



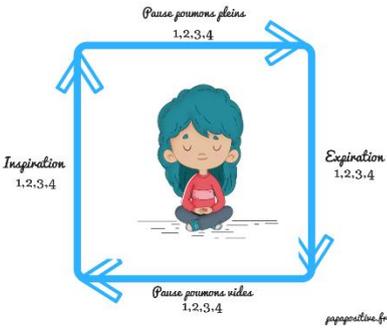
Séance 8

Sérénité dans la tempête

Sujet	Le stress
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> - Être capable de repérer les signes du stress (dans le corps, dans la tête) - Connaître des outils de régulation du stress contribuant à son bien être
CPS développées	<p>CE1-2 Identifier son stress</p> <p>CE 3-1 Réguler son stress au quotidien</p>
Eléments requis / Matériel	
<ul style="list-style-type: none"> o Matériel body scan = audio sur clé USB +/- enceinte +/- texte o Système de fixation (aimant/scotch/patafixe) o Balle o Séance 8 – Outils pédago La journée de Maïssa (x1 / classe) o Ballon gonflable (x1 / classe) o Séance 8 – Activité en classe Blason (x8 = 1/sous-groupe) o Bulle Séance 8 o Séance 8 – Nous avons vu + Activité maison 	Disposition de la salle
	Ilot : sous-groupe/binôme pour le blason

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
<p>Rituel de début</p> <p>5 min</p>	<p>Proposer d'expérimenter un outil de gestion du stress dans ce rituel la <u>respiration de la main</u></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Place ta main droite ouverte devant toi. • Mets ton index gauche en bas de ton pouce. • Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant. • Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant). • A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires. • Continue doucement jusqu'à l'auriculaire. </div> <div style="flex: 2; text-align: center;"> </div> <div style="flex: 0.5; font-size: small; text-align: right;"> <p>apprendre-reviser-memoriser.fr</p> </div> </div>	
<p>Introduction</p> <p>15 min</p>	<p>Demander aux élèves s'ils se souviennent de ce qui a été abordé lors de la séance précédente, notamment la notion de confiance en soi, mais aussi en l'autre, et ce que cela permet d'accomplir, que ce soit seul ou en groupe.</p> <p>Interroger les élèves sur ce qui peut diminuer notre confiance, par exemple lors d'une compétition sportive ou d'une évaluation. L'objectif est de faire émerger la notion de stress.</p> <p><u>La boule de stress</u> : Exercice de visualisation pour diminuer l'intensité du stress. [Laure Reynaud - développer les CPS – Cycle 3]</p> <p>Demander aux élèves d'évaluer leur niveau de stress sur une échelle de 1 à 5. S'ils ne se sentent pas stressés pour le moment, ils peuvent imaginer une situation passée où ils l'ont été (récitation de poésie, spectacle de fin d'année, compétition sportive, examen, gala de danse, etc.).</p> <p>Puis, guidez-les lentement à travers les instructions suivantes : « Fermez les yeux et, si vous êtes stressés, essayez d'identifier les signes physiques du stress. Peut-être que votre cœur bat plus vite, que votre bouche est sèche, que vous rougissez ou avez les mains moites ? Visualisez ces signes</p>	

	<p><i>devant vous et prenez le temps de les observer. 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... ? Enfin, imaginez que vous prenez cette boule dans vos mains et, de toutes vos forces, vous la lancez derrière votre épaule ou devant vous, à vos pieds ou même très loin. Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux. »</i></p> <p>Demander aux élèves de partager leurs impressions : est-ce que leur niveau de stress a diminué ?</p> <p>Rappeler qu'il existe deux types de stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le stress positif, qui nous pousse à relever des défis, à nous motiver et avancer. • Le stress négatif, qui peut nous paralyser et affecter notre santé (physique, psychologique, sociale, etc.). <p>Explication de la CPS du jour : Savoir identifier son stress et le réguler son stress au quotidien</p>	
<p>Activité 1 : La journée de Maïssa 30 minutes</p>	<p>Temps 1 : Lecture de l'histoire « La journée de Maïssa » Pendant cette lecture, deux élèves « complices » gonflent progressivement chacun un ballon, symbolisant l'accumulation du stress à chaque situation stressante rencontrée par Maïssa. Les autres élèves écoutent attentivement et identifient les situations qui leur semblent stressantes pour Maïssa. Eventuellement leur demander d'écrire individuellement ces situations sur un papier / leur ardoise pour bien la retenir.</p> <p>Temps 2 : Le blason anti-stress (7 minutes) Les élèves sont répartis en petits groupes. Chaque groupe choisit une situation qu'il juge la plus stressante parmi trois environnements de l'histoire de Maïssa : maison, classe ou cour de récréation. Les élèves complètent le blason en échangeant leurs idées.</p> <p>Temps 3 : Mise en commun finale et échanges (10 minutes). Chaque groupe présente son blason et partage les stratégies qu'il a proposées pour aider Maïssa à mieux gérer son stress. Orienter la discussion sur la diversité des réactions face au stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Tout le monde ne ressent pas ni ne réagit de la même manière face à une même situation. Ce qui est stressant pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. » • « Chacun développe ses propres stratégies pour gérer le stress : certains dessinent, d'autres préfèrent parler ou faire du sport. Il existe autant de façons de réguler le stress qu'il y a d'individus ! » <p><u>Retour sur l'activité à la maison</u> Il existe de nombreuses stratégies de régulation du stress. Inviter les élèves à partager ce qu'ils ont identifié comme stratégies dans leur « bulle de bien-être ». Faire le lien entre la « bulle de bien-être » et la santé.</p>	<p><u>Séance inspirée d'une activité du Cartable des CPS</u></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>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>	

<p>Activité 2 :</p> <p>Expérimentation d'outils pour gérer le stress (au choix) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Citron pressé - La respiration au carré <p>10 min</p>	<p><u>Citron pressé</u></p> <p>Imaginez que vous êtes en colère, crispé ou tendu. Tendez les bras le long du corps, serrez-les poings, les mâchoires, contractez tous les muscles du visage pendant quelques secondes comme si vous étiez un pruneau fripé ou un citron écrasé puis soudain lâchez tout en expirant bruyamment. Répétez cet exercice 3 fois.</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"> - Les élèves inspirent pendant 4s ; - Ils retiennent leur respiration pendant 4s ; - Ils expirent pendant 4s ; - Ils retiennent leur respiration pendant 4s. <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. Demander leur ressenti.</p>
<p>Rituel de fin</p> <p>15 min</p>	<p>Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu.</p> <p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <p>Lecture de la fiche “Ce que nous avons vu”</p> <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : Naturelle – Agir - Respiration</p> <p>Rituel de fin :</p> <p>SAVOURER</p> <p>Rappeler aux élèves ce que veut dire « savourer ». C'est porter son attention sur une chose appréciée à un moment donné, en le notant par exemple.</p> <p>“Dans ma journée, j'ai aimé... parce que...”</p> <p>Présentation de l'activité maison « Les petits pas » : Choisissez quelque chose que vous souhaitez apprendre ou réaliser, mais qui vous semble difficile. Divisez cet objectif en petites étapes plus simples à atteindre. Cela vous permettra de progresser sans vous décourager, en avançant un pas après l'autre.</p>

La journée de Maïssa

Il est 7h30 du matin. Maïssa se réveille en sursaut. Elle est en retard.
« Zut », dit-elle. « Maman est venue me réveiller mais je me suis rendormie ».

(Gonfler un peu le ballon)

Vite, elle se lève et cherche son tee-shirt préféré... qu'elle ne trouve pas.

(Gonfler un peu le ballon)

Elle doit en choisir un autre et finit de s'habiller. Elle descend vite à la cuisine pour petit-déjeuner mais sa mère lui dit de prendre une pomme et un morceau de gâteau qu'elle mangera sur le chemin car elle n'a pas le temps et doit partir à l'école.

(Gonfler un peu le ballon)

Maïssa arrive à l'école. La sonnerie retentit,
Maïssa entre en classe.

« Contrôle de géographie », annonce la maîtresse.

« Ah zut, la géo », se dit Maïssa. Son père lui avait pourtant dit de bien faire ses devoirs mais elle a complètement oublié de réviser. "Papa ne va pas être content". Maïssa mordille le bout de son stylo.

(Gonfler le ballon)

A la récré, Alessandro, son meilleur ami lui demande comment s'est passé le contrôle de géo. « J'ai complètement loupé, j'ai oublié de réviser hier », lui répond Maïssa. Alessandro lui dit : " Ah oui ? Moi, j'ai super bien réussi !"

(Gonfler le ballon)

En rentrant de l'école, elle avait envie de parler de sa journée avec sa maman mais son grand frère Noâm lui dit qu'elle va rentrer plus tard que prévu.

(Gonfler le ballon)

« D'ailleurs, Maman m'a dit que c'était ton tour de mettre la table ce soir », lui dit Noâm.

(Gonfler le ballon)

Après ses devoirs, Maïssa va à la cuisine, ouvre le placard et prend les assiettes mais elle en fait tomber une qui se casse. A ce moment, sa mère entre dans la pièce.

(Laisser le ballon se dégonfler dans la classe)

8

Sérénité dans la tempête

Un blason pour apprendre à transformer son stress



Choisir un moment stressant que vit Maïssa :

.....
.....

Décrivez ce qui se passe dans sa tête :

.....
.....
.....
.....

Décrivez ce qui se passe dans son corps :

.....
.....
.....
.....

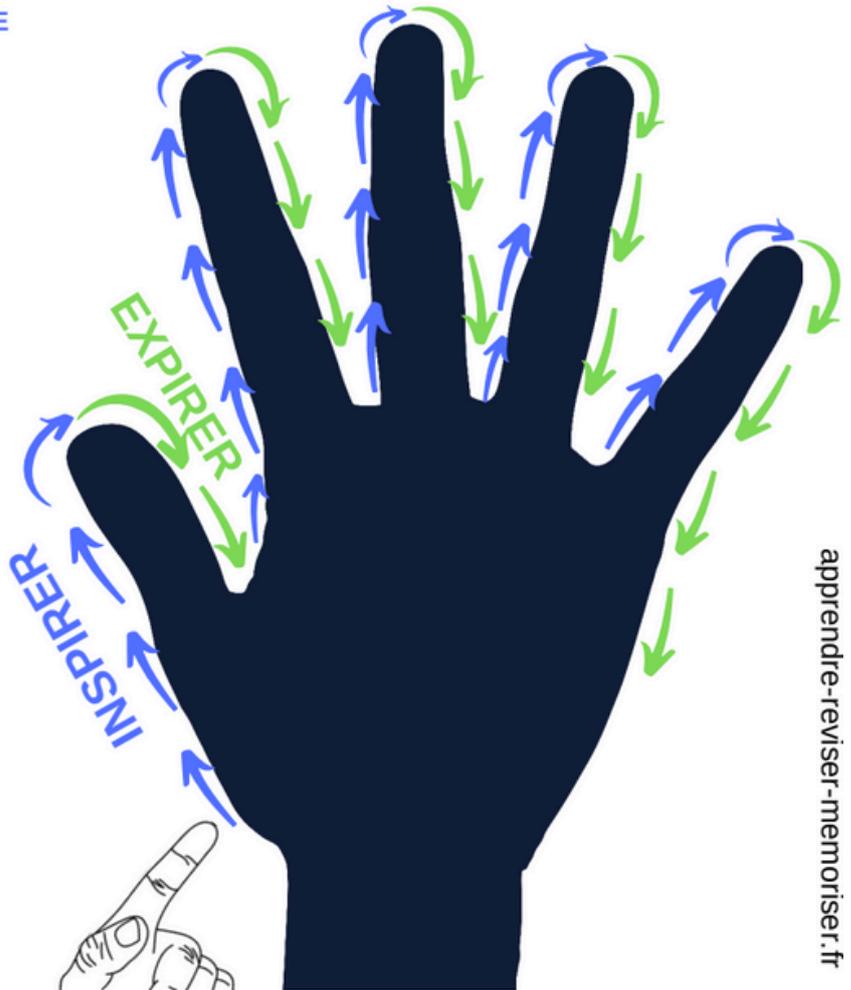
"Nos idées pour aider Maïssa à faire face à cette situation et à gérer son stress"

.....
.....
.....
.....

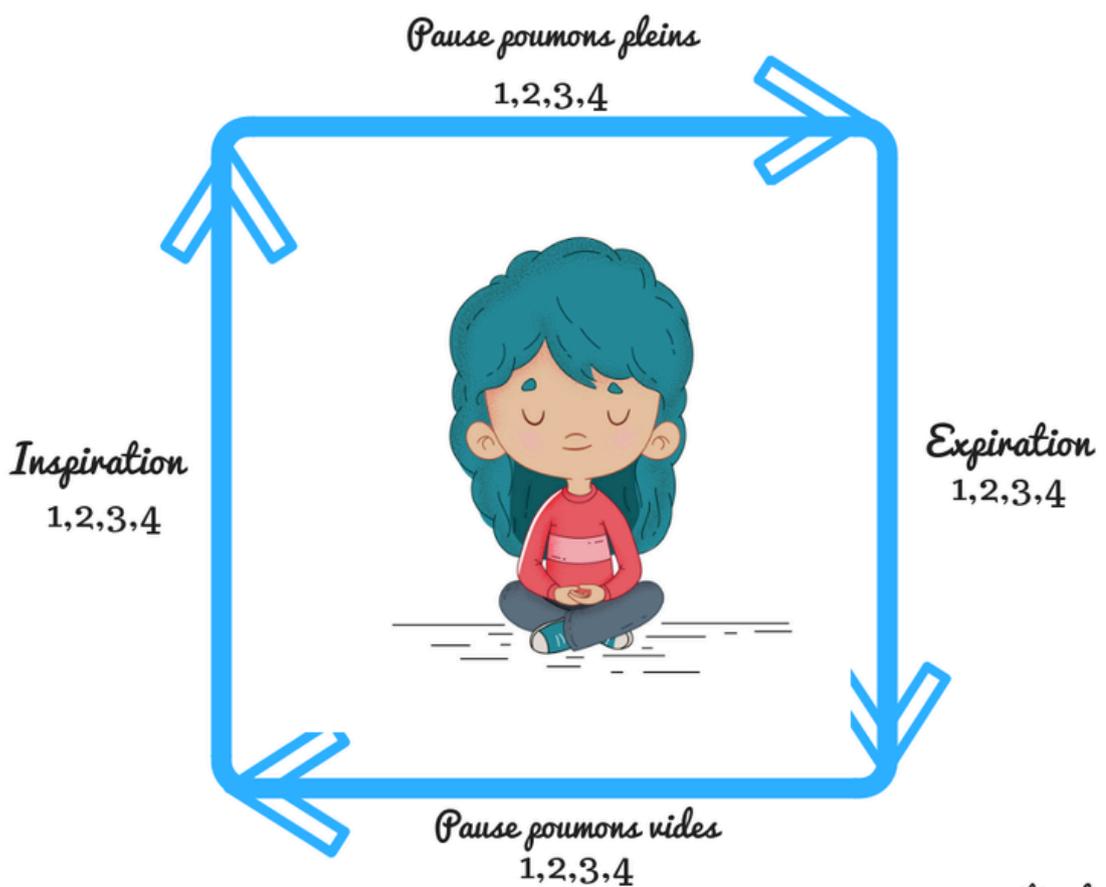


RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remotes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



apprendre-reviser-memoriser.fr



1. Pressez-vous :

Imaginez que vous êtes en colère, crispé ou tendu. Tendez les bras le long du corps, serrez-les poings, les mâchoires, contractez tous les muscles du visage pendant quelques secondes comme si vous étiez un pruneau fripé ou un citron écrasé puis soudain lâchez tout en expirant bruyamment. Répétez cet exercice 3 fois.



2. La Respiration abdominale:

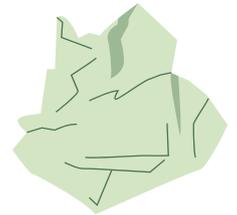
Mains sur le ventre, pieds bien ancrés dans le sol, corps bien droit, essayez de gonfler le ventre lorsque vous inspirez (que vous faites entrer de l'air dans votre corps) comme si votre ventre était un ballon puis essayez de dégonfler le ventre lorsque vous expirez (que vous faites sortir l'air de votre corps) Essayez de respirer ainsi 3 fois sans forcer, calmement.

(Cette exercice de respiration pourra également être utilisé pendant la séance pour faire de petits retours au calme si nécessaire)



3. Boule de stress

« Fermez les yeux et, si vous êtes stressés, essayez d'identifier les signes physiques du stress. Peut-être que votre cœur bat plus vite, que votre bouche est sèche, que vous rougissez ou avez les mains moites ? Visualisez ces signes devant vous et prenez le temps de les observer. 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... ? Enfin, imaginez que vous prenez cette boule dans vos mains et, de toutes vos forces, vous la lancez derrière votre épaule ou devant vous, à vos pieds ou même très loin. Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux. »



4. La respiration en carré: technique issue du yoga.

Mettez vous debout ou assis confortablement. Comptez ensuite à voix haute par cycle de 4 secondes et en traçant dans le vide le côté d'un carré (1, 2, 3, 4):

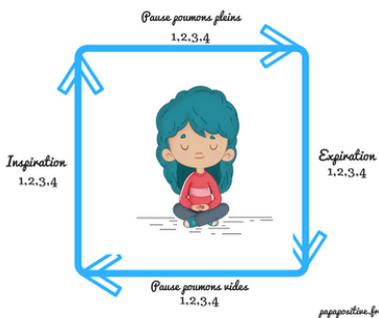
Inspirez pendant 4s;

Retenez votre respiration pendant 4s;

Expirez pendant 4s;

Retenez votre leur respiration pendant 4s.

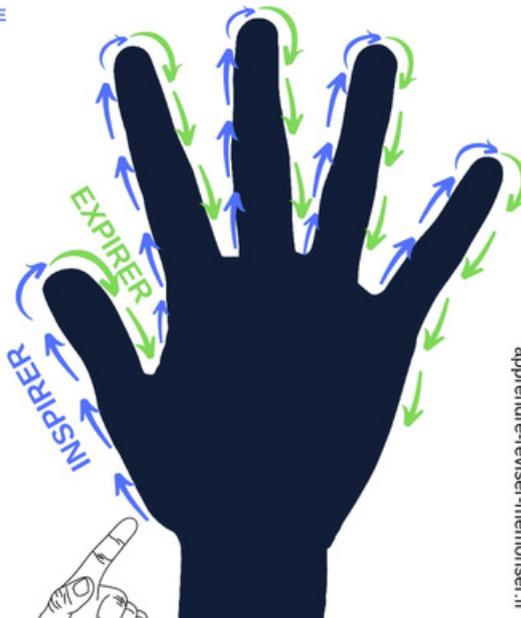
Au bout de 5 cycles environ (soit 5 carrés tracés), explorez les ressentis et les accueillez-les.



5. Respiration avec la main

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



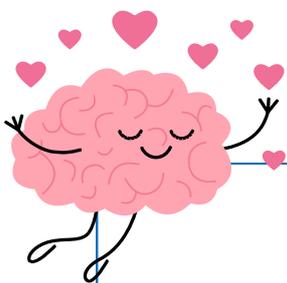
8 Sérénité dans la tempête



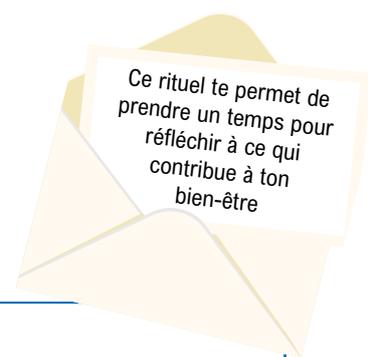
Ce que nous avons vu :

- Le stress est une réaction de notre corps pour faire face à une situation inhabituelle.
- Le stress positif nous pousse à
- Si le stress est trop important, il faut trouver un moyen de le réguler.
- La est l'un des moyens permettant de diminuer l'intensité du stress.
- **CPS : Identifier et réguler son stress au quotidien permet de ne pas être submergé par ses signes physiques.**

Mon rituel de fin de séance



SAVOURER un moment...



Dans ma journée, j'ai aimé

.....
.....

Parce que

.....
.....

8

Fabriquer une balle anti-stress



Il te faut :

- 4 cuillères à soupe de maïzena (farine de maïs)
- 1 gobelet d'eau
- 1 récipient pour mélanger
- 2 cuillères pour mélanger et doser
- 2 ballons de baudruche
- 1 pic à brochette ou une baguette chinoise...
- 1 entonnoir ou une bouteille coupée



Cette activité est salissante, prépare bien ton plan de travail.

A toi de doser le nombre de cuillères. 6 ont été nécessaires pour ce tuto. Au début c'est difficile car la farine devient super dure. Le mélange sera prêt quand tu pourras attraper la pâte avec les doigts : si tu serres fort elle devient dure si tu arrêtes, elle coule comme de l'eau. Si le mélange est trop liquide ajoute de la farine et s'il est trop dur ajoute de l'eau...



Verse 4 cuillères de Maïzena dans ton récipient



Verse un cuillère d'eau sur la farine et mélange



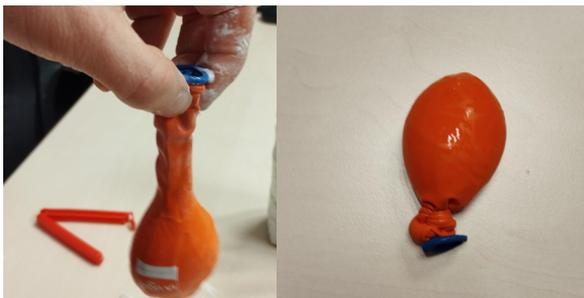
Ajoute une deuxième cuillère d'eau et mélange bien. Puis une troisième...



Mets un ballon à l'intérieur de l'autre (Ceci va rendre la balle plus solide)



Place ton entonnoir dans le ballon et verse la pâte à l'intérieur. Pour faciliter le remplissage sers-toi de ta baguette chinoise.



Une fois le ballon rempli, ferme le ballon avec un double nœud et amuse-toi à malaxer ta balle... Ça détend... C'est addictif...

Pense à bien ranger et nettoyer ton plan de travail.

Attention, cet objet a une durée de vie limitée : Evite bien sûr de le percer, de le donner à ton chien...



Petit info science :

La pâte contenue dans les ballons est un liquide non-newtonien. Ces liquides ont une consistance ou une viscosité qui varie en fonction de la force qu'on lui applique : si j'appuie sur le liquide il devient solide (dur) et si je libère la pression, il se comporte comme un liquide ! Comme les sables mouvants !