

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 5

Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide de la respiration.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » et avec les séances de sciences et d'éducation physique et sportive.

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe puis en classe entière.

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 sa respiration.

Point de vigilance : porter une attention et adapter tout exercice de respiration pour les élèves ayant des soucis de santé de type asthme (prendre conseil éventuellement auprès du médecin ou de l'infirmier de l'éducation nationale). De façon plus générale, pour que l'activité reste confortable, laisser la liberté à chacun d'adapter les consignes.

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 les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à mieux réguler ses émotions.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves si on respire toujours de la même façon. Établir collectivement que la respiration est changeante : parfois elle est rapide et parfois elle est plus lente et profonde.

Étape 2 : mettre les élèves par petit groupe de deux à quatre élèves et leur demander de noter des exemples de situations dans lesquelles la respiration change (faire un tableau avec deux colonnes : « la respiration s'accélère quand... » et « La respiration ralentit quand... ». Exemples de réponses attendues :

- la respiration s'accélère lors d'un effort physique (sport, marche rapide, etc.), quand on est stressé, quand on a peur, quand on est en colère, etc. ;
- la respiration ralentit quand on est calme, ou quand on dort, etc.

Étape 3 : demander aux groupes de présenter leurs réponses et les noter au tableau. Faire le lien entre le rythme de la respiration et les émotions.

Prendre le temps d'un rappel sur les deux temps de la respiration (inspiration et expiration). Une démonstration peut compléter cette information en fonction des acquis et de l'âge des élèves.

Étape 4 : s'intéresser à sa respiration du moment.

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. Il est possible également de mettre les mains sur son ventre ou sur son thorax. Leur demander ensuite de porter leur attention sur leur respiration du moment. S'entraîner sur 2 à 3 cycles respiratoires (un cycle = une inspiration puis une expiration) à ressentir le mouvement de son ventre et/ou de son thorax lors l'inspiration puis lors de l'expiration. Dans un second temps, sur un cycle respiratoire, compter sur le temps de l'inspiration puis sur le temps de l'expiration. Les élèves peuvent ensuite noter les deux chiffres : celui correspondant à la durée de l'inspiration et celui correspondant à la durée de l'expiration.

Étape 5 : les élèves sont invités à partager leurs observations.

- Quelles sont les parties de mon corps qui bougent lors de ma respiration ? Ventre, thorax, épaules, etc.
- Comment mon ventre et mon thorax bougent-ils lors de l'inspiration ? Mon ventre se gonfle, mon thorax se soulève vers l'avant.
- Comment mon ventre et mon thorax bougent-ils lors de l'expiration ? Mon ventre se creuse, mon thorax s'abaisse.
- Combien de temps a duré mon inspiration ? Mon expiration ?

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

Donner quelques précisions sur le rôle de l'inspiration et de l'expiration : l'inspiration augmente l'énergie dans le corps comme un accélérateur, l'expiration calme le corps comme un frein.

Étape 6 : jouer avec sa respiration en allongeant l'expiration pour retrouver le calme.

Les élèves sont invités à reprendre une position confortable sur leur chaise. Commencer par observer la respiration du moment (comme dans l'étape 4) puis allonger progressivement

l'expiration. Compter peut faciliter la mise en œuvre de la consigne, mais proposer à chaque élève d'adapter le rythme pour que cela reste confortable pour eux :

- compter 1-2 sur l'inspiration, 1-2 sur l'expiration sur 2 à 3 cycles respiratoires ;
- compter 1-2 sur l'inspiration, 1-2-3 sur l'expiration sur 2 à 3 cycles respiratoires ;
- compter 1-2-3 sur l'inspiration, 1-2-3-4 sur l'expiration pour ceux qui le souhaitent et si c'est confortable ;
- arrêter de compter et laisser la respiration revenir à un rythme naturel.

Partager les ressentis pour ceux qui le souhaitent sans commenter.

- Est-ce que c'était agréable ? Désagréable ?
- Est-ce que c'était facile d'allonger l'expiration ? Ou plutôt difficile ?
- Est-ce que les ressentis ont changé entre le début de l'activité et la fin ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Insister sur le fait que la respiration peut être utilisée comme moyen pour réguler ses émotions, notamment en situation de stress.
- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme la respiration pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour porter son attention sur la respiration du moment :

- ce temps peut également se faire debout pour faciliter les mouvements du ventre ;
- on peut proposer aux élèves d'expirer profondément en rentrant le ventre au niveau du nombril pour commencer

l'activité. Cela facilite ensuite l'inspiration et l'enchaînement des cycles respiratoires.

Pour renforcer l'expiration sans avoir à compter :

- demander aux élèves d'expirer fortement, éventuellement avec du bruit, en mettant l'intention de faire sortir tout ce qui est désagréable (colère, énervement, tristesse, peur, etc.);
- utiliser des objets : une paille pour souffler, une plume à déplacer doucement ;
- imaginer un ballon de couleur qui se gonfle à l'expiration et que l'on remplit de l'émotion désagréable. Ce ballon peut se gonfler de plus en plus à chaque expiration. À la fin, imaginer fermer le ballon et le jeter au loin. Choisir la couleur, la forme en fonction de l'émotion ou laisser le choix à chaque élève. Exemples : ballon rouge pour la colère, vert pour le dégoût, blanc pour la tristesse, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de proposer d'utiliser la respiration lorsqu'une activité en classe déclenche une émotion désagréable chez des élèves, lors d'un retour en classe après un incident pendant la récréation.