

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 3

Gérer le stress en moi

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectif spécifique : connaître des stratégies efficaces pour gérer son stress

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions »

Durée : 30 à 45 min

Modalités : en petits groupes et en classe entière

Prérequis : connaître ce qu'est le stress, ce qui peut le déclencher pour soi, les sensations physiologiques associées, son rôle

Lieu : la salle de classe

Matériel : selon la production choisie (tableau, affiche carte mentale), prévoir feuilles A3, feutres etc.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, sur le stress notamment. Nous avons vu dans l'activité « comprendre le stress » qu'il nous permettait de nous adapter aux différentes situations de la vie quotidienne, en nous rendant attentifs et vigilants. Mais, lorsqu'il est trop intense ou qu'il se répète trop souvent, il peut nous empêcher d'agir et de réussir.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Nous allons donc chercher ensemble des stratégies adaptées et efficaces pour mieux le gérer et construire une boîte à outils commune qui nous permettra ensuite de les expérimenter.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'établir une liste de toutes les stratégies utilisées par les élèves pour gérer les situations de stress.

- Proposer ou construire une liste de situations génératrices de stress.

Exemples de situations pouvant générer du stress

Je dois réciter ma poésie devant la classe et je n'aime pas que l'on me regarde. J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise.

J'ai une compétition sportive.

Je dois pratiquer une activité sportive dans laquelle je ne me sens pas à l'aise. Je trouve une araignée dans ma chambre.

C'est le jour de la rentrée des classes et cela me fait peur, etc.

- Mettre les élèves en petits groupes de 4 ou 5 et leur associer une ou deux situations potentiellement « stressantes » par groupe.
- Par groupe, les élèves listent toutes les stratégies possibles qu'ils imaginent ou qu'ils ont expérimentées pour gérer le stress de la situation. Ils peuvent ensuite identifier le moment le plus propice pour les mettre en œuvre : avant - pendant - après la situation.
- Garder une trace écrite de leurs idées. Selon l'âge des élèves : écrire leurs idées, remplir un tableau, une carte mentale, etc.

Étape 2 : l'intention est de comprendre ce qu'est une stratégie efficace et pourquoi certaines ne le sont pas.

- Chaque groupe reprend sa liste de stratégies. Leur demander d'indiquer, à côté de chaque stratégie, par un signe (+) ou (-) ou par tout autre signe explicite si, pour eux, cette stratégie est plutôt efficace ou pas.
- Discuter avec les élèves des critères permettant de classer une stratégie dans la catégorie des stratégies efficaces.
- Mettre en avant le fait que pour qu'une stratégie de gestion de stress soit considérée comme efficace, il faut qu'elle remplisse deux conditions :
 - elle doit diminuer les effets du stress en agissant sur les sensations, les pensées et/ou les émotions ressenties ;
 - elle ne doit nuire à personne, ni à soi ni aux autres.
- Reprendre la liste et barrer les stratégies qui ne remplissent pas ces deux conditions.

Connaissances construites : les stratégies efficaces sont des stratégies qui réduisent les conséquences du stress sur l'organisme et qui lui permettent de revenir à l'équilibre, de se sentir bien ou mieux. Elles ne doivent pas nuire à soi ou aux autres.

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être utilisés : situation de stress = le culbuto est déséquilibré par le mouvement qu'on lui

impulse / stratégie efficace de gestion du stress = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Étape 3 : l'intention est de construire une « boîte à outils » des stratégies efficaces pour chaque situation.

- Commencer par une ou deux situations parmi la liste précédente pour s'entraîner. En classe entière, demander aux élèves de mettre en commun les stratégies efficaces déjà identifiées (étape 2), prolonger les réflexions avec d'autres idées en vérifiant qu'elles remplissent les conditions construites en étape 2 et qu'elles sont réalisables.
- Construire la boîte à outils des stratégies efficaces au fur et à mesure sous la forme d'un tableau, d'une affiche, d'une carte mentale, au choix et selon l'âge des élèves.

Exemples

Situations	Stratégies possibles
J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise	Pendant les leçons, je peux poser des questions si je n'ai pas bien compris, je peux demander de l'aide à un de mes camarades ou à l'enseignant. Je n'apprends pas au dernier moment ma leçon, pour ne pas être dans l'urgence : je prends du temps pour le faire. Juste avant l'évaluation, je peux respirer profondément. Je peux être fier- fière d'avoir tout fait pour réussir. Je peux parler de mon stress avec des amis ou des adultes.
C'est le jour de la rentrée des classes et cela me fait peur	Je peux en arrivant respirer tranquillement et profondément. Je peux chercher des yeux mes camarades et me sentir joyeux de les voir. Je peux m'appuyer sur mon expérience des autres rentrées en me disant que c'est normal d'avoir un peu d'appréhension et que cela ira mieux quand je serai dans mes activités de classe. Je peux exprimer mon ressenti à un camarade, un adulte, un enseignant.
Je croise un chien qui aboie dans la rue	Si je le vois à l'avance, je peux changer de trottoir. Je peux observer s'il est tenu en laisse et si son maître est là. Je peux alors me dire qu'il ne pourra pas m'attaquer. Si je le découvre au dernier moment, je peux ensuite me dire que c'est normal que mon cœur batte très vite, que mon corps va se calmer, que je peux l'aider en expirant profondément etc.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris.

- Établir l'importance de connaître des stratégies efficaces pour gérer son stress dans différentes situations afin de les mettre en œuvre de façon active et adaptée lorsqu'on les rencontre dans notre vie quotidienne.

Modalités de différenciation et prolongements

Après l'étape 3 : pour prolonger les réflexions (cycle 3)

Connaissances à ajouter : les stratégies efficaces sont des stratégies qui nous mettent en activité, nous « redonnent du pouvoir » sur la situation ou sur ses conséquences. Mais selon les situations, nous n'avons pas le même « pouvoir » pour agir. Il y a des situations que l'on peut changer au moins en partie, il y a des situations que l'on ne peut pas changer mais sur lesquelles il est possible d'agir en régulant nos émotions, nos pensées.

Proposer aux élèves d'identifier, parmi la liste de situations de la phase 2 :

- d'une part celles pour lesquelles on peut trouver une solution, les modifier pour les rendre moins stressantes ;
- et d'autre part, celles pour lesquelles on ne peut rien modifier quant aux conditions et pour lesquelles on doit mettre en œuvre des stratégies de régulation de nos émotions, de nos pensées.

Quelques exemples

Situations que l'on peut modifier au moins en partie	Situations où l'on n'a que peu de choix
Je dois réciter ma poésie devant la classe et je n'aime pas qu'on me regarde. • Je peux me préparer par des techniques d'apprentissage adaptées pour bien maîtriser ma poésie. • Je peux utiliser ma respiration avant et pendant la situation pour réguler mon stress et diminuer le débit de mes paroles. J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise. • Je peux demander des explications dès que je ne comprends pas. • Je peux demander de l'aide avant l'évaluation.	J'ai une compétition sportive. • Je me suis entraîné - entraînée en amont mais j'ai peur de ne pas atteindre mon objectif. • Je peux mettre en place des stratégies d'attention, de régulation de mes émotions et de mes pensées. Je croise un chien dans la rue. • Je peux me mettre à distance lorsque je le croise. • Je peux mettre en place des stratégies de régulation des émotions, de mes pensées. C'est le jour de la rentrée des classes. • Je peux mettre en place des stratégies de régulation des émotions, de mes pensées.

Expérimenter une ou des stratégies de régulation du stress – après la phase 3 et au quotidien

Si les activités de régulation des émotions ont été expérimentées par les élèves, il est possible de les réinvestir lors de cette activité.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche ou risque de déclencher du stress chez des élèves :

- Quel est mon niveau de stress présent ou par anticipation vis-à-vis de l'activité à venir ?
- Quelles stratégies je peux mettre en œuvre pour en diminuer les effets ?
- Quand dois-je mettre en œuvre ces stratégies ? Etc.

Pour les élèves de cycle 2, les stratégies peuvent être élaborées collectivement au moment de vivre les situations (exemple : le jour d'une évaluation).

Certains élèves peuvent avoir du mal à évoquer ce qu'ils ressentent. L'enseignant pourra apporter du vocabulaire ou donner des exemples.

