

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 4

Se sentir accompagné(e) du regard des autres.

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectifs spécifiques :

- s'exprimer de façon claire et formuler des phrases précises ;
- être attentif aux différentes expressions (verbales et corporelles) de ses camarades ;
- lire l'état émotionnel d'autrui et apprendre à réguler son stress avec l'aide d'un camarade.

Durée : 45 minutes **Modalité :** travail

de groupe

Prérequis : savoir identifier ses émotions et celles des autres

Matériel : salle de motricité, tenue de sport, petit matériel (cerceaux, marches, plots, bandeaux, chasubles...), les cartes des différentes émotions (p. 46 du volume 1 du kit empathie), les cartes – idées (dans Ressources)

Proposition de déroulé de l'activité

- 1- Phase de mise en projet
 - Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur la compréhension et la régulation des émotions et du stress.
 - Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : il s'agit de réciter une poésie, en classe, en limitant les manifestations du stress.
- 2- Mise en activité

Étape 1 : identification des indices révélant une situation de stress

« Je vous distribue la prochaine poésie à apprendre. Chacun la récitera en classe dans 15 jours. Que ressentez-vous à l'annonce de ce travail ? Que ressentirez-vous le jour de la récitation ? Quelles pensées surgissent (celles adressées par votre petite voix intérieure, qui peut parfois manquer de bienveillance) ? Quelles sensations ou impressions identifiez-vous dans votre corps au moment de l'annonce et pendant la récitation ? Quelles émotions ressentez-vous ? »

Les pensées : je ne vais jamais y arriver, je vais me tromper, cette poésie est trop longue, j'aurai des trous de mémoire. Mais aussi j'arrive bien à apprendre les poésies, je me sens capable de la réciter, j'arrive à me concentrer pour la réciter...

Les sensations : j'ai la gorge serrée, je transpire, je tremble, j'ai mal au ventre, je ressens des picotements... Mais aussi : je me sens excité(e), je ne ressens rien...

Les émotions : la peur, la colère, l'inquiétude, l'anxiété, la panique, l'énervement, la tristesse, la peine, l'embarras, la préoccupation... Mais aussi : l'excitation, la joie, être en alerte, la confiance, la satisfaction...

Arriver à l'idée que nous réagissons tous différemment face à cette situation : certains sont stimulés et contents de cette expérience, d'autres moins... Et l'expérience peut varier en intensité, notamment en ce qui concerne les émotions ou les manifestations physiques.

Rappeler ou faire rappeler aux élèves que le stress est nécessaire pour s'adapter à toute situation. Cependant, il doit juste permettre d'être plus attentif, plus performant. Il doit donc rester modéré.

Étape 2 : recherche de solutions par petits groupes

Comment faire pour que le stress reste uniquement un stimulant ?

Les élèves sont répartis au sein de groupes de 4 élèves et réfléchissent à ce qui pourrait faciliter la réussite de ce défi. Les élèves qui sont à l'aise avec l'exercice de la récitation peuvent partager leurs solutions. Les élèves en difficulté peuvent échanger sur ce qui les stresse. Les élèves écrivent sur une feuille leurs différentes idées.

Regrouper ensuite les élèves et partager les idées de chacun. Le professeur les liste sur une affiche, au fur et à mesure du dialogue. Le professeur guidera les échanges pour organiser ces idées : les différents moments d'actions possibles, les différentes modalités, ce qui convient à tous ou ce qui relève de la décision de chacun...

- Apprendre à mémoriser la poésie, comment apprendre plus efficacement et gagner en confiance.
Nous pourrions apprendre cette poésie en classe, en groupes. Si nous maîtrisons bien la poésie, nous serons plus sereins pour la réciter.
 - Transformer la mise en page de la poésie :
 - la transformer en dessins (un petit dessin évocateur par strophe par exemple) ;
 - la transformer en carte mentale ;
 - la réécrire en jouant sur les couleurs, les polices, en oubliant les lignes...
 - Enregistrer vocalement la poésie à plusieurs voix et l'apprendre à partir de cet enregistrement
 - Avoir la possibilité de l'apprendre en mouvement
 - L'apprendre ensemble en petits groupes
 - Faire des jeux autour de la poésie pour qu'elle soit plus facile à apprendre après
 - Nous pourrions décider ensemble d'un programme pour s'organiser pendant 15 jours.
 - Nous pourrions également décider d'un programme de récitation, pour la réciter petit morceau par petit morceau.
 - Nous pourrions concevoir un aide-mémoire pour nous rassurer le jour J (des mots, des dessins, des couleurs...)
- Favoriser la détente, le bien-être.
Nous pourrions faire en sorte d'arriver plus détendus pour la séance de récitation, en utilisant à bon escient le temps juste avant :
 - Faire du sport et de l'exercice physique
 - Prendre l'air, marcher dans la nature (un parc, un jardin...) respirer une fleur...

- Faire un exercice de respiration lente et profonde
- Être à l'écoute des modifications de mon corps en stress afin de pouvoir calmer l'agitation intérieure.
- Faire un temps calme et choisir une activité qui nous fait du bien, qui permet de se changer les idées, seul ou à plusieurs (lire, écrire, dessiner, discuter avec quelqu'un, faire un jeu, écouter une musique relaxante...)
- Vivre le moment de la récitation avec sérénité.

Nous pourrions imaginer des aménagements pour le moment de la récitation.

- Ne pas réciter devant tout le monde mais juste devant quelques élèves (éventuellement choisis par le récitant, la récitatrice)
- Réciter la poésie en restant à sa place dans la classe
- Changer de lieu : la réciter dans un lieu plus convivial (espace lecture, espace regroupement, dehors sur l'herbe...)
- Réciter la poésie à plusieurs, chacun choisit sa partie
- Réciter la poésie avec un élève qui apporte son aide quand un trou de mémoire arrive
- Avoir à notre disposition un aide-mémoire personnalisé (le premier mot de chaque strophe, les petits dessins...)
- Ceux qui écoutent pourraient adopter une attitude bienveillante (regard, sourire, geste de la tête ou de la main), afin d'encourager le récitant/la récitatrice
- Savoir qu'après la récitation, les élèves offriront en cadeau, au récitant, à la récitatrice, tous les points positifs de sa prestation

La discussion peut aussi évoluer vers la nécessité de porter un regard positif sur ce défi :

- Se dépasser
- Réussir ce défi en travaillant ensemble
- Être fier d'avoir atteint un objectif difficile
- Appliquer les solutions trouvées à d'autres situations stressantes (faire un exposé, les évaluations, les situations nouvelles...)

Étape 3 : ma recette pour gérer le stress lors de la prochaine récitation de poésie

- Au sein du groupe classe, lister les solutions qui sont possibles à mettre en place et adaptées à tous. Construire ainsi une recette commune de la gestion du stress pour la prochaine récitation de poésie.
- Dans un second temps, chaque élève construit à l'écrit sa recette personnelle pour limiter son stress lors de la prochaine récitation de poésie.
- Enfin, un échange aura lieu entre le professeur et l'élève afin de déterminer ce qu'il sera possible de mettre en place.
- Cette recette pourra être modifiée d'une récitation à l'autre au fur et à mesure de l'année. L'élève verra alors évoluer ses besoins.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Qu'ont-ils appris ?
- Établir l'importance de chercher des solutions puis de les mettre en place quand cela est possible, afin de diminuer l'intensité du stress, sans pour autant le faire disparaître. Ainsi la performance est améliorée et le défi devient plaisir.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Si les élèves ne parviennent pas à trouver de solutions pour aider à gérer leur stress, le professeur peut les guider en leur proposant des cartes-idées (cf. Ressources à imprimer).

Plusieurs axes peuvent être abordés : améliorer l'apprentissage de la poésie, favoriser la détente avant la récitation, aménager les conditions de la récitation, demander de l'aide.

Un adulte peut également être présent avec le groupe, questionner plus précisément leurs ressentis et leurs émotions pour interroger leurs besoins.

Les cartes – idées

COMMENT
POURRIONS-NOUS
APPRENDRE PLUS
FACILEMENT LA
POÉSIE ?

COMMENT
POURRIONS-NOUS
NOUS AIDER LES UNS
LES AUTRES ?

À QUOI POURRAIT
RESSEMBLER LE TEMPS
DE LA RÉCITATION ?
COMMENT POURRAIS-
JE ARRIVER RASSURÉ(E),
DÉTENDU(E) ?

À QUOI POURRAIT
RESSEMBLER LE TEMPS
AVANT LA RÉCITATION ?
COMMENT POURRAIS-
JE ARRIVER DÉTENDU(E),
RASSURÉ(E) ?

