

Pas dans ma bulle

Adoption de comportements prosociaux

Gestion des émotions et du stress



Auteur.trice

Créée par
AnimaPaix
(ONF) et
adaptée par
Gisèle Savoie,
psychologue



Date de

publication

30 septembre
2021



 3e année

 Activité physique, Santé mentale, Sexualité,
Violence

 1 animation de 60 min

Savoir à développer

- Développer ses habiletés à résoudre ses conflits

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

Présentation d'un court film d'animation racontant l'histoire d'un nouveau confrère de travail qui envahit de façon irritante l'espace personnel du personnage. La situation provoque chez ce dernier différentes réactions : inconfort, retrait, colère, déni et négociation. Une discussion est ensuite effectuée avec les élèves pour aborder les notions d'espace personnel et une méthode de résolution de problème.

Référence : Obomsawin, Diane. (2002). Distance, production de l'ONF

Avant l'activité

LA PRÉPARATION

- **À PRÉPARER**

Inscrire sur un grand carton les étapes de la méthode de résolution de problème ([voir l'annexe 1](#)), avant de présenter l'atelier :

- **L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES**

Présenter le sujet de l'atelier : « on va voir une situation où un personnage doit côtoyer quelqu'un qui « rentre dans sa bulle » et qui le dérange. On va observer les façons dont il réagit et comment les deux personnages vont essayer de trouver une solution à ce problème. »

- **LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES**

Écouter attentivement le film.

Pendant la discussion, ne pas interrompre la personne qui a la parole et ne jamais la rabaisser.

L'animateur doit veiller à maintenir un climat de calme et de respect durant l'atelier.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

TEMPS 1 amorce

Pour illustrer le concept de bulle, demander à chacun de délimiter au sol leur espace personnel (leur « bulle ») à l'aide du matériel prévu à cet effet. Expliquer aux élèves que notre bulle (ou notre espace personnel) existe en tout temps (ex. : aux casiers, dans les toilettes, sur la cour, dans l'autobus, etc.). Nous allons voir ce qui arrive quand quelqu'un franchit cet espace ou qu'on franchit celle des autres.

TEMPS 2 visionnement du film et discussion

Visionner [le film](#) avec les élèves.

Arrêter la vidéo lorsque les personnages ont des réactions ou vivent une situation de conflit.

Demander aux élèves de nommer les réactions pour rendre explicite **l'inconfort, la colère et le déni**.

Pour aller plus loin, animer une discussion avec les élèves en utilisant les questions suivantes :

- Peux-tu nommer les choses que fait le personnage bleu qui irritent le personnage vert?
- Qu'est-ce qui te fait dire que le personnage est irrité?
- Penses-tu qu'il fait exprès pour l'irriter?
- Comment le personnage vert réagit-il quand le personnage bleu fait des choses qui lui déplaisent?
- Quelles stratégies sont utilisées par les deux personnages? Ces stratégies sont-elles efficaces?
- Crois-tu que les deux personnages ont finalement trouvé de bonnes solutions pour régler leurs problèmes?

Visionner à nouveau certains extraits du film où les personnages utilisent l'une de ces stratégies.

TEMPS 3 résolution de problème

Introduire la méthode de résolution de problème.

Demander aux élèves de donner des exemples pour chaque étape (utiliser l'affiche comme support visuel).

INTÉGRATION ET TRANSITION

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

- Est-ce que ta bulle est de la même grandeur avec tes amis à l'école versus la grandeur de ta bulle avec tes parents à la maison?
- Est-ce que tu peux nommer des situations que tu as déjà vécues à l'école où des élèves rentrent dans la bulle d'un autre à l'école?
- Comment tu te sens quand tu es irrité?
- Comment la méthode de résolution de problème peut t'aider?

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

Mentionner qu'il est important de reconnaître les situations qui nous irritent. Cela aide à expliquer clairement son besoin aux autres et vice-versa.

Préciser que la méthode de résolution de problème peut nous aider à résoudre des conflits de manière adéquate et acceptable pour tous.

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

Afficher la méthode de résolution de problème et s'y référer.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

En classe et au Service de garde

Afficher en classe la méthode de résolution de problème.

Guider les élèves dans l'utilisation de cette méthode lors de situations.

Profiter de situations vécues pour appliquer la méthode de résolution de problèmes en groupe pour aider les élèves concernées en impliquant l'ensemble du groupe.

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Encourager les élèves à tracer avec leur famille leur bulle personnelle.

Faire parvenir à la maison la méthode de résolution de problème.

Partager le [répertoire d'activité](#) pour aborder la résolution de conflits à l'intention des parents de l'Institut pacifique.