

Mime et devine !

Durée : 25-30 minutes

Matériel requis : sac ou chapeau contenant des petits papiers sur lesquels sont inscrites différentes réactions

Participation : équipes de 2 à 5 personnes

OBJECTIF

Exprimer et reconnaître différentes réactions non verbales.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- 1 Formez au moins 2 équipes.
- 2 Déterminez au hasard quelle équipe commence.
- 3 À tour de rôle, une joueuse ou un joueur de chaque équipe pige un papier et mime la réaction indiquée.
- 4 Son équipe dispose de 60 secondes pour deviner afin d'obtenir 1 point.
- 5 Si l'équipe ne trouve pas, une autre équipe peut essayer de deviner pour 1 point.
- 6 L'équipe qui accumule le plus de points gagne.

CONCLUSION

Retour en groupe

Échangez sur votre expérience.

- Quelles réactions étaient plus faciles à mimer ou à deviner ?
- Lesquelles étaient plus difficiles à mimer ou à deviner ?
- Lesquelles montraient une bonne maîtrise de soi ?

Retour en individuel

Réfléchis à ton expérience.

- Quelles réactions exprimes-tu facilement avec ton visage et tes gestes ?
- Lesquelles sont plus difficiles à exprimer ?
- Dans quelles situations montres-tu de la maîtrise de soi ? Comment fais-tu ?



Pour s'appropriier les apprentissages du livre :

Une aventure vers...
LA MAÎTRISE DE SOI

Autrice : Emmanuelle Jasmin
Illustrations : Valoonette
Éditeur : Éditions Midi trente
ISBN : 978-2-925568-15-5

Réactions à mimer :

- Tu attends ton tour.
- Tu analyses un problème.
- Tu apaises ta colère.
- Tu t'endors.
- Tu t'ennuies.
- Tu te sens d'humeur déprimée.
- Tu ressens de l'excitation.
- Tu te laisses facilement distraire.
- Tu recherches des sensations.



Ce que je ressens est vrai, même si les autres ne le voient pas ou ne le comprennent pas.

Je fais de mon mieux pour m'exprimer et comprendre les autres.

Je fais preuve de maîtrise de soi quand j'agis avec respect, calme et attention.

Mime et devine !

Découpe les réactions suivantes.



Tu attends ton tour.

Tu analyses un problème.

Tu apaises ta colère.

Tu t'endors.

Tu t'ennuies.

Tu te sens d'humeur déprimée.

Tu ressens de l'excitation.

Tu te laisses facilement distraire.

Tu recherches des sensations.

Trouve la vitesse du moteur !

Durée : 25-30 minutes

Matériel requis : ciseaux et colle

Participation : en individuel, puis en groupe

OBJECTIF

Reconnaître les différentes vitesses du moteur*.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- 1 Découpe les 9 images d'élèves en classe.
- 2 Regarde bien les images et trouve celles dans lesquelles la vitesse du « moteur » de l'élève est optimale pour participer en classe.
- 3 Trouve celles où elle est trop basse pour participer pleinement en classe.
- 4 Trouve celles où elle est trop élevée pour participer pleinement en classe.
- 5 Colle chaque image au bon endroit à la page suivante.

CONCLUSION

Avec tes camarades, partage tes réponses.

Pour chaque image d'élève, expliquez pourquoi vous pensez que la vitesse du « moteur » est optimale, basse ou élevée.

Discutez ensemble : dans quelle(s) situation(s) est-ce qu'une vitesse basse ou élevée pourrait être optimale ?



Pour s'appropriier les apprentissages du livre :

Une aventure vers...
LA MAÎTRISE DE SOI

Autrice : Emmanuelle Jasmin
Illustrations : Valoonette
Éditeur : Éditions Midi trente
ISBN : 978-2-925568-15-5



La vitesse de mon moteur, c'est comment je réagis ou agis dans une situation.

Ma vitesse est optimale quand je me sens bien et qu'elle convient à la situation.

Remarquer ma vitesse m'aide à savoir si j'ai besoin de m'activer ou de me calmer.

*La métaphore du moteur s'inspire de la méthode Alert Program®.

Trouve la vitesse du moteur !

Découpe les 9 images et colle-les au bon endroit à la page suivante.



L'élève est triste.



**L'élève bouge
sans arrêt.**



**L'élève écoute
attentivement.**



**L'élève a un trop-plein
d'émotions.**



L'élève dort.



**L'élève est concentré
sur son travail.**



L'élève s'ennuie.



**L'élève est distraite par tout
ce qui l'entoure.**



**L'élève lit
avec intérêt.**

Trouve la vitesse du moteur !



Vitesse trop basse



Vitesse optimale



Vitesse trop élevée

Imagine et examine !

Durée : 20-25 minutes

Matériel requis : crayon

Participation : d'abord en individuel, ensuite en duo, et finalement en groupe

OBJECTIF

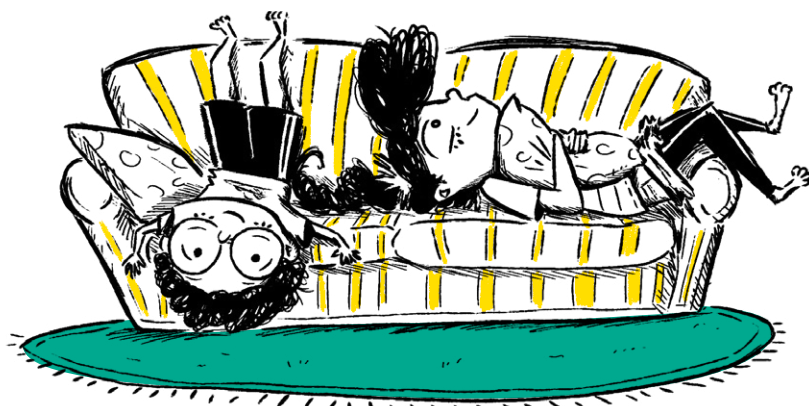
Comprendre l'influence des situations sur ses réactions.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- 1 Lis les différentes situations et imagine que c'est toi. Comment réagirais-tu ?
- 2 Note tes réactions, puis compare-les aux réactions possibles proposées à la page suivante.
- 3 Partage tes réponses avec une ou un camarade ou une ou un adulte de confiance.

CONCLUSION

En groupe, expliquez à tour de rôle pourquoi vous réagissez différemment selon la situation.



Pour s'appropriier les apprentissages du livre :

Une aventure vers...
LA MAÎTRISE DE SOI

Autrice : Emmanuelle Jasmin
Illustrations : Valoonette
Éditeur : Éditions Midi trente
ISBN : 978-2-925568-15-5



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : chaque personne réagit de son mieux, selon ce qu'elle ressent ou pense dans la situation.

Remarquer mes réactions m'aide à prendre conscience de ce qui influence mon comportement.

Au lieu de me juger, je peux essayer de me comprendre et de trouver ce dont j'ai besoin.

Imagine et examine !

Imagine que tu vis les situations suivantes. Comment réagirais-tu ?

Situation 1

Tu n'as presque pas dormi de la nuit.

Ma réaction :

Situation 2

**Tu as peu ou pas assez mangé
au petit déjeuner.**

Ma réaction :

Situation 3

**Tu tombes et te blesses le genou
à la récréation.**

Ma réaction :

Situation 4

**Tu te prépares à faire une sortie
avec ta famille ou ta classe.**

Ma réaction :

Situation 5

Tu réalises ton activité préférée.

Ma réaction :

Situation 6

**Un camarade t'insulte parce
que tu as commis une erreur.**

Ma réaction :

Situation 7

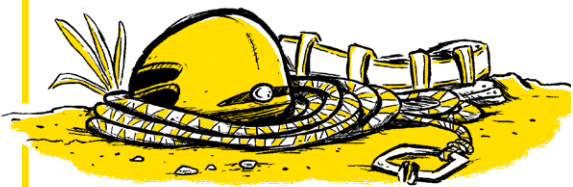
**Tu rencontres une personne
qui ne t'inspire pas confiance.**

Ma réaction :

Situation 8

**Tu as passé la journée à jouer dehors
et c'est maintenant l'heure du dodo.**

Ma réaction :



Imagine et examine !

Compare tes réponses aux réactions possibles ci-dessous.



SITUATION
1

Tu n'as presque pas dormi de la nuit.

Réaction possible : Je suis facilement irritable et je manque de vigilance.

SITUATION
2

Tu as peu ou pas assez mangé au petit déjeuner.

Réaction possible : Je me sens faible et j'ai du mal à me concentrer.

SITUATION
3

Tu tombes et te blesses le genou à la récréation.

Réaction possible : J'ai mal et je me mets à pleurer.

SITUATION
4

Tu te prépares à faire une sortie avec ta famille ou ta classe.

Réaction possible : J'ai hâte et ça me rend de bonne humeur.

SITUATION
5

Tu réalises ton activité préférée.

Réaction possible : Je m'engage pleinement et je ne vois pas le temps passer.

SITUATION
6

Un camarade t'insulte parce que tu as commis une erreur.

Réaction possible : Ça me met en colère et, en même temps, j'ai honte de moi.

SITUATION
7

Tu rencontres une personne qui ne t'inspire pas confiance.

Réaction possible : J'ai un peu peur et je vais vers quelqu'un que je connais bien pour me sécuriser.

SITUATION
8

Tu as passé la journée à jouer dehors et c'est maintenant l'heure du dodo.

Réaction possible : Je me prépare de mon plein gré à me coucher.

Explore tes préférences !

Durée : 20-25 minutes

Matériel requis : objets sensoriels ou sensorimoteurs selon les activités ou les sensations choisies, crayon

Participation : en individuel, puis en groupe

OBJECTIF

Expérimenter des activités ou des sensations et identifier leur effet sur soi.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- 1 Proposez aux enfants des objets et des activités qui leur permettent d'explorer leurs sens et les sensations de certaines zones du corps :

- **Toucher** (p. ex. : des textures différentes, une caresse, un massage) ;
- **Vision** (p. ex. : pièce lumineuse ou sombre, lunettes de soleil) ;
- **Audition** (p. ex. : pièce silencieuse ou bruyante, musique douce ou intense) ;
- **Mouvement** (p. ex. : se balancer, sauter, marcher) ;
- **Conscience du corps** (p. ex. : *push-ups* au mur, *squats*, fentes) ;
- **Mains** (p. ex. : serrer les poings, manipuler un objet, presser les mains ensemble) ;
- **Bouche** (p. ex. : mâcher de la gomme, souffler, croquer un aliment croquant ou un objet sécuritaire) ;
- **Nez** (p. ex. : sentir différentes odeurs, inspirer et expirer).

- 2 Demandez aux enfants de noter ou de décrire l'effet ressenti à la page suivante :

- Agréable ou désagréable ;
- Apaisant ou stimulant.

CONCLUSION

En groupe ou en sous-groupe, les enfants discutent de leur expérience et des effets ressentis.



Pour s'appropriier les apprentissages du livre :

Une aventure vers...
LA MAÎTRISE DE SOI

Autrice : Emmanuelle Jasmin
Illustrations : Valoonette
Éditeur : Éditions Midi trente
ISBN : 978-2-925568-15-5



Pour les adultes !

Chaque personne a ses propres sensations et préférences.

Observer et écouter les enfants nous permet de mieux les connaître et de trouver ce qui leur convient.

Les enfants ont besoin de se sentir bien pour participer pleinement.



Explore tes préférences !

Note tes observations.



Sens ou zone du corps	Activité ou sensation	Effet ressenti
Toucher		☐ agréable ☐ désagréable ☐ apaisant ☐ stimulant autre : _____
Vision		☐ agréable ☐ désagréable ☐ apaisant ☐ stimulant autre : _____
Audition		☐ agréable ☐ désagréable ☐ apaisant ☐ stimulant autre : _____
Mouvement		☐ agréable ☐ désagréable ☐ apaisant ☐ stimulant autre : _____
Conscience du corps		☐ agréable ☐ désagréable ☐ apaisant ☐ stimulant autre : _____
Mains		☐ agréable ☐ désagréable ☐ apaisant ☐ stimulant autre : _____
Bouche		☐ agréable ☐ désagréable ☐ apaisant ☐ stimulant autre : _____
Nez		☐ agréable ☐ désagréable ☐ apaisant ☐ stimulant autre : _____

Intègre des stratégies !

Durée : 15-20 minutes

Matériel requis : crayon

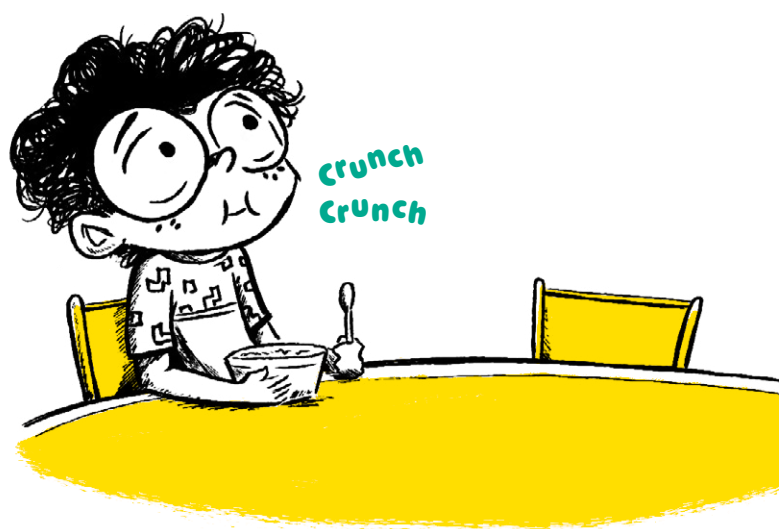
Participation : en individuel, avec soutien au besoin

OBJECTIF

Trouver et utiliser des stratégies pour ajuster la vitesse de son moteur*.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- 1 Pense à une journée d'école et note ce que tu fais, du réveil au coucher, sur la feuille « Ma journée type ».
- 2 Réfléchis :
 - Y a-t-il des moments ou des situations où la vitesse de ton moteur est trop basse ou trop élevée ?
 - Quelles stratégies pourraient t'aider à ajuster ta vitesse, en t'apaisant ou en te stimulant ?
- 3 Chaque jour, essaie une nouvelle stratégie jusqu'à ce que ta routine te convienne.



Je remarque quand j'ai besoin d'ajuster la vitesse de mon moteur.

Je connais des stratégies qui m'apaisent ou me stimulent.

Intégrer des stratégies dans ma routine m'aide à me sentir bien et à participer pleinement au quotidien.

*La métaphore du moteur s'inspire de la méthode Alert Program®.



Pour s'appropriier les apprentissages du livre :

Une aventure vers...
LA MAÎTRISE DE SOI

Autrice : Emmanuelle Jasmin
Illustrations : Valoonette
Éditeur : Éditions Midi trenté
ISBN : 978-2-925568-15-5



Ma journée type

Heure	Activité	Vitesse	Stratégie
	Réveil		
	Coucher		