

Une année pour **GRANDIR...**

50 stratégies et activités pour favoriser le bien-être,
les relations interpersonnelles et l'épanouissement
des élèves au fil des mois

Mélanie Morin
Isabelle Poirier
Préface : Richard Robillard



Une année pour grandir...

50 stratégies et activités pour favoriser le bien-être, les relations interpersonnelles et l'épanouissement des élèves au fil des mois

Mélanie Morin et Isabelle Poirier

© 2024 TC Média Livres Inc.

Édition : France Robitaille

Coordination : Caroline Vial

Révision linguistique : Anne-Marie Trudel

Correction d'épreuves : Audrey Faille

Conception de la couverture : Marie-Josée Legault

Illustration de la couverture et des ouvertures de chapitres : Jacques Goldstyn

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Une année pour grandir... : 50 stratégies et activités pour favoriser le bien-être, les relations interpersonnelles et l'épanouissement des élèves au fil des mois / Mélanie Morin, Isabelle Poirier.

Noms : Morin, Mélanie, auteur. | Poirier, Isabelle, auteur.

Description : Comprend des références bibliographiques.

Identifiants : Canadiana 20230081509 | ISBN 9782765067092

Vedettes-matière : RVM : Classes (Éducation)—Conduite. | RVM : Salles de classe—Environnement. | RVM : Enseignement primaire.

Classification : LCC LB3013.M67 2024 | CDD 371.102/4—dc23

CHENELIÈRE
ÉDUCATION

5800, rue Saint-Denis, bureau 900
Montréal (Québec) H2S 3L5 Canada
Téléphone : 514 273-1066
Télécopieur : 514 276-0324 ou 1 800 814-0324
info@cheneliere.ca

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité ou en partie, par tous les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans l'autorisation préalable de TC Média Livres Inc.

Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon pouvant donner lieu à une poursuite en justice contre l'individu ou l'établissement qui effectue la reproduction non autorisée.

ISBN 978-2-7650-6709-2

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

Imprimé au Canada

1 2 3 4 5 M 28 27 26 25 24

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada

Canada

Sources iconographiques

Pictogrammes : (étoile) Poltorak/Shutterstock.com; (coup de pinceau) Midstream/Shutterstock.com; (cœur aquarelle) Artnizu/Shutterstock.com; (avion, matériel, horloge et liste) Quang Vinh Tran/Shutterstock.com; (spirale) Wise ant/Shutterstock.com.

Images : page couverture et ouvertures de chapitres : Magnia/Shutterstock.com; p. 4 : Olga Rai/Shutterstock.com; p. 6 : stockmatic/Shutterstock.com; p. 7 : Broken White/Shutterstock.com; p. 8 : ann1911/Shutterstock.com; p. 9 : (cœur) Helena_ru/Shutterstock.com; p. 11 : ridhobadal/Shutterstock.com; p. 13 : (cerveau) Maan Icons/Shutterstock.com; (crocodile) Edge Creative/Shutterstock.com; (cœur) vectorlight/Shutterstock.com; (ampoule) stockmatic/Shutterstock.com; p. 15 : Polina Tomtosova/Shutterstock.com; p. 18 : Batshevs/Shutterstock.com; p. 19 : Lakuku Vector/Shutterstock.com; p. 21 : Olga Rai/Shutterstock.com; p. 26 : str33t cat/Shutterstock.com; p. 29 : Christian Horz/Shutterstock.com; p. 31 : Burunduk's/Shutterstock.com; p. 32 : Avector/Shutterstock.com; p. 34 : LittDesign/Shutterstock.com; p. 42 : Prytkova_Mari/Shutterstock.com; p. 49 : Olga Rai/Shutterstock.com; p. 52 : Solonesafe/Shutterstock.com; p. 55 : clelia-clelia/Shutterstock.com; p. 61 : Wikimedia Commons; p. 68 : Yanina Nosova/Shutterstock.com; p. 71 : MegaShabanov/Shutterstock.com; p. 74 : TaniBond/Shutterstock.com; p. 79 : Iryn/Shutterstock.com; p. 81 : v.e.r.a./Shutterstock.com; p. 97 : OneLineStock/Shutterstock.com; p. 98 : (merci) suns-07butterfly/Shutterstock.com; (cœur) tatevrika/Shutterstock.com; (étoile) Martial Red/Shutterstock.com; p. 103 : Nadzin/Shutterstock.com; p. 104 : Lucky Step/Shutterstock.com; p. 106 : stockvit/Shutterstock.com; p. 108 : Olga Rai/Shutterstock.com; p. 109 : Asyam Design/Shutterstock.com; p. 113 : AnnaKovalenko/Shutterstock.com; p. 115 : (texture floue) Iulia Syrotina/Shutterstock.com; (autocollants) Liliانا Danila/Shutterstock.com; p. 120 : Simple Line/Shutterstock.com; p. 123 : anna_ku/Shutterstock.com; p. 127 : L.V.L. Graphic/Shutterstock.com; p. 130 : Olga Rai/Shutterstock.com.

Albums jeunesse : p. 9 : Shannon Olsen. *Notre classe est une famille*. Copyright 2020. Illustration : Sandie Sonke; p. 39 : *Au marché* (Mattiangeli, 2019) Édition du Seuil; p. 41 : *Bagages, mon histoire* (Collectif, 2018) Éditions de la bagnole. 36 pages. Cet extrait a été reproduit aux termes d'une licence accordée par COPIBEC; p. 43 : *Les enfants à colorier* (Simon Boulerice et Paule Thibault, 2020) Édition Fonfon; *Et dans ta tête à toi?* (Jaume, 2011) Édition Alice; p. 49 : *Simone sous les ronces* (Maude Nepveu-Villeneuve et sandra Dumais, 2019) Édition Fonfon; p. 51 : Couture, Nathalie et Geneviève Marcotte. (2021). *Incrovable Moi maîtrise son anxiété*, Éditions Midi trente; p. 57 : *Ollie* (Élise Gravel, 2021); p. 73 : *Le fil invisible* (Karst, 2019) Édition Scholastic; p. 81 : *Toi!* (Reynolds, 2020) Édition Scholastic; p. 82 : *L'original qui avait la frousse* (Oldland, 2010) Édition Scholastic; *Boris Brindamour et la robe orange* (Bladacchino et Malendand, 2017) Édition Bayard; *Douze oiseaux* (Robitaille, 2015) Éditions de la bagnole. 24 pages Cet extrait a été reproduit aux termes d'une licence accordée par COPIBEC; p. 87 : *Le mystère de la basquette bleue* (Bouchard, 2019) Édition du Seuil; *Le point de départ* (Reynolds, 2012) Édition Scholastic; *Le peintre qui changea le monde* (Ben Kemoun, 2015) Édition Albin Michel; *L'incroyable histoire de l'orchestre recyclée* (Piquemal, 2016) Édition Albin Michel; p. 95 : *Le sais-tu que tu ne dois pas tout savoir...* (Vigneault, 2018) Édition Alice; p. 99 : Cover of the book : *As-tu rempli un seau aujourd'hui? Le bonheur quotidien expliqué aux enfants* provided by publisher Cardinal Rule Press with permission; p. 105 : *Bonjour bonheur* (Eland, 2020) Édition des éléphants; p. 114 : *Un jour j'ai eu une idée* (Yamada et Besom, 2021) Édition Le lotus et l'éléphant.

Des marques de commerce sont mentionnées ou illustrées dans cet ouvrage. L'Éditeur tient à préciser qu'il n'a reçu aucun revenu ni avantage conséquemment à la présence de ces marques. Celles-ci sont reproduites à la demande des autrices ou des adaptatrices en vue d'appuyer le propos pédagogique ou scientifique de l'ouvrage.

Tous les sites Internet présentés sont étroitement liés au contenu abordé. Après la parution de l'ouvrage, il pourrait cependant arriver que l'adresse ou le contenu de certains de ces sites soient modifiés par leur propriétaire, ou encore par d'autres personnes. Pour cette raison, nous vous recommandons de vous assurer de la pertinence de ces sites avant de les suggérer aux élèves.

L'achat en ligne est réservé aux résidents du Canada.



Préface

Une année pour grandir, s'épanouir et être heureux !

Les recherches scientifiques dans les domaines des neurosciences affectives, sociales et cognitives, de la psychologie et de l'éducation positives, de la science de l'attachement, de la science du stress et de l'anxiété ainsi que de la science du développement invitent le monde de l'éducation à s'ouvrir à la mise en œuvre d'une éducation développementale, relationnelle et positive.

Une éducation qui s'intéresse à la personne de l'enfant (et non seulement à son rôle d'élève) et plus particulièrement au développement de tout son être. Au développement, entre autres, de son cerveau immature, de sa maturité affective et sociale, de son lien d'attachement sécurisant avec des adultes alpha, de son potentiel de forces du caractère et de l'émergence des compétences émotionnelles, relationnelles et cognitives proposées par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Une éducation qui respecte les façons dont l'enfant apprend et grandit dans l'exploration de son environnement et également au fil de ses expériences relationnelles avec les adultes et les pairs. Une éducation qui vise la construction d'un cerveau équilibré, épanoui et sécurisé chez l'enfant.

Comme le mentionne Mac Namara (2017), « dans l'approche développementale et relationnelle, les adultes sont comme des jardiniers qui cherchent à comprendre quelles sont les conditions pour que les enfants grandissent de la meilleure façon. Leur objectif est de cultiver une solide relation adulte-enfant qui fournit la base sur laquelle le développement humain peut pleinement se construire. Les adultes utilisent cette solide relation afin de protéger et de préserver le bien-être et le fonctionnement émotionnel d'un enfant. Les développementalistes ne cherchent pas à sculpter la maturation chez l'enfant, mais plutôt à compléter les conditions pour permettre à l'enfant de croître organiquement ». (p. 32-33)

Une telle éducation développementale, relationnelle, s'opérationnalise par des interventions d'empathie, de bienveillance et de saine autorité et de fermeté. Des interventions positives qui permettent le développement du cerveau supérieur, de la maturité affective et de l'attachement sécurisant.

La mise en œuvre de l'éducation développementale, relationnelle et positive exige, d'une part, une qualité d'introspection chez les adultes afin de bien identifier ses intentions éducatives par rapport au monde merveilleux du développement des enfants. C'est ce cheminement que les deux autrices nous dévoilent avec simplicité et authenticité au début de leur livre. Elles précisent les principes qui guident leur pédagogie éducative et qui assurent le besoin de sécurité et d'épanouissement de chaque enfant.

D'autre part, ce choix pédagogique nécessite l'élaboration d'un plan d'action en cohérence avec la concrétisation de leurs intentions au quotidien. Ainsi, les autrices nous proposent, à chacun des mois de l'année scolaire, une gamme d'activités, de stratégies et d'interventions qui visent le développement des

capacités et des forces qui habitent chaque enfant et qui ne demandent qu'à émerger sous le regard respectueux du jardinier.

Je suis donc heureux de proposer *Une année pour grandir...*, un livre qui offre des outils pragmatiques pour vivre l'éducation développementale, relationnelle et positive. Des outils pour aider les enfants à grandir, à s'épanouir et à être heureux d'apprendre par la qualité de présence des adultes et par leur savoir-être et leur savoir-faire.

Richard Robillard

Psychopédagogue, formateur, conférencier, consultant et enseignant

richardrobillard.com

Introduction

Ah, la gestion de classe! Quel enseignant n'a pas déjà été à cours d'interventions avec un élève ou avec un groupe? Règles de classe, systèmes d'émulation variés, conséquences... Parfois, malgré toutes les bonnes intentions, malgré les connaissances, le mode solution et le désir de changement, ça ne fonctionne pas. Que faire alors?

Et si une gestion de classe harmonieuse passait par le bien-être des élèves? C'est le pari que nous avons fait et que nous vous proposons ici.

Dans cet ouvrage, nous amenons un regard différent sur la pédagogie. Parce qu'il ne faut pas oublier que les élèves qui sont confiés chaque année à l'enseignant sont d'abord et avant tout des êtres humains. Dans un monde en constante évolution, où l'anxiété est grandissante et la pression de la «perfection» encore bien présente, il est impératif de mettre en place une pédagogie du bien-être, une pédagogie relationnelle et une pédagogie qui mise sur le développement personnel de chacun.

Le contenu proposé ici pourra être déstabilisant par moment. C'est normal, car cette façon inédite d'être et de fonctionner ne se retrouve pas dans la majorité des classes. Lorsqu'une pratique s'avère différente et plus ou moins éloignée de ce qu'on a l'habitude de faire et de voir, cela peut susciter des réactions et des questionnements. Aussi, il est fort possible que l'objection du temps fasse son apparition. «Mais où est-ce que je vais prendre le temps de faire tout ceci? Pourquoi mettrais-je du temps à faire cela? Je n'aurai plus de temps pour les mathématiques et le français!» Il est tellement commun de courir après le temps en enseignement qu'il peut sembler inconcevable de penser à prendre du temps pour expérimenter quelque chose de nouveau, quelque chose qui ne s'inscrit pas dans les programmes officiels ou dans les contenus prescrits. Mais cette pédagogie différente, lorsqu'elle est mise en place et nourrie, permet de faire gagner du temps et de l'énergie aux enseignants. Pourquoi? Parce qu'elle facilite la gestion de classe au quotidien, tout simplement. Et qui dit gestion de classe facilitée dit gain de temps... et d'énergie!

Que vous soyez enseignant au premier, deuxième ou troisième cycle ou encore en classe d'adaptation scolaire, cette gestion de classe repensée peut convenir à vos élèves et répondre à leurs besoins de sécurité et d'épanouissement.

Dans cet ouvrage, trois grands principes sont mis en lumière et représentent la trame de fond qui guide les choix d'activités proposés tout au long de l'année scolaire.

- Chaque enfant a besoin d'établir un lien de confiance avec l'adulte qui prend soin de lui, qui lui enseigne. Le lien d'attachement est prioritaire dès les premiers jours de l'année scolaire et jusqu'à la fin de cette dernière.
- Les enfants sont des êtres sociables qui ont besoin d'entrer en relation de façon positive avec les individus qu'ils côtoient.
- Chaque enfant possède en lui des forces qu'il peut développer selon les expériences vécues et qui lui permettent de cheminer sur le plan personnel.

Dans cet ouvrage, vous serez invité à vivre une année scolaire comme si vous étiez avec nous. Vous découvrirez notre approche qui s'installe doucement au fil des mois, approche évolutive qui a été vécue, mise en place et qui s'est perfectionnée au cours des dix dernières années. Les activités proposées ici ont donc été soigneusement réfléchies, sélectionnées et positionnées dans le calendrier de façon à faire des liens avec les événements de l'année ainsi qu'avec les connaissances et les expériences déjà acquises.

Chaque chapitre est associé à un mois de l'année scolaire, du chapitre 1, consacré au mois de septembre, jusqu'au chapitre 10, dédié au mois de juin. Défileront, au cours des mois, différentes thématiques, notamment la relation d'attachement, le sentiment d'appartenance, le stress et l'anxiété, les forces de caractère, la créativité, la gratitude et la connaissance de soi. Enfin, un chapitre bonus vient clôturer le tout. Celui-ci aborde la philosophie derrière un outil qu'il est intéressant de mettre en place avec les élèves : le cahier du bonheur, une façon originale de permettre aux enfants de garder des traces de leurs réflexions et apprentissages.

La structure des chapitres est simple et se répète d'un mois à l'autre. L'introduction permet de se mettre dans l'ambiance de la thématique du mois et de comprendre ce qui nous a motivées, en tant qu'enseignantes, à aborder ces sujets avec les élèves. Puis, de une à trois brèves capsules théoriques sont présentées. Elles constituent un résumé des principes et des théories qui ont guidé le choix et l'élaboration des activités suggérées plus tard dans le chapitre. Enfin, chaque chapitre se conclut par des propositions d'activités pour vivre avec les élèves un ou plusieurs des grands principes directeurs nommés précédemment. Ces activités sont variées, certaines se font en quelques minutes et d'autres en une heure ou plus. Elles nécessitent généralement peu de matériel ou de préparation et sont parfois accompagnées d'une fiche reproductible afin de vous aider à gagner du temps. De plus, à la fin de chaque activité se trouve une rubrique « Notes et observations », où nous apportons des précisions ou des suggestions en lien avec notre propre expérience. En bonus, nous ajoutons tout au long de l'ouvrage des suggestions d'albums de littérature jeunesse et de livres de référence pour enrichir, si vous le désirez, les activités et les thématiques proposées.

Vous constaterez que les premiers mois de l'année sont plus chargés en activités. En effet, le début d'année représente un moment crucial pour installer les fondements de cette gestion de classe différente. Il faut y passer plus de temps. Par la suite, les activités seront moins nombreuses, mais leur objectif demeurera le même : nourrir les relations dans la classe et renforcer le lien d'attachement.

À la fin de votre lecture, vous comprendrez mieux pourquoi il est nécessaire de mettre l'accent sur la relation avec l'élève, sur ses relations avec les autres et sur le développement de ses stratégies et compétences humaines, afin qu'il se sente accueilli, accepté et en sécurité. Dans un environnement où tout va vite, où les contraintes de temps, de programmes ou de ressources sont nombreuses, il se peut que ces enseignements ne soient pas priorisés dans votre milieu. Ou encore, il est possible que les gens autour de vous ne possèdent pas les connaissances associées à une gestion de classe qui mise sur l'attachement.

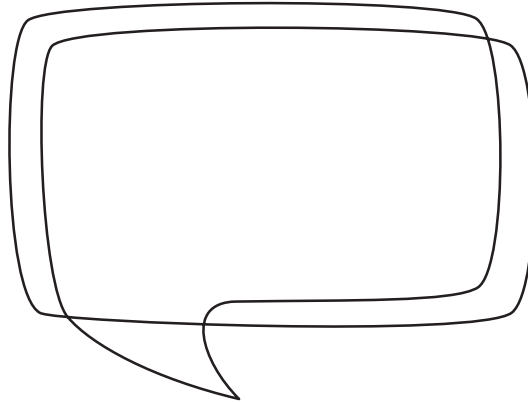
Quand on ne sait pas qu'on ne sait pas, il s'avère difficile de changer quelque chose, n'est-ce pas? Au terme de votre lecture, devenez un agent du changement. Osez changer votre philosophie et vos façons de faire, osez en parler autour de vous et diffusez vos nouvelles pratiques. Qui sait, votre nouvelle perspective fera peut-être boule de neige!

Pour terminer, voici une mise en garde bienveillante avant d'entamer notre année. Cet ouvrage regorge d'idées et d'activités qui ont fait leurs preuves avec différents groupes d'élèves au fil des années. Il peut être tentant et alléchant de vouloir tout mettre en place dès la première lecture, dès la première année d'expérimentation. Attention de ne pas tomber dans le piège de la perfection ou du «tout ou rien»! Cet ouvrage propose une vision, une façon de faire qui se bâtit un pas à la fois, un changement à la fois. L'important n'est pas de tout suivre à la lettre et d'une couverture à l'autre, mais plutôt d'apprendre à enseigner et à intervenir autour d'une philosophie qui vous permettra de vivre plus harmonieusement le quotidien. D'année en année, reprenez vos activités coup de cœur, testez-en de nouvelles, adaptez-les en fonction de votre groupe et, surtout, mettez-y votre couleur. Gardez en tête que vous êtes une personne professionnelle de l'éducation dans votre milieu et que c'est à vous de prendre les décisions qui assurent le meilleur développement possible pour chaque enfant. Vous connaissez votre groupe, vos élèves, et c'est à vous de faire les choix qui vous semblent justes pour assurer leur bien-être.

★ Dans la table des matières, une étoile marque les activités qui sont, à nos yeux, des incontournables à réaliser dans une année scolaire; il serait intéressant de commencer par celles-ci.

C'est parti! Bonne année scolaire!

ACTIVITÉ 1 : L'accueil du matin



L'accueil du matin est un « non-négociable » dans notre pratique, notre objectif principal étant de faire en sorte que chaque enfant que nous accueillons se sente bien, en confiance et en sécurité. En plus de nous faire un devoir d'être à la porte de la classe pour dire bonjour à nos élèves lorsqu'ils arrivent (lorsque nous ne sommes pas en surveillance ailleurs dans l'école), nous instaurons, dès le premier jour de classe, le « tour de classe ».

Cette routine permet à l'élève :

- de se sentir reconnu, de savoir qu'il a autant sa place qu'un autre élève ;
- de créer des liens avec d'autres élèves en se découvrant des points communs avec eux ;
- d'apprendre à reconnaître et à nommer son ressenti ;
- d'apprendre à mieux connaître son enseignant.

Cette routine permet à l'enseignant :

- d'apprendre à connaître davantage ses élèves ;
- d'adapter ses interventions du jour en fonction de l'état émotionnel de ses élèves.

Matériel nécessaire

- Aucun



Temps approximatif requis

- 20 minutes pour la discussion préalable, une seule fois
- 30 minutes au début de chaque journée



Déroulement



Discussion préalable

Avant le premier « tour de classe » de l'année, demandez aux élèves de nommer les émotions qu'ils connaissent et écrivez-les au tableau. Cela leur permettra d'avoir un repère pour nommer leur ressenti lors de l'activité.

- Commencez le « tour de classe » en nommant un élève par son prénom, en lui disant bonjour et en lui demandant comment il se sent/avec quoi il arrive aujourd'hui. Par exemple: « Bonjour [nom de l'élève]! Comment te sens-tu ce matin? Avec quelle émotion arrives-tu? »
- Questionnez-le sur la raison de son émotion, mais ne forcez pas l'échange s'il n'en a pas envie. Par exemple: « Oh, tu arrives avec du stress ce matin! Pour quelle raison? As-tu envie d'en discuter avec nous? »
- Souhaitez à l'élève une bonne journée et dites-lui que vous êtes heureux de le retrouver. Par exemple: « Merci [nom de l'élève] pour ta participation. Je suis contente de passer la journée avec toi! »

Notes et observations

- *Au début de l'année, certains élèves sont parfois déstabilisés par cette pratique et se referment sur eux-mêmes. Pour certains, il est plus long et plus difficile de faire confiance à l'adulte et ils ont tendance à se protéger. Il est important de respecter le rythme de chaque enfant. Au cours des premières semaines, le défi pour ces élèves sera peut-être de simplement répondre « Bonjour ». Et c'est correct ainsi. N'ajoutez pas de pression inutile. Si cela vous arrive, gardez votre sourire et prenez le temps de souhaiter une bonne journée à l'élève. Avec le temps, nous sommes convaincues que vous verrez ces élèves prendre davantage leur place.*
- *Lorsque nous parlons de cette pratique à nos collègues ou à d'autres enseignants, cela suscite généralement beaucoup de réactions. Bien que ces derniers soient en accord avec l'idée globale d'accueillir les élèves, ils ont du mal à comprendre comment nous faisons pour consacrer autant de temps en début de journée à quelque chose qui ne fait pas partie des notions scolaires à enseigner. C'est déstabilisant, ça aussi! On nous demande souvent : « Le faites-vous vraiment tous les matins? » Et la réponse est oui. Nous pouvons compter sur les doigts d'une main le nombre de journées dans l'année scolaire où nous ne prenons pas le temps de faire un tour de classe. Ce temps, nous le récupérons par la suite. En effet, comme cette activité quotidienne nous permet de solidifier le lien avec l'élève, la gestion de classe s'en retrouve souvent facilitée. De plus, les apprentissages signifiants et durables peuvent avoir lieu lorsque le cerveau émotionnel de l'enfant est apaisé. Pour certains élèves, le « tour de classe » est l'activité qui leur permet d'être disposés à travailler et à apprendre.*

Novembre est généralement le mois qui nous mène à la fin de la première étape: les évaluations, les bulletins, les rencontres de parents... Nous le savons, c'est un mois chargé pour les élèves et les enseignants. De plus, avec la diminution du nombre d'heures d'ensoleillement et le froid qui s'installe, novembre est un mois parfois difficile pour le moral des troupes dans les écoles.

Depuis septembre, nous avons déjà investi beaucoup de temps, d'efforts et d'énergie pour apprendre à connaître nos élèves, bâtir le lien d'attachement qui nous unit à eux et les accompagner dans le développement d'un fort sentiment d'appartenance à leur groupe. Oui, une certaine fatigue tend à se faire sentir. Par contre, nous sommes en mesure de voir tous les effets bénéfiques de cette approche non traditionnelle. Cette beauté qui émane de nos groupes au quotidien, les liens qui se solidifient au fil des jours et les riches échanges avec nos élèves nous donnent la motivation de continuer dans cette direction avec le sourire. Après tout, l'année ne fait que commencer!

En novembre, un nouveau défi nous attend. En effet, les évaluations en cette fin de première étape nous font voir une autre facette de nos élèves, des aspects souvent peu abordés depuis la rentrée scolaire: le stress et l'anxiété. Voilà deux termes souvent entendus, qui se côtoient et qui sont parfois confondus. Maux de ventre, de cœur, oublis temporaires, tremblements, insomnie, palpitations, transpiration... Sans aucun doute, le stress et l'anxiété en font voir de toutes les couleurs à certains de nos élèves et il est nécessaire de prendre du temps avec eux pour les écouter, les soutenir, les accompagner. Non, nous ne sommes ni psychologues, ni thérapeutes, ni médecins spécialistes. Par contre, nous sommes des enseignantes ayant un lien d'attachement avec chacun des élèves, présentes au fil des jours et capables de les accompagner lorsqu'ils en ont besoin.

Pour les prochaines semaines, nous avons deux objectifs précis en tête. Dans un premier temps, nous voulons bien définir ces deux concepts avec nos élèves: qu'est-ce que le stress? Qu'est-ce que l'anxiété? Qu'est-ce qui les distingue? Nous voulons les aider à mieux comprendre leurs causes ainsi que les différentes manifestations qui y sont liées: quand surviennent-ils? Comment le corps réagit-il en situation de stress et/ou d'anxiété? Dans un deuxième temps, nous souhaitons outiller nos élèves pour qu'ils aient des stratégies à mettre en application lorsqu'ils se retrouvent dans une situation occasionnant du stress ou de l'anxiété: respiration, distanciation, cohérence cardiaque, message positif et réaliste, etc.

Novembre est un mois chargé, mais beaucoup d'élèves en sortent apaisés et sont reconnaissants du temps que nous avons pris avec eux pour mieux comprendre leurs ressentis.

CAPSULE n° 3: Le stress et l'anxiété

Les mots *stress* et *anxiété* sont deux termes communément utilisés dans la société et ayant une signification semblable pour les gens. L'un et l'autre sont employés sans trop de distinction. *Je suis stressé. Je suis anxieux.* Or, il existe une différence entre ces deux termes, bien qu'ils puissent être liés selon les circonstances.

Avant tout, il est intéressant de savoir que la peur est liée au stress et à l'anxiété. En effet, elle constitue leur déclencheur, c'est le système d'alarme qui fait comprendre qu'il y a un danger, réel ou non.

Le stress se vit dans le moment présent. Il est une réaction biologique à un événement « dangereux » détecté (Chapoutier, 2012). Lupien (2019) parle de neuf réponses physiologiques au stress: la dilatation des pupilles, les poils qui se dressent sur le corps, l'accélération du rythme cardiaque et de la respiration, les muscles qui se tendent, la sudation qui s'accroît, le regard qui fuit, le corps qui démontre des signes d'impatience, le cerveau qui accentue la menace dans notre esprit.

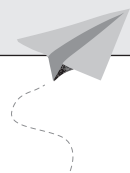
Le stress, qui est inévitable, peut être favorable ou non selon le degré d'adaptation de la personne (Chapoutier, 2012). Un stress qui ne dure pas longtemps et qui lui permet de passer à l'action avec confiance, voire d'exceller ou d'adopter un réflexe rapidement pour éviter un réel danger est un stress favorable (Besner, 2016). À l'inverse, un stress trop élevé peut engendrer une démobilité de la personne.

En ce qui a trait à l'anxiété, elle est en fait une anticipation du futur. Il s'agit d'une réaction subjective de l'individu qui croit en un danger à venir. Il pense à cette menace qui n'existe pas encore (Chapoutier, 2012). L'anxiété crée une augmentation de la vigilance et pourrait être décrite comme étant la peur d'avoir peur. L'anxiété peut s'avérer utile dans des cas où elle est modérée (Palazzolo, 2012). Par exemple, un élève qui serait anxieux d'oublier des parties de sa présentation orale à venir mettra du temps de préparation et s'exercera davantage afin de gagner en confiance. Une anxiété modérée est un signe d'adaptation à l'environnement, elle prépare la personne à affronter des situations difficiles et permet de passer à l'action (Palazzolo, 2012). Toutefois, une anxiété excessive peut générer un mal-être profond, être handicapante et ainsi devenir une problématique au quotidien (Besner, 2016).

Stress et anxiété font partie du quotidien de chaque être humain, même de celui des élèves. Si, à l'école, on les associe particulièrement aux évaluations, il ne faudrait surtout pas minimiser les autres sources potentielles (compétitions sportives, relations sociales, oublis de matériel, imprévus dans l'horaire, etc.).

Pour aller plus loin :

- *À chacun son stress* (Lupien, 2019)
- *L'anxiété et le stress chez les élèves: Stratégies d'accompagnement, activités et exploitation de la littérature jeunesse* (Besner, 2016)



ACTIVITÉ 19 : Le pot de la tempête



Cette activité permet de travailler le retour au calme lors de moments plus agités dans nos classes ; elle peut également aider un élève à gérer une émotion envahissante susceptible d’occasionner du stress. Courte et simple, elle nécessite un bref enseignement à faire préalablement avec les élèves. Par la suite, elle se met en place en quelques secondes lorsque le groupe-classe nous semble désorganisé, bruyant, turbulent. Cette activité amène les élèves à développer :

- une méthode pour retrouver leur calme.

Matériel nécessaire



- Un pot transparent avec un couvercle hermétique
- De la colle brillante
- De l’eau

Temps approximatif requis



- 5 minutes pour la préparation du pot de la tempête qui sera utilisé toute l’année scolaire
- 10 minutes pour l’enseignement de la technique
- 2 minutes pour la mise en application

Déroulement



Préparation

- Prenez un pot transparent, remplissez-le d’eau et ajoutez le contenu d’un tube de colle brillante. Fermez le pot et assurez-vous qu’il est hermétique.

Enseignement de la technique

- Demandez aux élèves de décrire une tempête de neige. Évoquez avec eux le vent qui souffle et tourbillonne, la neige qui brouille le paysage et rend la visibilité difficile, la sensation d’agitation, voire d’inquiétude ou d’anxiété pour certains, qui règne à ce moment.

- Demandez ensuite aux enfants de décrire l'environnement au lendemain d'une tempête de neige. Parlez du vent qui a cessé, de la neige déposée au sol, du retour de la visibilité et de la sensation de calme ; il y a un apaisement.
- Amenez la comparaison suivante : parfois, dans la classe, une tempête de neige semble se lever, les élèves sont alors agités, bruyants, désorganisés, etc. Lors d'une tempête en classe, il est difficile de rester concentré. La visibilité se trouve réduite, il devient ardu de voir le travail à faire.
- Présentez le pot de la tempête au groupe. À cet instant, l'eau dans le pot doit être au repos, les brillants sont déposés au fond, rien ne bouge, tout est calme. Questionnez les élèves : que voient-ils ? Expliquez que lorsque le pot de la tempête est au repos, il représente la classe qui travaille dans le calme.
- Agitez le pot, retournez-le, mélangez son contenu, afin de créer une tempête. L'eau est en mouvement, les brillants sont partout : impossible de bien voir au travers du pot. Questionnez les élèves : que voient-ils ? Expliquez que lorsque le pot de la tempête est ainsi, c'est comme s'il y avait une tempête à l'intérieur. Il représente alors la classe lorsque les élèves sont agités, bruyants, désorganisés, etc. Pendant ces explications, la tempête dans le pot se calmera. Faites porter l'attention des élèves sur le retour au calme dans le pot. Encore une fois, établissez le lien avec la classe : le groupe retrouve son calme après une tempête, toutes les tempêtes finissent par s'atténuer.
- Expliquez aux élèves que, pendant l'année scolaire, lorsqu'ils seront en état de « tempête », vous sortirez ce pot, le mélangerez, vous vous tiendrez devant la classe, immobile, avec le pot dans les mains, bien visible, et vous les inviterez à se placer pour regarder, en prenant de grandes respirations, la tempête qui se calme à l'intérieur du pot. Ainsi, après quelques minutes, la tempête du pot et celle de la classe seront apaisées.
- Faites une pratique avec le groupe dès la fin de l'enseignement afin de vous assurer de la bonne compréhension des élèves.

Mise en application

- Lorsqu'une tempête se prépare dans le groupe-classe, que les élèves sont agités, bruyants ou désorganisés, intervenez avant que la tempête ne devienne trop intense. Sortez le pot de la tempête, placez-le devant la classe et demandez l'attention des enfants. Mélangez le pot, créez une tempête et invitez les élèves à prendre de grandes respirations, dans le silence, le temps que la tempête se calme. Agissez comme modèle, demeurez immobile, en silence, et prenez de grandes respirations.
- Lorsque la tempête est terminée dans le pot, invitez les élèves à reprendre leurs activités, sans grand discours.

Notes et observations

- Cette technique est généralement très efficace dans nos classes. Le visuel évocateur de la tempête de neige permet aux enfants de bien comprendre l'analogie que nous voulons créer. L'observation des brillants qui tourbillonnent et se déposent lentement au fond du pot centre leur attention et les aide à amorcer une respiration calme. Une majorité d'élèves y adhère rapidement. Pour ceux qui trouvent cela plus difficile, nous pouvons nous exercer avec eux dans des moments calmes, leur offrir leur propre pot que nous déposons sur leur pupitre lors de ces situations de tempête ou encore leur donner un rôle spécial, par exemple celui d'être responsable de tenir le pot devant la classe. Chaque enfant est unique; nous adaptons donc nos interventions selon les différents besoins.
- Il s'avère aussi intéressant de faire le lien avec le stress, qui est en fait une tempête à l'intérieur de nous. Le pot de la tempête peut donc aider les élèves à diminuer leur stress dans certaines situations. Individuellement, ils peuvent retrouver leur calme en respirant et en regardant le pot de la tempête.

Suggestion d'album :

Ollie (Gravel, 2021)



Une année pour grandir..., c'est une invitation pour les enseignantes et les enseignants du primaire à transformer leurs classes en milieux de vie positifs où les élèves se sentiront en confiance pour apprendre et s'épanouir avec les autres.

Les autrices offrent un itinéraire structuré sur les dix mois de l'année scolaire, chacun consacré à une thématique essentielle. Elles y abordent entre autres l'attachement, l'intelligence relationnelle, le sentiment d'appartenance, le stress et l'anxiété, la mentalité de croissance, la créativité, la gratitude et l'estime de soi. Des capsules théoriques ainsi que des suggestions d'ouvrages de référence et de lecture jeunesse pour les élèves enrichissent les thématiques.

Des dizaines de stratégies et d'activités variées facilitent l'intégration de ces notions dans la vie de classe. Elles requièrent souvent peu de matériel ou de préparation, et certaines sont accompagnées de fiches reproductibles. Cette gestion de classe repensée permet par ailleurs au personnel enseignant de gagner du temps et de préserver leur énergie.

Une année pour grandir..., c'est une approche évolutive qui favorisera le bien-être, les relations interpersonnelles et l'épanouissement de tous les membres de la classe.

Mélanie Morin détient un baccalauréat en enseignement préscolaire et primaire ainsi qu'un diplôme d'études supérieures spécialisées en psychopédagogie. Elle a enseigné jusqu'en 2022, de la maternelle à la sixième année. Elle a suivi, en parallèle, un programme en intervention éducative auprès des adultes et est maintenant conseillère en apprentissage. Mélanie Morin est également la voix du balado *Avant la cloche*, destiné aux enseignants et aux enseignantes en quête d'une plus grande harmonie dans leur classe.

Isabelle Poirier détient un baccalauréat en enseignement préscolaire et primaire ainsi qu'un diplôme d'études supérieures spécialisées en psychopédagogie. Elle enseigne depuis 2010 au primaire, de la maternelle à la sixième année, dont en classe multiniveau. Elle a conçu de nombreux ateliers-conférences destinés aux parents et présentés lors de congrès pédagogiques.