Un vent de changement

Gestion des émotions et du stress

Demande d'aide

Auteur.trice
Créée par
Gisèle Savoie,
psychologue

Date de publication
29 octobre 2021

2e année

Alcool, drugues, jeux de hasard et d'argent, Santé mentale, Sexualité, Tabac, Violence

Savoir à développer

- Nommer des situations heureuses (ex. : réussite, anniversaire) ou difficiles (ex. : perte, deuil, séparation, déménagement, changement d'école, nouveau membre dans la famille) qu'une personne peut vivre.
- Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles.

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 30 min

Lecture guidée de l'histoire d'un vieux monsieur qui déteste la nouveauté. Il s'assure de ne jamais déroger de sa routine, mais voilà que survient un événement inattendu. C'est le point de départ d'une discussion avec les élèves sur notre attitude face aux changements, aux situations heureuses ou difficiles qui surviennent dans la vie. L'élève réfléchira à ce qu'il peut faire lorsqu'une situation nouvelle se produit (ex. : demander de l'aide, trouver de l'information, dire comment on se sent).

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**
  - Blain, F. et V. Boivin. (2020). L'horoscope. Editions 400 coups.
  - Un tableau ou une grande feuille pour noter les idées.
- **NOTE INFORMATIVE**

  Placer les élèves en cercle facilite les échanges lors de la discussion. Rester attentif aux élèves qui pourraient avoir besoin de se confier suite à l'activité.

LA PRÉPARATION

- **À PRÉPARER**

  L'animateur devra préparer une situation imprévue décevante (des exemples sont mentionnés dans le déroulement au temps 3).
- **L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ**

  « C'est une histoire qui va nous permettre de réfléchir sur la façon dont on peut réagir quand il nous arrive quelque chose d'imprévu. Cela va nous donner l'occasion d'avoir une discussion sur notre attitude face aux situations heureuses ou difficiles, sur les moyens qu'on peut adopter pour faire face aux changements qui surviennent dans nos vies. »
- **L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES**

  Demander aux élèves de fermer les yeux et de prendre un moment pour se souvenir d'un changement (déménagements, changement d'école, voyage, etc.). Demander aux élèves de prendre le temps de se souvenir s'ils se sentaient bien ou pas après ce changement.
  Demander aux élèves si certains veulent nommer les changements qu'ils ont visualisés.
- **LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES**

  Pour maintenir un climat positif durant l'activité et que tout le monde se sente bien, nous allons nous donner des règles.
  – Être attentif et à l'écoute durant la lecture et quand les autres vont parler.
  – Être calme durant toute l'activité.
  L'animateur veillera à maintenir un climat de calme et de respect tout au long de l'atelier.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

TEMPS 1 – LECTURE DU LIVRE

Pour assurer une compréhension plus fine de l'histoire, vérifier si les élèves savent ce qu'est un horoscope.
Effectuer une lecture guidée du livre (prendre le temps de montrer les images et de s'assurer que les élèves comprennent l'histoire).

TEMPS 2 – DISCUSSION SUR LES SITUATIONS NOUVELLES

Demander aux élèves :

- D'après toi, pourquoi le vieux monsieur voulait que toutes ses journées se ressemblent? (*thèmes à explorer : sécurité de la routine, peur du changement, contrôle sur sa vie*)
- Crois-tu que ça se peut, des journées toutes pareilles? Aimerais-tu ça, que toutes tes journées se ressemblent? Pourquoi?
- Crois-tu que le vieux monsieur a bien fait d'aller se coucher pour éviter de faire face à un événement inattendu?
- Est-ce que les choses auraient pu se passer différemment quand sa voisine est venue chez lui?

Mentionner aux élèves que nous allons réfléchir aux différents changements qui surviennent dans la vie de tous les jours dans la vie d'une personne.
Demander aux élèves :

- Nomme des situations heureuses qui peuvent arriver dans la vie d'une personne. *Ex. : un anniversaire, passer de la 1e année à la 2e année, gagner un tournoi.*
- Nomme des situations difficiles qui peuvent arriver dans la vie d'une personne. *Ex. : un deuil, une séparation, un déménagement, un changement d'école.*
- Trouve des changements qui peuvent être agréables et désagréables en même temps. *Ex. : un déménagement : on quitte un endroit qu'on aimait. On quitte des voisins, des amis aussi. Cependant, on va découvrir un nouvel endroit qu'on aimera peut-être encore plus et se faire de nouveaux amis. Ex. : l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille: les parents sont très occupés à prendre soin du bébé et ont moins de temps pour les plus grands. Mais, on aime le petit frère ou la petite sœur, et on va devenir plus mature et plus responsable.*

TEMPS 3 – SE DONNER DES MOYENS (surmonter les situations difficiles)

Mentionner aux élèves que les changements surviennent tout au long de la vie. Parfois on se sent bien avec un changement. Parfois, on se sent moins bien. L'important quand on sent qu'un changement est difficile pour nous, c'est de se donner des moyens de traverser des situations difficiles parce que c'est inévitable et fait partie de la vie d'un être humain.
L'animateur annonce aux élèves un changement, plutôt décevant (*ex. : annulation de la période de récréation, insuffisance du nombre de collations, annulation de la prochaine sortie du groupe, déménagement dans un autre local pour les prochains mois, absence prolongée de l'enseignant/intervenant, une nouvelle exigence vestimentaire pour le reste de l'année, etc.*)
Après avoir annoncé le changement :
1- les inviter à y réagir;
2- les inviter à identifier des moyens pour surmonter cette situation difficile.
L'animateur pourra noter sur une grande feuille, au tableau, les moyens identifiés par le groupe et pourra les afficher dans le local pour un réinvestissement.
L'animateur est invité à reprendre les exemples des élèves afin de mettre en lumière ou de relier leurs moyens aux éléments suivants :
. Importance d'exprimer ses émotions : partager ce qu'on ressent, exprimer ce qu'on vit.
. Recherche de réconfort auprès d'amis ou de proches.
. Avoir des façons de se calmer comme prendre 3 respirations ou courir sur place pendant 3 minutes.
. Recherche d'information pour mieux comprendre et agir.

INTÉGRATION ET TRANSITION

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

  L'activité d'aujourd'hui nous a permis de se parler des différents changements qu'une personne peut vivre. C'est changements sont parfois agréables et d'autre fois moins agréables. C'est donc important de réfléchir à ce qu'on peut faire quand on se sent moins bien suite à un changement dans notre vie. On s'est donné quelques moyens qu'il est possible d'utiliser lorsqu'un changement survient.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Dans la classe et au Service de garde

Rester attentif aux changements (ex. : la récréation à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur comme il était prévu, retard d'un autobus pour une sortie). Lorsque ce changement survient, se référer à la liste des moyens identifiés par le groupe et les appliquer (ex. : rechercher de l'information pour mieux comprendre, dire comment on se sent, se calmer).

Souligner les moments où l'on suit la routine et ceux où il y a des changements à l'horaire.

Rappeler aux élèves d'utiliser leurs outils pour se préparer lorsqu'il y a des changements, ou pour réagir aux imprévus (exprimer leurs émotions, respirer pour se calmer, demander de l'information, etc.).

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Demander aux enfants de présenter la liste de moyens à ses parents et de tenter de bonifier la liste de moyen ou de vérifier quels sont les moyens utilisés par les parents.