

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 2

Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » ainsi qu'avec les apprentissages en sciences ou en éducation physique sur les muscles et le mouvement.

Durée : 2 x 30 minutes (cette séance est découpée en deux parties : la première séance concerne plutôt des apprentissages en sciences et la deuxième vise directement l'objectif de régulation des émotions).

Modalités : activité en classe entière, au sein d'une séance de motricité.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de ses sensations corporelles.

Matériel : des objets de poids différents et de tailles différentes : une bille, un ballon baudruche gonflé, un ballon de basket, une plume, un sac de graines, un seau avec des cailloux, un livre léger, un livre lourd, un crayon... (Si possible, choisir des objets qui ont tous des couleurs différentes pour éviter un classement par couleur).

Deux cerceaux ou deux caisses par groupe d'élèves pour les classements.

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : découvrir comment fonctionne notre corps et en particulier nos muscles.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance de motricité, mettre les élèves en groupe. Chaque groupe dispose d'un ensemble d'objets de poids différents placés au centre du groupe.

Consigne : « Vous allez à tour de rôle devoir essayer de soulever des objets. Vous devez faire attention à ce qui se passe dans votre corps quand vous essayez.

Attention, il ne faut pas se faire mal. On peut y arriver, ou pas. Ce n'est pas ce qui est important. »

Étape 2 : proposer ensuite aux élèves de classer les objets selon des critères communs à définir : « Vous devez mettre ensemble dans les deux cerceaux (ou les caisses) les objets qui ont des points communs, qui se ressemblent et il faudra expliquer pourquoi vous les avez mis ensemble. ».

Chaque groupe peut faire plusieurs propositions.

Possibilités de classement (certains classements pourront être suggérés par l'enseignant pour enrichir les propositions) :

① Les gros objets / ② Les petits objets.

① Les objets difficiles à soulever / ② Les objets faciles à soulever.

① J'ai besoin d'une seule main pour le soulever / ② Il me faut les deux

mains pour le soulever/ ③ Il faut être plusieurs pour le soulever.

① Il faut beaucoup de force/ ② Il faut peu de force/ ③ Il ne faut pas de force.

① Les objets lourds/ ② Les objets légers.

Étape 3 : retour en groupe classe. Demander aux élèves de décrire le classement qu'ils ont choisi. La discussion permet d'arriver à la notion de poids/de force.

Découvrir ses muscles et leur rôle.

- Que se passe-t-il dans votre corps quand vous essayez de soulever un objet lourd ? On a besoin de nos muscles/de nos bras.
- Est-ce que tout le monde a des muscles ? Où sont les muscles dans votre corps ? Dans les jambes et les cuisses, dans les bras, dans le dos... Chaque enfant peut toucher ses muscles.

Accompagner leurs réflexions quant aux situations particulières dans lesquelles les muscles peuvent travailler ou être au repos.

- Que pouvez-vous faire avec vos muscles ? Les muscles nous font bouger, quand on court, saute, nage, monte un escalier... Donc quand on fait un effort physique.
- Est-ce que vos muscles travaillent tout le temps ? Quand on est calme, quand on se repose, on a moins besoin de nos muscles.
- Et sur le visage, où sont les muscles ? Pour les trouver, quelles parties du visage pouvez-vous bouger ? Les muscles sont partout : dans les joues, entre les sourcils, autour des yeux, autour de la bouche, sur le front...

Modalités de différenciation

L'ATSEM et l'enseignant pourront aider les élèves qui rencontrent des difficultés de motricité à soulever les objets.

Selon l'âge des élèves, il est possible de mettre plus ou moins d'objets à comparer (entre 5 et 10).

Proposition de déroulé de l'activité (partie 2)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les muscles et sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : utiliser ce qu'on a appris sur nos muscles pour trouver des techniques, apprendre à se calmer (pour réguler ses émotions désagréables, pour les rendre moins fortes).

Étape 1 : le rôle des muscles face aux émotions.

Demander où nous avons des muscles dans notre corps.

Réponse attendue : nous en avons dans toutes les parties du corps.

Demander dans quelle situation les muscles du visage travaillent. Réponse attendue : Quand je ris, quand je pleure, quand je fronce les sourcils...

Expliquer que nos muscles nous permettent d'exprimer des émotions.

Les muscles nous permettent de bouger, ils nous permettent d'exprimer des émotions. Ils nous permettent également de réagir face à une émotion. Faire le lien entre le besoin d'action (les muscles travaillent) et nos émotions, en particulier les émotions désagréables.

« Que faites-vous si vous avez peur ? On court vers maman/papa et on se serre dans ses bras.

« Que faites-vous quand vous êtes en colère ? On tape, on claque la porte... »

Étape 2 : jouer à contracter et relâcher ses muscles.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol.

Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent.

Leur proposer d'effectuer un ou plusieurs mouvements au choix dans la liste ci- dessous. Les élèves qui le souhaitent peuvent fermer les yeux.

- « Serrez fort vos deux poings, desserrez doucement les poings, puis observez ce que vous ressentez », recommencer une à deux fois cet enchaînement.
- « Faites le plus grand sourire, que les coins de la bouche soient le plus près possible des oreilles, arrêtez ce sourire, puis observez ce que vous ressentez », recommencer une à deux fois cet enchaînement.
- « Faites travailler tous les muscles de votre visage, en faisant la grimace la plus complète possible, arrêtez cette grimace, puis observez ce que vous ressentez ».

Il est possible de coordonner ces mouvements avec une respiration (lente et profonde) : la contraction se fait tout le long de l'inspiration, le relâchement tout le long de l'expiration.

Étape 3 : les élèves sont invités à partager leurs observations.

- Est-ce qu'ils ont ressenti des sensations particulières durant la pause : picotement, chaleur, fraîcheur, lourdeur, légèreté, calme, etc.
- Est-ce que c'était agréable ? Désagréable ? Nouveau ? Connu ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour en repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Expliquer que la sensation agréable liée au relâchement des muscles peut être utilisée pour se détendre en situation de stress, de tensions, quand on est en colère... Quand on a besoin de se détendre, on peut contracter ses muscles comme dans l'activité précédente pendant quelques secondes, puis relâcher et répéter cela deux ou trois fois, tout en respirant profondément. Montrer aux élèves en même temps que l'on explique.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme le relâchement musculaire pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour les plus jeunes, limiter le nombre

d'exemples. D'autres propositions de

mouvements ...

- Prendre conscience des sensations liées au relâchement musculaire.

« En position debout, les bras ballants, faire des mouvements rapides de haussement d'épaules, s'arrêter et observer les sensations liées à la pause : les épaules sont plus basses, sensations dans les mains de fraîcheur, chaleur, picotement, pulsations du sang, etc. »

- Évacuer les émotions désagréables et les tensions associées.

« Imaginez que votre corps est couvert de confettis. Ces confettis correspondent à tout ce qui vous gêne. On va les enlever les uns après les autres en les chassant doucement avec nos deux mains. Commençons par le bas du corps puis remontons petit à petit jusqu'aux cheveux (l'enseignant peut guider les élèves en indiquant les différentes parties du corps). Quand notre corps n'a plus de confettis, on stoppe les mouvements, on ferme les yeux si on le souhaite et on observe ses sensations. »

- Savourer la joie.

« En position debout, souvenez-vous d'un moment

joyeux, commencez à sautiller sur place puis sautez de plus en plus haut pour montrer votre joie. Arrêtez-vous et observez vos sensations. »

Cette activité peut déboucher sur des rituels de retour au calme après certaines activités comme au retour des récréations par exemple.