



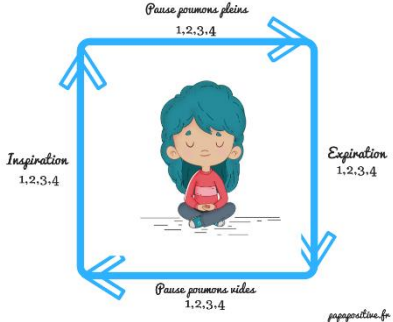
# Séance 7

## Sérénité dans la tempête

Date		Classe	
Sujet	Stress		
Objectifs pédagogiques	- Être capable d'identifier les éléments qui contribuent à son bien être - Identifier les conditions favorables au vivre-ensemble et aux apprentissages - Être capable de repérer les signes du stress (dans le corps, dans la tête) et connaître quelques outils pour gérer au mieux ce stress		
CPS développées	CE 3 <b>Gérer son stress</b> : le réguler au quotidien CE 3-1 et faire face en situation d'adversité CE 3-2		

Éléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Matériel body scan = audio sur clé USB +/- enceinte +/- texte</li> <li>o Système de fixation (aimant/scotch/patafixe)</li> <li>o Balle</li> <li>o Séance 7 – Outils pédago La journée de Maïssa (x1 / classe)</li> <li>o Ballon gonflable (x1 / classe)</li> <li>o Séance 7 – Activité en classe Blason (x8 = 1/sous-groupe)</li> <li>o Bulle Séance 7</li> <li>o Séance 7 – Nous avons vu + Activité maison</li> </ul>	

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
5 minutes <b>Introduction</b>	<p>Demander aux enfants ce que nous avons vu la séance dernière =&gt; la notion de confiance en soi mais également en l'autre, et ce que cela nous permet d'accomplir seul et en groupe.</p> <p>Interroger les enfants sur ce qui peut diminuer notre confiance : laisser les enfants s'exprimer, on peut utiliser la balle des idées ou une autre technique de prise de parole.</p> <p>Présenter le programme de la séance : point sur l'activité maison, à la découverte du stress et ce qu'il crée en nous puis si le temps le permet une proposition de stratégie pour diminuer l'intensité du stress + nommer les CPS du jour.</p>	<p>⇒ Les enfants s'expriment librement</p> <p>⇒ L'idée ici est de faire émerger la notion de situation stressante. Guider les enfants s'ils ne prennent pas ce chemin.</p>
5 minutes <b>RITUEL</b>	Bodyscan. Cf S2	⇒ <a href="#">Matériel Body scan</a>
10 minutes <b>Retour sur l'activité maison</b>	<p><u>La bulle de bien-être</u></p> <p>Retour sur l'activité et partage du travail effectué à la maison, en proposant aux enfants qui le souhaitent de partager ce qu'ils ont écrit.</p> <p>Mettre en avant la notion de singularité et d'enrichissements grâce aux partages des camarades.</p> <p>Amener du lien entre ce qui constitue mon bien être et finalement ce qui génère un état de stress en moi.</p>	
25 minutes <b>Activité 1 : La journée de Maïssa</b>	<p> <b>RAPPEL : BIEN MATÉRIALISER LE TEMPS PAR ETAPE</b> </p> <p>Pour cette activité les enfants travaillent en sous-groupe (4-5). Avant de les répartir, énoncer clairement les consignes et le déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture de <i>La journée de Maïssa</i> + gonflage du ballon quand l'histoire le signale, jusqu'à éclatement (5 minutes) ;</li> <li>- Demander aux enfants d'être concentrés sur l'histoire et de repérer une situation stressante que vit Maïssa ;</li> <li>- Par sous-groupe, ils doivent remplir une fiche blason, à partir de la situation stressante qu'ils ont repéré (10 minutes) ;</li> <li>- Mise en commun finale et échanges (15 minutes).</li> </ul>	<p>⇒ <a href="#">Séance 7 – Outils pédago La journée de Maïssa</a> + <a href="#">ballon gonflable</a></p> <p>⇒ A faire idéalement à 2 adultes : un qui lit, l'autre qui gonfle le ballon</p>

	<p>Après la lecture de l'histoire, répartir les élèves en sous-groupe, distribuer la fiche Blason et lire les consignes ensemble pour s'assurer de la compréhension par tous.</p> <p>Restitution en classe en orientant principalement sur les stratégies qu'ils ont proposé pour que Maïssa puisse diminuer son stress.</p> <p>⇒ « Tout le monde ne ressent pas, ne réagit pas de la même façon à une même situation. Ce qui est stressant pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Ainsi chacun développe ses propres stratégies pour gérer son stress : certains vont dessiner, d'autres vont avoir besoin de parler, d'autres encore de faire du sport. Il existe autant de façon de réguler son stress qu'il existe d'individu ! L'activité suivante est un autre exemple de stratégie de régulation. »</p>	<p>⇒ <a href="#">Séance 7 – Activité en classe Blason</a> (1 par sous-groupe)</p> <p><u>Définition Larousse du stress</u> : État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque. Le terme de stress fut introduit en 1936 par le physiologiste canadien Hans Selye [...] Lorsque le stress reste mineur, il joue un rôle positif en améliorant les capacités d'adaptation à l'agression. Il n'en va pas de même lorsque l'agression est trop intense ou qu'elle se prolonge.</p>
<p>10 minutes</p> <p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>La boule de stress</b></p> <p><b>ET / OU</b></p> <p><b>La respiration en carré</b></p>	<p><u>La boule de stress</u> : stratégie pour diminuer l'intensité du stress et retrouver un état plus calme.</p> <p>Demander aux élèves qu'elle est l'intensité de leur stress, angoisse, peur ou anxiété sur une échelle de 1 à 5. Ils peuvent partager ou non cette information à leur voisin, l'exprimer sur une droite graduée, lever la main tous en même temps pour l'exprimer (main ouverte pour 5/5, trois doigts levés pour 3/5 etc...)</p> <p>Puis lentement donner les instructions suivantes :</p> <p>« Fermez les yeux et si vous êtes stressés, essayez de partir à la recherche des signes physiques du stress. Peut-être que votre cœur bat plus vite que d'habitude, que vous avez la bouche sèche, que vous rougissez, que vous avez les mains moites... ? Projetez mentalement ces signes devant vous et prenez le temps de les regarder. Donnez-leur une couleur, une taille, un nom... Imaginez maintenant une boule de papier dans laquelle vous enfermez tous ces signes. Comment est cette boule : grosse, petite, colorée, lourde, froissée, jolie... ? Imaginez enfin que vous prenez cette boule dans vos mains et que, de toutes vos forces, vous la projetez derrière votre épaule ou devant vous, à vos pieds ou au contraire très loin. Quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux. »</p> <p>Demander aux élèves de partager leur niveau de stress après cet exercice de visualisation (par le même procédé qu'au départ ou par un autre).</p>	<p><u>La respiration en carré</u> : technique issue du yoga.</p> <p>Inviter les enfants à se mettre debout ou assis confortablement. Compter ensuite à voix haute par cycle de 4 secondes et en traçant dans le vide le côté d'un carré (1, 2, 3, 4) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves inspirent pendant 4s ;</li> <li>- Ils retiennent leur respiration pendant 4s ;</li> <li>- Ils expirent pendant 4s ;</li> <li>- Ils retiennent leur respiration pendant 4s.</li> </ul> <p>Au bout de 5 cycles environ (soit 5 carrés tracés), inviter les enfants à explorer leurs ressentis et à les accueillir dans un second temps.</p> <p>Expliquer combien ce genre de technique peut aider à gérer le stress.</p>  <p>Le diagramme illustre la technique de la respiration en carré. Au centre, une illustration d'une jeune fille avec des cheveux bleus est assise en position de méditation. Elle est entourée d'un carré bleu à double trait. Les quatre côtés du carré sont étiquetés avec des phases de respiration et des compteurs :  - Côté supérieur : "Pause poumons pleins 1,2,3,4"  - Côté droit : "Expiration 1,2,3,4"  - Côté inférieur : "Pause poumons vides 1,2,3,4"  - Côté gauche : "Inspiration 1,2,3,4"  Des flèches bleues indiquent le sens du cycle dans le sens des aiguilles d'une montre.</p>
<p>5 minutes</p> <p><b>Rituel de fin</b></p>	<p>Ajouter la bulle correspondant à la séance 7 au Poster A3</p> <p>Distribuer les documents</p> <p>Demander aux élèves de compléter la météo et la partie "Ce que j'ai aimé", "pas aimé"</p> <p>Indiquer aux élèves le prochain rendez-vous Explo Santé et donner les consignes du travail à faire à la maison, à savoir :</p> <p>⇒ Lire « Nous avons vu » avec mes proches ;</p> <p>⇒ Expliquer l'activité à la maison « Les petits pas » : Trouver quelque que vous aimeriez apprendre ou faire, mais qui vous semble difficile. Ensuite, chercher à découper cet objectif en plus petits objectifs, plus faciles à atteindre, à réaliser. Cela permet d'atteindre son but final plus simplement, sans se décourager, un pas après l'autre.</p>	<p>⇒ <a href="#">Bulle Séance 7</a> + Patafix</p> <p>⇒ Distribution des fiches :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Séance 7 – Nous avons vu</a> ;</li> <li>- <a href="#">Séance 7 – Activité maison</a>.</li> </ul>