensorielle) que chacun a préféré. Ex. : marcher au soleil, marcher à l'ombre, marcher sur une surface dure, marcher dans le gazon.

Ensuite, demander aux enfants :

- Comment je réagis lorsque je suis seul ?
- Est-ce que mes émotions sont les mêmes que mes camarades de classe lorsqu'ils sont seuls ?
- Peux-tu nommer des activités que t'aimes faire tout seul ?
- Est-ce qu'il y a une activité qui t'aide à te calmer même quand tu es seul?
- Quels sont les éléments de la nature qui te font du bien?
- Comment et à quel moment aimerais-tu refaire un exercice de méditation? (fermer les yeux, bien respirer...)

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

Encouragez les enfants à identifier un endroit qui pourrait leur procurer du calme et s'y rendre au besoin : à l'école, dans la cour de récréation, dans le parc, dans la rue, dans la chambre.

Encouragez les enfants à faire la contemplation de la nature ou la méditation lors des moments de solitude.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

- Se servir d'un livre ou d'un CD permettant de mieux découvrir ce qu'est la méditation :
Je découvre la méditation / texte de Sophie Raynal; illustrations de Aurélie Guilley. Paris : Éditions Nathan, 2017 (Le bien-être des petits) Livre accompagné d'un CD.
Oscar apprend à méditer / Texte de Madeleine Arcand; illustrations de Stephanie Mackay. Montréal : Éditions Petit homme. 2019.
- Faire vivre aux enfants une séance de méditation à des moments où l'on voit qu'un certain stress est éprouvé dans le groupe.
- Réaliser des activités de coloriage, à l'aide de crayons pastel. Inviter les enfants à dessiner ce qu'ils aiment le plus contempler dans la nature: nuages, pluie, arbres, jardins, lumières de la ville le soir, étoiles, arc-en-ciel.

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

- À l'aide des parents/tuteurs, trouver une activité qui provoque du bonheur lors des moments de solitude pour chaque membre de la famille.
- Identifier en famille des éléments de la nature à contempler.
- Consulter [l'article la méditation pour les enfants](#) sur le site [Naitre et Grandir](#)
- Faire une séance de méditation.