

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 2

Mieux comprendre le stress au quotidien

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectif spécifique : comprendre ce qu'est le stress, ses conséquences sur l'organisme et son rôle

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

Durée : en amont, sur quelques jours, recueil de données puis 30 à 45 min d'activité

Modalités : en classe entière

Prérequis : savoir identifier ses émotions, avoir expérimenté des exercices permettant de renforcer son attention

Lieu : la salle de classe

Matériel : échelle de 0 à 10, tableau individuel pour noter les informations recueillies en amont

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, notamment sur les émotions et l'attention à la respiration.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Il nous arrive de dire ou d'entendre : « Ça me stresse, je suis stressé- stressée, j'ai beaucoup de stress, quel stress ! etc. ». Ensemble, on va apprendre à comprendre ce qu'est le stress, son rôle, les effets sur notre corps. Cela nous permettra ensuite de choisir des méthodes adaptées et efficaces pour le gérer et pour continuer à réaliser les activités de la journée. Expliquer aux élèves qu'ils vont recueillir des informations sur ce qu'ils ressentent pendant quelques jours afin de mieux comprendre le stress et son rôle.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est de repérer ce qui se passe en nous lors de situations stressantes, de collecter des informations.

Pour cela, pendant quelques jours, avant ou pendant certaines activités, chacun va identifier l'intensité de la gêne liée au stress sur une échelle de 0 à 10 et porter son attention sur ses sensations, sur ce qui se passe, à ce

moment-là, dans son corps et sur ce qui se passe dans sa tête. On écrira ensuite, dans le tableau, le chiffre, les sensations que l'on aura vécues, les émotions et les pensées qui nous auront traversées.

Exemples pour expliquer l'échelle	Exemples de sensations	Exemples d'émotions	Exemples de pensées
0 : je ne ressens pas du tout de stress. 4 : j'identifie du stress mais qui ne m'empêche pas de réaliser l'activité. 10 : je ressens beaucoup de stress et je n'arrive pas à réaliser l'activité.	Mon cœur bat plus vite. Je ressens de la chaleur sur mon visage ou au niveau de mon cou. Je respire plus vite. Je tremble. J'ai la gorge serrée. J'ai mal au ventre. Je dors mal. Je mange beaucoup de sucré. Etc.	La peur L'anxiété La tristesse L'appréhension L'impatience L'enthousiasme La surprise etc.	Je n'y arriverai pas. Je suis nul/nulle. J'ai hâte que cela soit fini. Je ne veux pas réaliser cette activité. Je n'aime pas l'école. Je n'ai pas envie d'essayer. Je ne veux pas y aller. Etc.

Étape 2 : l'intention est de prendre conscience des incontournables d'une situation de stress et de la part spécifique à chaque individu.

Les différents tableaux servent de base pour :

- repérer des points communs dans le processus de stress : présence d'un déclencheur appelé « stressueur » (externe ou interne), des réactions physiologiques (modification du fonctionnement d'un ou plusieurs organes), une intensité plus ou moins forte ;
- souligner les différences : des sensibilités spécifiques pour un même déclencheur à l'origine d'une intensité de stress différente selon les individus, des pensées et des émotions multiples.

Chaque élève reprend son tableau de recueil d'expériences.

Expliquer aux élèves que l'intention est de trouver des points communs mais aussi de repérer des différences dans leur vécu individuel face à une situation.

Pour cela, on va essayer de répondre ensemble et à l'oral aux questions suivantes :

- Pour quelles activités avez-vous ressenti du stress (sur l'échelle, chiffre supérieur à 4 par exemple) ?
 - Écouter les réponses de ceux qui ont souhaité participer.
 - Leur faire remarquer que le stress est toujours déclenché par un événement (extérieur = activités versus intérieur = pensées associées) : c'est le déclencheur que l'on nomme aussi «

stresseur » (le vocabulaire employé dépendra de la classe d'âge des élèves).

- Leur faire remarquer ensuite que tous n'ont peut-être pas nommé les mêmes activités même si certaines sont communes.

Connaissance construite : le stress est déclenché par des événements. Ces événements sont différents d'une personne à l'autre même si certains sont communs.

- Pour une même activité particulière (à choisir parmi les activités génératrices de stress pour un plus grand nombre) :
 - Combien d'élèves ont noté les chiffres : 4, 5 ou 10 ?
Leur faire remarquer que l'intensité est différente selon les élèves pour un même déclencheur.
 - Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties ?
 - Parmi les réponses, relever les points communs : en particulier les ressentis physiologiques concernant le fonctionnement du cœur (il bat plus vite et plus fort), le rythme de la respiration (elle s'accélère, elle est forte au niveau du thorax).
 - Relever ensuite les différences : autres sensations corporelles (gorge serrée, mal de ventre, mal à la tête, tremblements etc.) pensées, émotions, etc.

Connaissance construite : en situation de stress, les activités cardiaque et respiratoire sont modifiées.

Connaissances à ajouter : les battements du cœur et la respiration s'accroissent pour apporter de l'énergie aux muscles, afin qu'ils puissent rapidement se mettre en mouvement. Cela nous permet de fuir un danger, de combattre un ennemi. C'était important quand les êtres humains rencontraient dans leur environnement des animaux sauvages pouvant mettre en danger leur vie. Maintenant, dans notre vie, on rencontre d'autres dangers mais notre corps réagit toujours de la même façon.

Certaines activités ont déclenché du stress pour vous mais le comportement attendu n'était pas de fuir ou de combattre. Alors comment faire ?

Activité ultérieure à annoncer : on cherchera ensemble (dans une autre activité « Gérer le stress en moi ») des stratégies efficaces pour le gérer afin de se sentir mieux.

Étape 3 : l'intention est de montrer que le stress a un rôle important pour s'adapter aux différentes situations lorsqu'il n'est pas trop intense et qu'il ne se déclenche pas trop souvent.

Chaque élève reprend son tableau de recueil d'expériences.

Expliquer aux élèves que l'intention est d'identifier les conséquences du

stress sur les activités qu'ils ont effectuées.

Pour cela, on va essayer de répondre d'abord chacun pour soi puis ensemble (à l'oral) aux questions suivantes :

- Quelles sont les activités pour lesquelles vous avez eu un sentiment de réussite ?
 - Chaque élève fait une croix (couleur à choisir) dans son tableau dans la case des activités correspondantes.
- Parmi ces activités de réussite, repérer quel était votre intensité de stress.
 - Récolter les informations et les impressions des élèves.
 - Mettre en avant que l'on peut réussir même lorsque l'on est stressé- stressée.
- Avez-vous vécu des situations de stress dont l'intensité est supérieure à 7 ou 8 ?
 - Chaque élève fait une croix (couleur différente) dans son tableau dans la case des activités correspondantes.
- Parmi ces activités qui ont déclenché un stress fort s'il y en a, quel ressenti avez-vous vécu quant à la réussite de l'activité ?
 - Récolter les informations et les impressions des élèves.
 - Mettre en avant que c'est normal de se sentir moins performant lorsque l'on vit un stress très fort.
- Combien d'activités sont-elles le déclencheur d'un stress supérieur à 5 ?
 - Chaque élève note le chiffre obtenu en dessous du tableau.
 - Mettre en avant qu'il est normal de se sentir découragé-découragée lorsque ce chiffre est élevé (par exemple, plus de la moitié des activités).

Connaissance construite : il est normal de ressentir du stress lors de certaines activités qui sont importantes pour nous. Ce stress, s'il n'est pas ressenti trop fortement, est positif car il permet d'être plus attentif, par exemple, aux consignes de l'activité, d'être vigilant sur les réponses que l'on donne. Dans ce cas, il nous rend efficaces et performants. C'est comme les sportifs en compétition.

Mais pour qu'il ait un effet positif, il ne faut pas qu'il soit trop fort car alors il peut avoir un effet inverse, « paralysant », même si on a des capacités. S'il n'est pas trop fort mais s'il revient souvent, il peut aussi nous empêcher d'être efficaces.

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 les situations qui déclenchent du stress en nous, les sensations qui

apparaissent dans notre corps, les pensées et les émotions qui sont associées pour mettre en place des stratégies pour le gérer afin de se sentir bien, d'être en réussite dans notre vie quotidienne à l'école ou ailleurs.

Modalités de différenciation

Différenciations possibles pour la phase 1 si la collecte d'informations en amont n'est pas possible

- Pour l'étape 1 : l'échelle du stress peut être simplifiée pour le cycle 2 en trois étapes (éventuellement symbolisées par un feu vert/orange/rouge) ; il peut être demandé aux élèves de signaler au fil de l'eau des situations stressantes pour faire une collecte collective.
- Une liste de situations susceptibles de déclencher du stress chez les élèves peut leur être proposée. Les élèves remplissent le tableau avec les situations choisies. Cette liste peut être enrichie des expériences des élèves (fin cycle 2- cycle 3).
- La liste peut être construite, dans sa totalité, avec les élèves (cycle 3) ou proposée aux élèves (cycle 2). La question est alors posée aux élèves : « Dans quelles situations avez-vous l'habitude de dire : « ça me stresse ou je suis stressé-stressée ». La consigne est lister différentes situations génératrices de stress rencontrées par les élèves.
- Au cycle 2, il est possible de demander aux élèves de noter leur niveau de stress au fil de l'eau à différents moments de la journée (le matin en arrivant, avant une évaluation, au moment de réciter une poésie...).

Exemples

Situations stressantes liées aux activités scolaires	Situations stressantes liées aux activités hors temps scolaire
Lorsque je dois réciter ma poésie devant la classe et que je n'aime pas que l'on me regarde Quand une évaluation est prévue en classe sur une leçon que je n'ai pas bien comprise Quand j'ai sport Quand on va à la piscine avec la classe Quand il y a une sortie scolaire et que l'on prend le métro etc.	Quand j'ai une compétition sportive Lorsque je croise un chien dans la rue Quand je dois aller chez le dentiste Quand je dois me faire vacciner etc.

Adaptation de la durée de l'activité

Les phases 2 et 3 peuvent se faire sur des temps séparés. Il sera alors nécessaire de faire un rappel des acquis.

Activités complémentaires

Recherche lexicale à partir du mot « stress » : origine du mot – utilisation dans le langage courant

- Rechercher la ou les définitions du mot « stress » dans le dictionnaire.
- Faire produire, par les élèves des phrases contenant le mot « stress »

Exemples :

J'ai rencontré un gros chien sur le chemin, quel stress ! À l'idée d'aller à la piscine, je suis en stress.

Je n'aime pas parler à l'oral, cela provoque du stress. Je ressens tout le temps du stress.

Quand je suis trop stressé, je réussis moins bien.

J'ai, à chaque retour de vacances, le stress de la rentrée. Je dois apprendre ma poésie pour éviter le stress.

Lors d'un exercice de mathématiques, mon stress est au maximum. Le stress me donne de l'énergie pour travailler.

etc.

Il est possible de faire remarquer aux élèves que l'on emploie le même mot « stress » pour décrire la situation qui le déclenche et pour décrire les conséquences corporelles de la situation.

- S'intéresser à l'origine du mot stress (fin cycle 3) au travers d'un travail de recherche, de découverte de la culture latine, d'un cours d'anglais, d'un cours de français sur l'évolution de son sens et de son utilisation etc.

Recherche sur le fonctionnement du corps : respiration, circulation, muscles, effort physique

Le stress provoque des réactions physiologiques en modifiant le fonctionnement de l'appareil circulatoire, dont le cœur, et de l'appareil respiratoire. Il prépare l'organisme à un effort physique. Le parallèle peut être fait avec l'effort physique fourni lors d'une activité sportive.

- Prendre conscience de l'accélération du cœur et du rythme respiratoire lors d'une séance d'activité physique.
- S'initier à la démarche scientifique en analysant des documents montrant l'évolution de la consommation en nutriments et en dioxygène, par les muscles lors d'une activité physique (cycle 3).
- Découvrir l'anatomie et le fonctionnement du cœur, des poumons ou l'organisation de circulation sanguine.

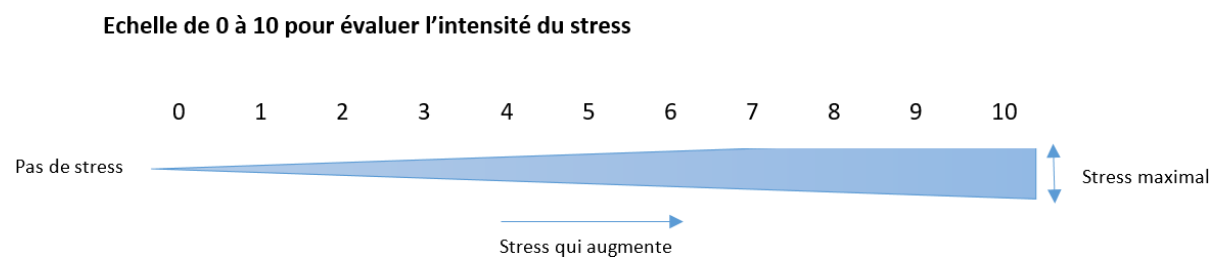


Tableau d'expérimentation et de collecte d'informations (étape 1)

Date	Mes activités	L'intensité de mon stress (entre 0 et 10)	Mes sensations corporelles	Mes émotions	Mes pensées