

Réguler son stress

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 1

Écouter de la musique pour s'apaiser

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectif spécifique : expérimenter une stratégie efficace pour s'apaiser de façon autonome : écouter de la musique

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

Durée : deux séances de trente minutes, la première s'intègre dans une séance de motricité, la seconde au sein d'une séance d'éducation musicale

Modalités : en classe entière, en petit groupe ou en relation duelle pour accompagner certains élèves à ressentir et à exprimer leur ressenti

Prérequis : savoir situer le thorax, le cœur, avoir expérimenté les sensations d'une respiration plus ou moins rapide, les sensations associées à des battements plus ou moins rapides du cœur

Lieu : salle de motricité puis salle de classe

Matériel : extraits musicaux et pictogrammes associés, étiquettes représentant les élèves (prénoms par exemple ou toute autre représentation utilisée en classe)

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, notamment concernant la gestion des émotions ou la respiration (activités « renforcer l'attention »).

- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons observer et ressentir comment notre corps réagit quand on pratique une activité physique pour apprendre à se calmer.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'expérimenter les réactions du corps lors d'une activité physique.

Lors d'une séance de motricité, accompagner les élèves à prendre conscience des variations du rythme de la respiration, des battements du cœur :

- Avant l'activité, « Placez vos mains sur votre thorax, comment bouge-t-il quand vous respirez, est-ce qu'il se soulève rapidement, lentement, est-ce que vous ressentez du calme, de l'agitation ? Placez ensuite vos mains au niveau de votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Peut-être que c'est difficile de le ressentir, peut-être qu'il bat lentement ou assez vite ? »

Remarque : des liens peuvent être faits avec l'activité « renforcer son attention à la respiration » cycle 1 (Kit volume 2 p. 25).

- Les élèves réalisent l'activité physique prévue lors de la séance de motricité (choisir une activité qui met beaucoup les élèves en mouvement).
- Après l'activité : « Arrêtons-nous : comment vous sentez-vous ? Placez vos mains sur votre thorax, comparez votre respiration de l'instant avec celle d'avant l'activité. Placez vos mains sur votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Qu'est-ce qui est différent d'avant l'activité ? ». Partir des observations et des verbalisations des élèves pour indiquer que, lors d'une activité physique, la respiration est plus rapide et plus forte, que l'on ressent son cœur battre plus vite, plus fort.

D'autres modifications corporelles peuvent émerger de la discussion : chaleur, transpiration.

Il peut être précisé aux élèves que ces modifications sont importantes pour le travail des muscles lors de l'effort.

- Dix minutes après l'activité (ou de retour en classe) : « Qu'en est-il de l'activité de votre cœur ? De votre respiration ? » Arriver à l'idée que leur corps est parvenu seul à modifier l'activité du cœur et la respiration parce qu'il est de nouveau au repos.

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être utilisés : activité = le culbuto est déséquilibré par le mouvement qu'on lui impulse / arrêt de l'activité = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Étape 2 : l'intention est de relier les réactions du corps lors d'une activité physique avec les réactions du corps en situation de stress.

- « Est-ce que vous connaissez des situations, autres que l'activité physique, qui modifient l'activité de notre cœur (il bat plus vite et plus fort), l'activité de notre respiration (nous respirons plus vite et plus fort) ? ». Le professeur peut guider les élèves en évoquant des situations de tous les jours qui suscitent la peur.
- « Quand on a peur de quelque chose, ou que quelque chose nous stresse, le corps réagit de la même façon que lors d'une activité physique, même quand cette peur ou ce stress ne nous mettent pas en mouvement. Il s'agit d'un réflexe, nous ne pouvons pas l'empêcher. Par contre, nous pouvons aider notre corps à s'apaiser, à se calmer. »

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être à nouveau utilisés : situation de peur (stress) = le culbuto est déséquilibré / on l'aide à se calmer = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Partager avec les élèves l'idée que le corps peut retrouver tout seul son équilibre après une activité et se calmer mais qu'il peut être important de l'aider en s'arrêtant.

Remarque : l'intervalle de temps doit être pensé en fonction de l'âge des élèves pour que les souvenirs du premier temps soient mobilisables pour le second temps. Sinon, utiliser des supports permettant la récupération de la mémoire.

Proposition de déroulé de l'activité (Partie 2)

- 1- Phase de mise en projet
 - Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment sur les modifications corporelles en lien avec une activité physique puis le stress.
 - Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons écouter ensemble des musiques différentes, ressentir ce qui se passe dans notre corps pour pouvoir ensuite choisir celle que l'on aimerait réécouter quand on a peur, quand on est stressé pour s'apaiser, se calmer. (Il est possible de faire le lien avec les fiches « Résoudre des problèmes de façon constructive » et « résoudre des conflits de façon constructive » dans ce volume 3 : l'apaisement est une première étape avant de chercher ensemble une solution favorable à tous.)
- 2- Mise en activité

L'intention est d'écouter de la musique et d'identifier les ressentis de la musique en soi.

- Le professeur choisit des extraits de musique différents : chanson, musique rythmée, musique classique, musique de film etc.

- S'asseoir dans un espace calme pour écouter. On peut fermer les yeux pour mieux écouter.
- Pour chaque extrait,
 - avant l'écoute, présenter et expliquer le pictogramme associé ;
 - pendant l'écoute, les élèves portent leur attention sur ce qui se passe dans leur corps, sur ce qu'ils ressentent ;
 - après l'écoute, demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti, si cette musique les apaise, les met en joie, ou autre. Accueillir sans jugement la diversité des ressentis. Chaque élève choisit la musique qu'il l'aide le plus à retrouver du calme, de la joie etc. Il associera alors le pictogramme du ou des extrait(s) qui l'aide(nt) le mieux à s'apaiser, à vivre des émotions agréables.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris : à mieux connaître leur corps et à utiliser la musique pour se calmer.
- Établir l'importance de comprendre que le corps est sensible à ce que l'on ressent en particulier quand on a peur, que, pour le calmer, on peut écouter une musique qui nous fait du bien.

Modalités de différenciation

Pour accompagner le transfert au quotidien

Il est possible de prolonger l'activité et d'accompagner l'autonomie et le transfert dans le quotidien.

- Identifier des moments récurrents « chargés en stress » puis proposer à la classe de choisir une musique à réécouter. Le choix peut se faire après discussion en écoutant les besoins de chacun et en décidant collectivement de satisfaire soit ses propres besoins, soit les besoins des autres.

Situations pouvant générer du stress

Je ne comprends pas le travail que je dois faire.
 Je n'arrive pas à faire le travail que le professeur me demande. À la cantine, il y a beaucoup de bruit.
 À la récréation, je n'ai jamais le droit d'avoir le vélo. Dans ma classe, un élève/une élève crie beaucoup.
 Le matin, j'ai peur quand papa et/ou maman me laissent à l'école.
 Je dois me séparer de mon doudou pour le mettre dans la boîte à doudous.

- Proposer à chaque élève de demander à écouter la musique qui l'apaise à chaque fois qu'il en éprouve le besoin puis de choisir comment on peut répondre à sa demande et quand (immédiatement, à la fin de l'activité en

cours, autre / avec toute la classe, seul-seule etc.)

- Offrir d'autres propositions pour faciliter l'apaisement dans une situation de stress : regarder des photos, regarder un album, s'allonger et écouter sa respiration...
- Identifier dans la classe un espace « je m'apaise ». Ainsi, chaque élève, en autonomie et après l'avoir demandé, pourrait y aller lorsqu'il en ressent le besoin. En fonction du matériel à disposition, il peut être pertinent de prévoir la possibilité d'y réécouter les musiques.

Extraits de musique et pictogrammes associés

Musiques engageantes, énergisantes

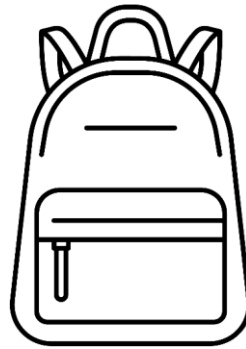
Pata pata, Miriam
Makeba, 1967



Happy, Pharrell
Williams, 2013



Summer, Joe
Hisaishi, 1999,
L'été de Kikujiro

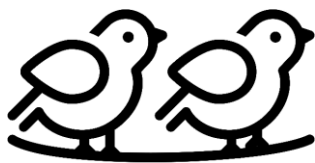


Hakuna Matata,
Elton John, Tim
Rice, Le roi lion,
1994



*Le carnaval des
animaux*, Volières,
Camille Saint-

Saëns, 1886



*Il en faut peu pour
être heureux*, Terry
Gilkison (*The Bare
Necessities*), Le
livre de la jungle,
1967

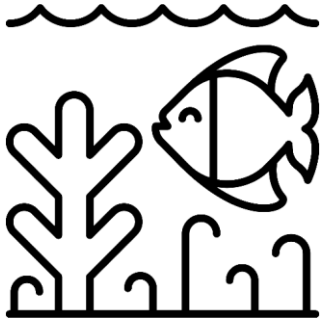


Ma mère l'Oye,
Laideronette,
*impératrice des
pagodes*, Maurice Ravel,
1911



Musiques classiques apaisantes

Le carnaval des animaux, Aquarium,
Camille Saint-Saëns,
1886

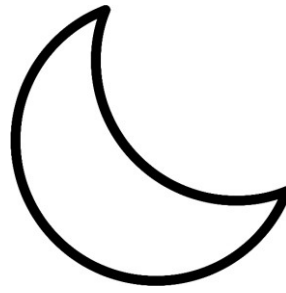


Concerto pour clarinette en la majeur K622. II
Adagio, Wolfgang

A. Mozart, 1791



Clair de lune,
Claude Debussy,
1890



Gymnopédie, Erik
Satie, 1888



Piano Concerto N°. 21,
Andante, Wolfgang
Amadeus Mozart, 1785

Ma mère l'Oye, le
jardin féérique,
Maurice Ravel, 1911.

