Ottawa | Santé publique
Public Health

CHEO



HABILETÉS QUI DURENT TOUTE LA VIE

Table des matières

Lignes directrices

Survol contextuel de MindMasters 6

Objectifs de la ressource..... 7

Soutenir le développement des habiletés pour vivre positivement..... 8

Une ressource pour tous! 9

Stratégies d'enseignement.....10

Liens au curriculum.....11

Guide d'activités

L'organisation des activités..... 14

Les orteils spaghetti..... 16

Yoga des animaux..... 18

Bedon Jello..... 20

Mon endroit spécial.....22

La chasse au trésor 24

Umbalakiki 26

Changer de canal 28

La chaîne d'amitié..... 30

Je suis 32

Bon écouteur 34

Mouvement pleine conscience 36

Ressources

L'échelle du chat 40

Positions de yoga..... 41

Bricolage « Dragon cracheur de feu »..... 51

Pièces de trésor 52

Modèles de feuilles 53

Affiche Compliments gratuits . 54

Références

Publications complémentaires 56

Remerciements 57

Références 58

MindMasters 2

Lignes directrices

Survol contextuel de MINDMASTERS

MindMasters est une série de ressources de promotion de la santé mentale. MindMasters aide les enfants à maîtriser la régulation de leurs émotions grâce à des techniques de détente, de pensée positive et de la prise de conscience.

Cette ressource a été mise au point par le Dr Terry Orlick, et à l'origine était destinée à un contexte thérapeutique. Depuis sa création, cette ressource a été utilisée en salle de classe, dans le cadre de programmes de loisirs et à la maison.

La ressource a été évaluée dans le cadre de nombreuses études. Selon ces études, les enfants qui ont participé aux activités ont développé une meilleure image d'eux-mêmes, pouvaient plus facilement trouver les moments positifs de leur journée, se détendaient plus facilement et géraient mieux leur stress quotidien.[1]

Afin de continuer à répondre aux besoins des enfants et de leurs familles, le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et le Réseau de santé des enfants et adolescents de l'est de l'Ontario (RSEAEO) ont créé MindMasters 2. MindMasters 2 rassemble le contenu précédent fondé sur des données probantes et de nouvelles techniques et technologie.

1 Cox et Orlick, 1996; Gilbert et Orlick, 1996, St.Denis, Orlick et McCaffrey, 1996

Objectifs de la ressource

MindMasters 2 fournit aux enfants un ensemble d'outils qui leur seront indispensables pour naviguer les hauts et les bas de la vie.

Les enfants peuvent remplir leur boîte à outils personnelle en complétant cette série d'activités axées sur trois habiletés essentielles pour vivre positivement. En complétant ces activités, les enfants s'exercent à ces habiletés pour ensuite les intérioriser afin de pouvoir continuer à s'en servir dans une variété de contextes tout au long de leur vie.

Vous vous demandez sans doute, quelles sont ces habiletés pour vivre positivement et en quoi sont-elles différentes des autres habiletés que nous pouvons posséder?

Les adultes enseignent aux enfants de nombreuses aptitudes et habiletés, par exemple, comment attacher leurs souliers, faire du vélo, et faire de la lecture. Ce sont des habiletés pratiques qui aident les enfants à devenir adultes compétents, indépendants et accomplis. Les enfants doivent toutefois apprendre d'autres habiletés pour devenir des adultes équilibrés, confiants et en mesure de s'épanouir.

Ces **habiletés pour vivre positivement** incluent être capable de se détendre lors de situations stressantes, de canaliser sa colère afin de ne blesser personne et de se concentrer sur une tâche jusqu'à ce qu'elle soit accomplie. Ces habiletés socioaffectives permettent aux enfants de maîtriser leurs émotions, d'établir des relations saines et positives et de surmonter les épreuves de la vie.

Soutenir le développement des habiletés pour vivre positivement

MindMasters 2 soutient le développement de trois habiletés clés :

1» Détente et gestion du stress

Apprendre à reconnaître et à exprimer sa frustration, sa colère ou son inquiétude de manière appropriée; soulager l'anxiété en utilisant diverses techniques de détente telles que la détente musculaire et la respiration contrôlée.

2» Prise de conscience

Apprendre à se concentrer et à vivre dans le moment présent; accepter ses pensées et sentiments sans aucun jugement.

3» Pensée et imagerie positives

Apprendre à utiliser la pensée et l'imagerie positives; reconnaître les bons moments; établir des relations positives et saines.

Chacune des activités dans MM2 appuie au moins une de ces habiletés. Vous trouverez les détails à la section *Habiletés renforcée* pour chaque activité dans le guide.

En vous servant de la ressource, n'oubliez pas de discuter régulièrement avec les enfants au sujet de ces habiletés. Le guide fournit des exemples de questions pour guider une discussion en groupe.

Finalement, soyez un modèle de comment ces habiletés se vivent. Comme adultes, nous nous en servons souvent, mais nous expliquons rarement ce que nous sommes en train de faire. La prochaine fois que vous vous sentez anxieux, profitez de ce moment propice et expliquez aux enfants que vous allez respirer profondément afin de vous calmer ou bien servez-vous d'une autre technique.

Les enfants apprennent ces habiletés en observant les adultes!

Une ressource pour tous!

L'INCLUSION DE TOUS LES ENFANTS

On obtient les meilleurs résultats en groupe! L'inclusion reconnaît la nécessité de flexibilité et d'adaptabilité pour s'assurer que tous peuvent participer. Il faut reconnaître que nous n'avons pas à être tous pareils pour créer une communauté bienveillante où règne la compassion.

C'est à nous, les aidants, les membres du personnel et les professeurs, de nous assurer que chaque enfant a l'occasion de participer pleinement aux activités et dans la vie. En modifiant le milieu, en offrant un soutien supplémentaire ou en changeant la forme de communication, nous pouvons permettre aux enfants de faire partie du groupe au lieu d'être simplement avec le groupe.

La ressource MindMasters 2 s'adapte facilement à tous les enfants et à tous les niveaux de développement. Voici quelques questions à considérer en vue de s'assurer que tous les enfants peuvent participer :

- **Quel est le meilleur moment pour la mise en œuvre de l'activité?**
- **Quel est le milieu idéal pour la mise en œuvre de l'activité?**
- **Quelle est l'habileté principale de l'activité? Comment pourrais-je adapter l'activité tout en gardant cet objectif en tête?**
- **Est-ce que je peux présenter l'activité en petites étapes?**
- **Est-ce qu'on pourrait répéter l'activité à plusieurs reprises pour que tout le monde soit à l'aise?**

Veuillez consulter nos modifications suggérées (*Plus simple, Plus difficile*) dans le guide d'activités pour trouver d'autres façons de tenir compte des différences développementales et d'inclure tous les enfants de votre groupe. Choisissez les activités qui conviennent le mieux à votre groupe ou à votre enfant et sentez-vous libre de les adapter.

Stratégies d'enseignement

Planifier

Avant de mettre sur pied les activités, il faut lire la description des activités et concevoir un plan. Posez-vous les questions suivantes : quand est-ce que je vais essayer les activités? Où est-ce que je vais essayer les activités? Comment est-ce que je vais présenter chaque activité? Après avoir essayé quelques-unes des activités avec les enfants, vous trouverez peut-être qu'il faudra modifier votre plan. C'est tout à fait normal! Veuillez consulter la section *C'est le temps* pour chaque activité du guide pour plus de conseils.

Offrir votre soutien

La ressource marche mieux dans le cadre d'une relation d'aide et de soutien entre les enfants et l'adulte. Il est toujours mieux que les activités soient menées par quelqu'un connu de l'enfant, comme un parent ou un enseignant. Guidez les enfants à travers des activités et faites-leur savoir que c'est tout à fait normal de faire des erreurs.

Se familiariser avec le programme

Lorsque vous présenterez MM2 aux enfants, attendez-vous à une période d'adaptation au cours de laquelle les enfants apprendront à connaître les activités et la routine du programme. De nombreux enfants n'ont jamais pensé à maîtriser leur respiration ou à faire une pause de prise de conscience. Il est possible que certains enfants se sentent mal à l'aise ou se mettent à rire. Ne soyez pas découragé. Répétez, répétez, répétez! Ayez confiance qu'avec le temps, les enfants s'habitueront à la routine et profiteront du programme.

Être flexible

Soyez flexible et créatif afin de profiter au maximum du programme. Servez-vous des ressources mises à votre disposition dans le livret en ligne, et n'hésitez pas à intégrer vos propres projets créatifs de bricolages, d'affiches ou de chansons, en vue de renforcer les habiletés enseignées par ces activités.

Prolonger la discussion

La discussion par rapport aux thèmes principaux enseignés dans le guide ne devrait pas se passer uniquement quand vous faites jouer l'audio ou l'application. En encourageant la discussion des habiletés pour vivre positivement à divers moments, vous pouvez aider les enfants à incorporer ces habiletés à leur vie quotidienne. Établissez des liens à la ressource là où c'est approprié et soyez un modèle des façons de faire appel à ces habiletés au quotidien.

Liens au curriculum

Vous pouvez vous servir de MindMasters 2 dans divers contextes, y compris dans les écoles.

Les habiletés et thèmes principaux de la ressource sont intimement liés au curriculum élémentaire du Ministère d'Éducation de l'Ontario de 2015, surtout dans les domaines d'appartenance et contribution et d'autorégulation et bien-être (la maternelle) et dans le domaine de l'éducation physique et la santé (la première à la troisième année).

Le programme de la maternelle et du jardin d'enfants souligne l'importance de l'autorégulation, l'état de santé et de bien-être et de sécurité, et les compétences sociales et affectives parmi les autres habiletés. Quelques attentes générales pour les domaines, « Appartenance et contribution » et « Autorégulation et bien-être », sont énumérées ci-dessous.

Le programme d'éducation physique et santé, en particulier le domaine de habiletés de vie, aide les élèves, « à savoir ses habiletés personnelles et interpersonnelles ainsi que sa pensée critique et créative – de manière à acquérir la résilience, l'estime de soi et la capacité d'adaptation nécessaire pour résoudre des problèmes, communiquer efficacement, établir des relations saines et interagir positivement avec les autres.» [2]

maternelle

Attentes générales - Appartenance et contribution (AC) autorégulation et bien-être (AB)

- Communique avec les autres de différentes façons, à des fins variées et dans divers contextes (AC, AB)
- Fait preuve d'autonomie, d'autorégulation et de responsabilité dans ses apprentissages et dans des situations diverses (AC, AB)
- Manifeste des habiletés de résolution de problèmes dans une variété de contextes, y compris des contextes sociaux (AC, AB)
- Manifeste une conscience de sa santé et de son bien-être (AC)
- Participe activement et régulièrement à diverses activités qui requièrent l'application des concepts du mouvement (AB)
- Développe ses habiletés motrices et applique les concepts du mouvement de différentes façons et dans divers contextes (AB)

2 Le curriculum de l'Ontario de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé, 2015 p. 30

Liens au curriculum
SUITE

» Communique sa pensée, ses sentiments, ses théories et ses idées au moyen de diverses formes artistiques (AB)

» Manifeste une conscience de son identité personnelle et une image de soi positive (AC, AB)

» Manifeste la confiance en soi nécessaire pour faire face aux préjugés et à la discrimination envers soi et envers les autres (AC)

» Manifeste une conscience de ses capacités artistiques en participant à l'art dramatique, à la danse, à la musique et aux arts visuels (AC)

les années 1, 2 et 3:

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ

Habiletés personnelles (HP) – tout en développant des habiletés de connaissance de soi et d'autoévaluation, l'élève construit son individualité. L'élève découvre son potentiel et ses points forts et apprend à assumer la responsabilité de son apprentissage et de ses actes. En faisant l'acquisition d'habiletés d'adaptation et de gestion, l'élève est davantage en mesure de s'autoréguler, de maîtriser des situations difficiles et d'exercer un plus grand contrôle sur sa vie. Toutes ces habiletés accroissent la résilience de l'élève en tant qu'individu en lui donnant les moyens d'assurer une bonne santé mentale et un bien-être émotionnel tout en sachant faire face au stress et aux défis de la vie.

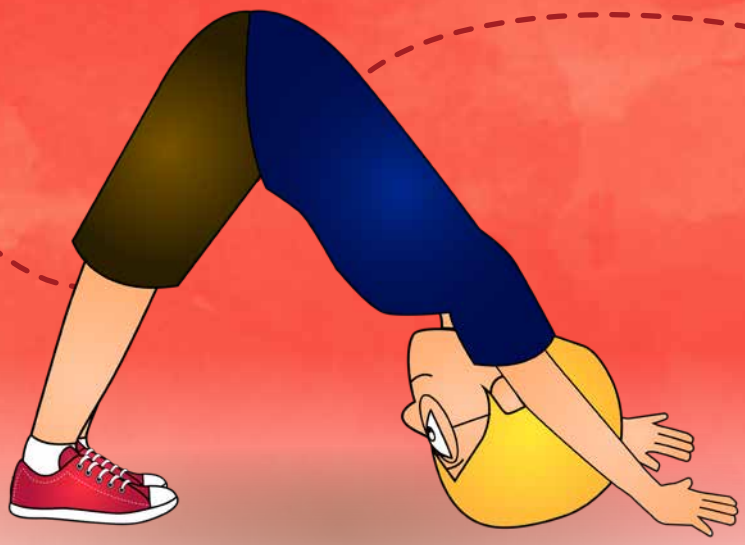
Habiletés interpersonnelles (HI) – tout en participant à des activités physiques et à des discussions sur la vie saine, l'élève interagit avec les autres de plusieurs façons et a de nombreuses occasions de développer ses habiletés interpersonnelles. Ce sont les habiletés relationnelles et sociales et les habiletés de communication verbale et non verbale essentielles que l'élève a besoin de développer dans la mesure du possible pour vivre en société, c'est-à-dire savoir communiquer et interagir positivement avec les autres, dans l'harmonie, le respect et la coopération et établir des relations saines.

Pensée critique et créative (PC) – L'habileté de penser de façon critique et créative aide l'élève à faire des choix sains dans tous les aspects de sa vie. Le programme d'éducation physique et santé lui offre amplement l'occasion de développer des habiletés de la pensée de niveau supérieur, d'explorer sans peur de faire des erreurs et d'apprendre de ses erreurs. L'élève peut mettre ses habiletés en pratique de plusieurs façons : pour résoudre des problèmes et des conflits, pour prendre des décisions, pour penser de façon créative et pour établir des buts. En aidant l'élève à atteindre ses objectifs personnels et ses aspirations, ces habiletés contribuent à lui donner un sentiment de « devenir », un sentiment de croissance personnelle.

Vous retrouverez ces détails sous *Liens au curriculum*, sous chaque activité.

MindMasters 2

Guide d'activités



L'organisation des activités

Ce livret est un guide d'enseignement que vous pouvez consulter lorsque vous mettez sur pied les activités MindMasters.

Toutes les activités suivent le même format. L'explication des sections suit.



La première section indique le temps approximatif dont vous aurez besoin pour compléter l'activité en groupe. Notez bien que cette durée n'inclut pas le temps supplémentaire requis pour compléter les jeux ou les bricolages dans la section *En plus.*

C'EST LE MOMENT

Cette section décrit à quel moment l'activité peut être utilisée. Ce ne sont que des suggestions. Tentez les activités à divers moments afin de déterminer celui qui convient le mieux à votre groupe ou à votre enfant.

En plus, cette section peut suggérer comment utiliser les thèmes de l'activité plus tard, lorsque les enfants en auront pris l'habitude.

MISE EN PRATIQUE

MindMasters 2 est disponible en livret accompagné de matériel audiovisuel. Cette section fournit les directives pour l'usage de l'activité. Suivez les directives étape par étape. Lorsque vous êtes plus à l'aise avec les activités, n'hésitez pas à ajouter ou à omettre une étape.

Habiletés renforcées

Chaque activité appuie au moins une des habiletés clés suivantes:

- Détente et gestion du stress
- Pensée et imagerie positives
- Prise de conscience

L'habileté soutenue est identifiée dans cette section.

Liens au curriculum

Vous pouvez vous servir de MindMasters 2 dans divers contextes, y compris dans les écoles. Plusieurs des thèmes explorés correspondent au curriculum de l'élémentaire en Ontario, surtout pour les cours d'éducation physique et de santé.

Cette section précise les liens entre l'activité et le curriculum, à consulter selon vos besoins.

Ressources comprises

MindMasters 2 comprend les clips audio, les vidéos et des modèles et des repères visuels à imprimer.

Cette section énumère toutes les ressources incluses qui accompagnent une activité.

Ressources supplémentaires

Cette section énumère le matériel supplémentaire requis pour une activité.

Consultez cette section avant de présenter l'activité, afin de vous assurer que vous êtes bien préparé.

L’organisation des activités

SUITE

PLUS SIMPLE

MindMasters est conçu comme ressource simple, accessible et flexible! Dans cette section, vous retrouverez des conseils pour modifier une activité afin de mieux répondre aux besoins du groupe ou de l’enfant avec qui vous travaillez; par exemple des conseils de repères visuels et des questions de discussion qui faciliteront la compréhension des thèmes.

PLUS DIFFICILE

Dans cette section vous retrouverez des façons d’encourager une analyse plus détaillée du thème ou de modifier l’activité afin de la rendre plus complexe.

MOT DE LA FIN

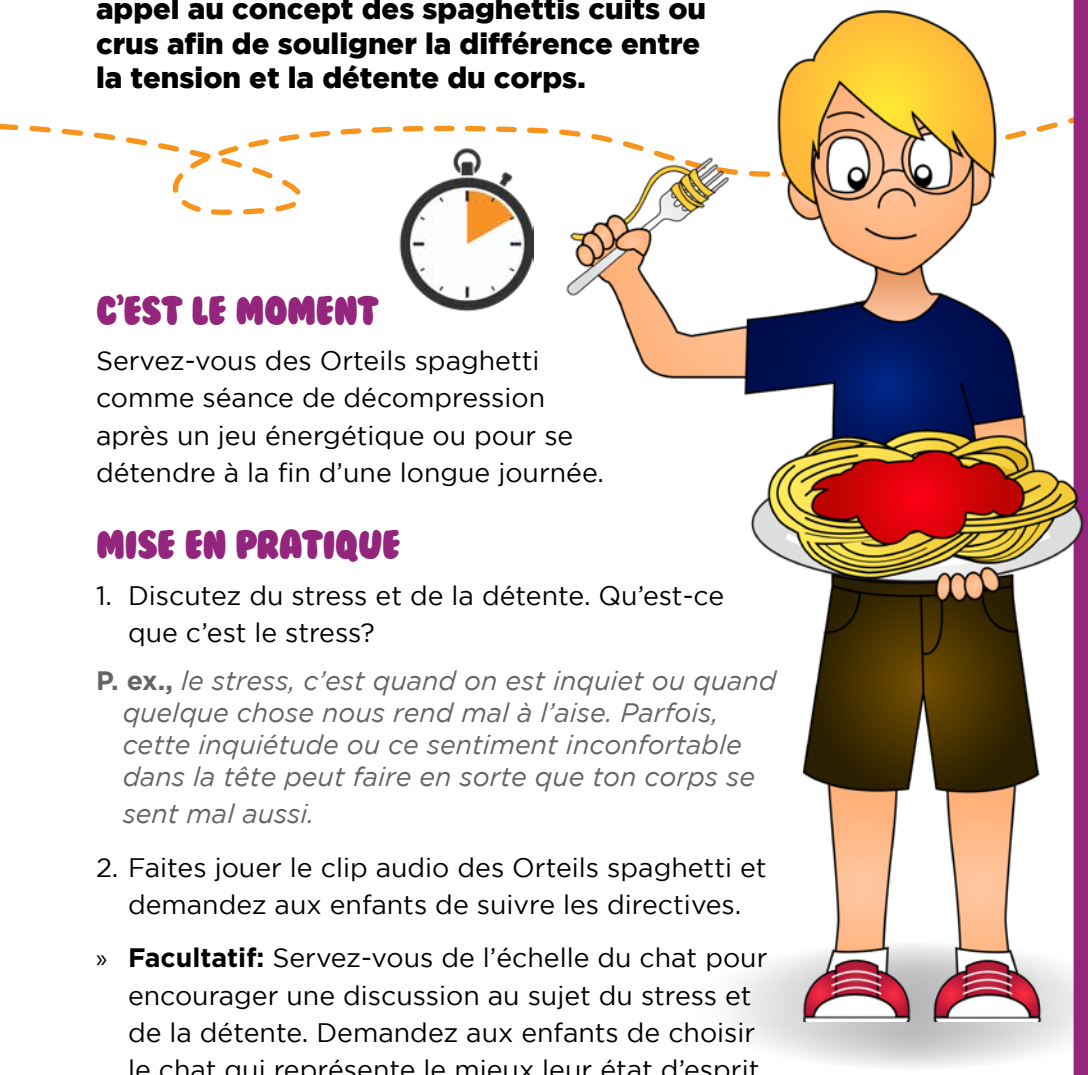
Dans cette section, vous trouverez des questions de discussion pour conclure l’activité et assurer la compréhension des thèmes généraux.

EN PLUS

Ici, vous trouverez des idées pour de nouveaux jeux et bricolages qui renforcent les habiletés enseignées.

LES ORTEILS SPAGHETTI

Dans le cadre de cette activité, on fait appel au concept des spaghettis cuits ou crus afin de souligner la différence entre la tension et la détente du corps.



C'EST LE MOMENT

Servez-vous des Orteils spaghetti comme séance de décompression après un jeu énergétique ou pour se détendre à la fin d'une longue journée.

MISE EN PRATIQUE

1. Discutez du stress et de la détente. Qu'est-ce que c'est le stress?

P. ex., *le stress, c'est quand on est inquiet ou quand quelque chose nous rend mal à l'aise. Parfois, cette inquiétude ou ce sentiment inconfortable dans la tête peut faire en sorte que ton corps se sent mal aussi.*

2. Faites jouer le clip audio des Orteils spaghetti et demandez aux enfants de suivre les directives.

» **Facultatif:** Servez-vous de l'échelle du chat pour encourager une discussion au sujet du stress et de la détente. Demandez aux enfants de choisir le chat qui représente le mieux leur état d'esprit.

PLUS SIMPLE

Lorsque vous présenterez le thème du stress, mettez l'accent sur la façon dont on le ressent dans le corps, en employant des mots adaptés à l'âge des enfants. Par exemple, on ressent parfois le stress comme un mal au ventre ou comme un picotement ou serrement du corps. Exercez-vous en groupe à serrer et à détendre vos muscles avant d'entamer l'activité.

Habiletés renforcées

- Détente et gestion du stress
- Prise de conscience

Liens au curriculum

MATERNELLE

Autorégulation et bien-être

- Fait preuve de maîtrise de soi (p. ex., a conscience de ses émotions et peut les identifier; accepte de l'aide pour se calmer; se calme par soi-même après un incident perturbateur) et adapte son comportement selon les situations qui surviennent en milieu scolaire
- Manifeste une conscience de l'espace dans le cadre d'activités de motricité fine

1RE À LA 3E ANNÉE:

Gestion de données et probabilité

- Cueillette et organisation de données

Éducation physique et santé

- Habiletés personnelles: se servir des techniques de conscience de soi et d'autosurveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller sones progrès.
- Utiliser les stratégies d'adaptation, telles que les techniques de détente, adopter une attitude optimiste, essayer de nouvelles solutions, exprimer les émotions et demander de l'aide, lorsque confrontée à des situations ou émotions difficiles ou stressantes.

LES ORTEILS SPAGHETTI

SUITE

Ressources comprises

- Échelle du chat
- Piste audio 1

Ressources supplémentaires

Pour la danse des spaghettis : musique

PLUS DIFFICILE

Vers la fin de l'activité, élargissez la discussion en posant la question suivante aux enfants :

Le stress est-il mauvais?

» *Le stress peut être bon et mauvais. Parfois le stress est utile. Par exemple, face à un danger, le stress nous aide à courir plus vite. Par contre dans d'autres situations le stress est inutile, car il nous rend fatigués, grognons ou même malades. Cela nous arrive souvent lorsque nous sommes stressés pendant une longue période.*

MOT DE LA FIN

Finissez l'activité en demandant aux enfants de décrire comment ils se sentent après avoir complété l'activité. Si vous vous êtes servi de l'échelle du chat avant l'activité, retournez-y et demandez-leur de choisir de nouveau le chat qui correspond à leur état d'esprit.



EN PLUS

LA DANSE DES SPAGHETTIS

Adaptez la danse figée (« Freeze Dance ») pour que quand la musique joue, les enfants se tortillent comme des spaghettis cuits et quand la musique s'arrête, les enfants se figent comme des spaghettis crus.

LE YOGA DES ANIMAUX

Les enfants apprennent à faire bouger leur corps, à détendre leurs muscles et à vraiment se concentrer en effectuant des poses de yoga.

5 à 15 minutes



C'EST LE MOMENT

Essayez le yoga en début de matinée afin d'établir un ton positif pour toute la journée! Une séance de yoga peut durer le temps que vous vouliez, qu'il s'agit d'une seule pose ou de toutes les positions.

L'activité peut se faire en groupe ou individuellement, dans une multitude de contextes.

MISE EN PRATIQUE

1. Faites jouer la vidéo du yoga.
2. Demandez aux enfants de suivre les poses dans la vidéo. Vous pouvez décider d'essayer une pose par jour ou de présenter toutes les poses à la fois.

PLUS SIMPLE

Encouragez les enfants à bouger leurs fesses d'un côté à l'autre comme un chien qui remue sa queue, à rugir comme un lion ou à s'allonger pour toucher les feuilles d'un arbre, comme une girafe, pendant qu'ils effectuent leurs poses.

N'oubliez pas qu'il est possible d'adapter les poses selon les besoins et les habiletés particuliers des enfants. Vous verrez dans la vidéo des exemples d'adaptation pour les poses Chat et Girafe.

PLUS DIFFICILE

Tentez les positions avancées comme défi!

Habiletés renforcées

- Détente et gestion du stress
- Prise de conscience

Liens au curriculum

MATERNELLE

Autorégulation et bien-être

- Fait preuve de maîtrise de soi et adapte son comportement selon les situations qui surviennent en milieu scolaire
- Participe activement à la danse créative et à l'activité physique quotidienne
- Manifeste une conscience de l'espace dans l'exécution des mouvements de motricité globale
- Démontre un certain contrôle de sa motricité globale, avec et sans équipement
- Manifeste un sens de l'équilibre, une coordination globale, une coordination oculomanuelle et une souplesse dans ses mouvements

1RE À LA 3E ANNÉE

Éducation physique et santé

Les habiletés, concepts et stratégies liés au mouvement

1re année

- Effectuer une variété de positions statiques, en utilisant différentes parties du corps à différentes hauteurs
- Démontrer la capacité de bouger et d'arrêter de façon sécuritaire en gardant le contrôle, tout en étant conscient de l'entourage (des personnes et de l'équipement)
- Effectuer une variété de mouvements locomoteurs, dans différentes directions et en utilisant différentes parties du corps

LE YOGA DES ANIMAUX

SUITE

2e et 3e année

Effectuer les transitions contrôlées entre les positions statiques en utilisant différentes parties du corps, différentes formes, et à diverses hauteurs avec et sans équipement

Ressources comprises

- Vidéos yoga ou activité
- Images de yoga

Ressources supplémentaires

- Musique de détente

MOT DE LA FIN

Demandez aux enfants de décrire comment ils se ressentent et discutez des moments appropriés pour appliquer les habiletés apprises en session de yoga.

Comment te sentais-tu avant l'activité?

Comment te sens-tu après avoir fait du yoga?

Quand peux-tu te servir de cette activité?

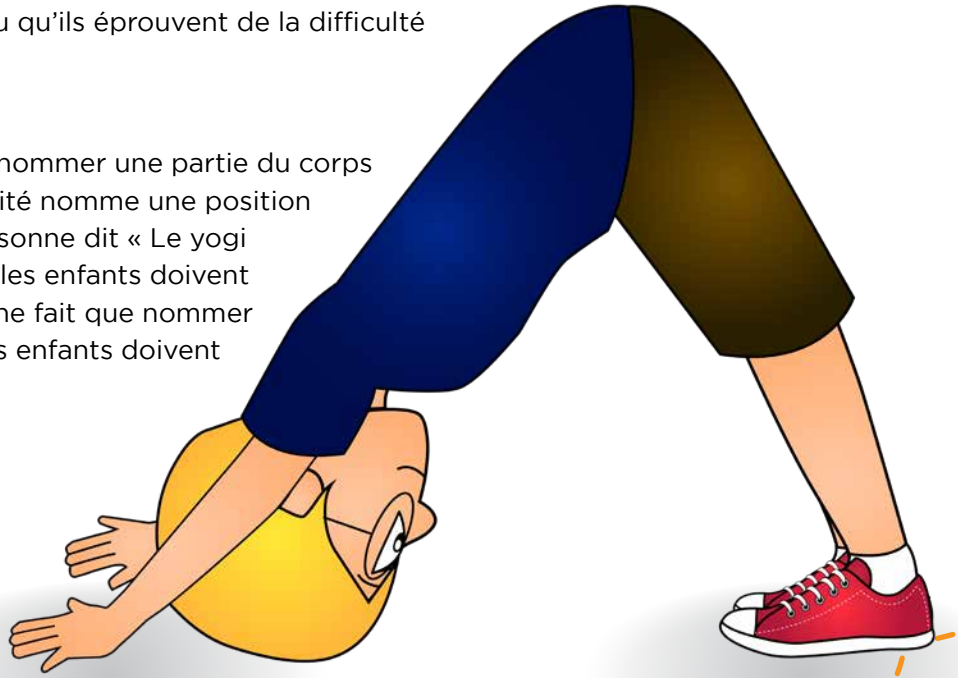
EN PLUS

STATIONS DE YOGA

Mettez en place des stations de yoga en affichant les images de yoga autour de la salle afin d'encourager les enfants à les essayer eux-mêmes lorsqu'ils se sentent stressés ou qu'ils éprouvent de la difficulté à se concentrer.

LE YOGI DIT

Adaptez le jeu « Jean dit ». Au lieu de nommer une partie du corps à toucher, la personne qui mène l'activité nomme une position de yoga à effectuer. Lorsque cette personne dit « Le yogi dit… » et ensuite nomme une position, les enfants doivent prendre cette position. Si la personne ne fait que nommer la position, sans dire «Le yogi dit…», les enfants doivent demeurer immobiles.



BEDON JELLO

Cette activité enseigne aux enfants à se détendre en maîtrisant leur respiration.





C'EST LE MOMENT

Cette activité démontre une technique de détente. Essayez-la en début de matinée ou à la fin d'une longue journée, quand l'enfant s'apprête à rentrer chez lui ou à se coucher.

Après avoir présenté l'activité pour la première fois, vous pourrez l'entreprendre à l'improviste lorsqu'un enfant ressent de l'anxiété.

MISE EN PRATIQUE

1. Faites jouer le clip audio Bedon Jello
2. Demandez aux enfants d'écouter attentivement et de participer, en prenant de profondes inspirations.

PLUS SIMPLE

Demandez aux enfants de se mettre sur le dos pour faire l'activité. Donnez à chaque enfant un objet, comme un œuf en plastique ou une plume, à placer sur son ventre pendant qu'il fait l'exercice. Laissez-le découvrir comment son ventre (et l'objet placé dessus) monte et descend avec chaque respiration.

PLUS DIFFICILE

Demandez aux enfants de vous montrer la manière dont ils respirent lorsqu'ils participent à différentes activités, par exemple, en courant, en dormant ou en lisant. Demandez-leur comment ils se sentent pendant qu'ils font chaque activité.

Par ex., *normalement, est-ce que tu te sens stressé, excité ou détendu quand tu cours?*

Habiletés renforcées

- Détente et gestion du stress

Liens au curriculum

MATERNELLE

Autorégulation et bien-être

- Fait preuve de maîtrise de soi et adapte son comportement selon les situations qui surviennent en milieu scolaire

1RE À LA 3E ANNÉE

Éducation physique et santé

- Habiletés personnelles : se servir des techniques de conscience de soi et d'autosurveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller son progrès
- Utiliser les stratégies d'adaptation, telles que les techniques de détente, adopter une attitude optimiste, essayer de nouvelles solutions, exprimer les émotions et demander de l'aide, lorsque confrontée à des situations ou émotions difficiles ou stressantes

Ressources comprises

- Piste audio 2
- Dragon cracheur de feu (bricolage)

Ressources supplémentaires

Dans la section Ressources, vous trouverez la liste du matériel requis pour faire le bricolage.

BEDON JELLO

SUITE

MOT DE LA FIN

Discutez de la façon dont on respire lorsqu'on est stressé. Posez les questions suivantes afin de guider la conversation :

Comment ton bedon bougeait-il pendant l'activité?

» *Il se gonfle et se dégonfle lentement.*

Pourquoi se gonfle-t-il ou se dégonfle-t-il lentement?

» *Tu prenais de très grandes respirations à partir du bedon. C'est de cette façon qu'on respire lorsqu'on est détendu.*

Comment respires-tu (comment bouge ton bedon) quand tu es stressé, inquiet ou en colère?

» *Tu inspires et expires rapidement; comme quand tu pleures.*

» *Ta poitrine se gonfle et se dégonfle rapidement.*



EN PLUS

DRAGON CRACHEUR DE FEU (BRICOLAGE):

Consultez les directives dans la section *Ressources.*

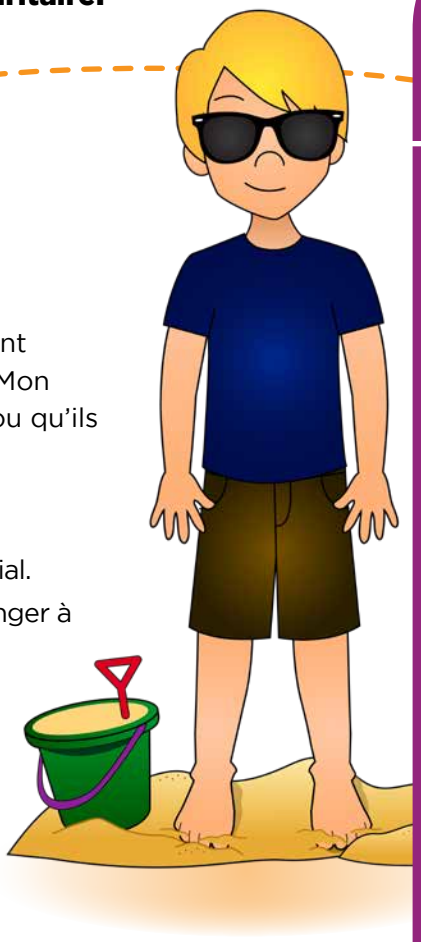
Une fois le dragon terminé, servez-vous-en pour démontrer aux enfants la différence entre leurs façons de respirer lorsqu'ils sont stressés et lorsqu'ils sont détendus. Encouragez-les à souffler fort dans la base du gobelet et de s'apercevoir que le dragon crache beaucoup de feu (le papier de soie qui est soufflé) lorsqu'ils inspirent et expirent rapidement. Ensuite, demandez-leur de respirer plus lentement et calmement afin de s'apercevoir que le dragon arrête de cracher tant de feu (le papier de soie cesse de bouger ou bouge très lentement).

Faites référence à cette activité lorsqu'un enfant éprouve de l'anxiété.

MON ENDROIT SPÉCIAL

Cette activité enseigne aux enfants à se détendre en imaginant un endroit calme et sécuritaire.





C'EST LE MOMENT

Il n'est pas nécessaire que les enfants restent immobiles pour vous écouter. Présentez « Mon endroit spécial » pendant qu'ils dessinent ou qu'ils font un bricolage.

MISE EN PRATIQUE

1. Faites jouer le clip audio Mon endroit spécial.
2. Demandez aux enfants d'écouter et de songer à leur propre endroit spécial.

PLUS SIMPLE

Afin de renforcer la compréhension du thème, demandez aux enfants d'apporter une photo d'un jouet spécial (tels un animal en peluche ou une couverture). Demandez-leur d'expliquer ce dont ils se ressentent avec ce jouet.

PLUS DIFFICILE

Encouragez les enfants à faire preuve de créativité en faisant un diorama de leur endroit spécial à l'aide d'argile ou de papier.

Habiletés renforcées

- Détente et gestion du stress
- Pensée et imagerie positives

Liens au curriculum

MATERNELLE

Appartenance et contribution

- Explore différents éléments en arts visuels
- Communique ses idées au moyen de la musique, de l'art dramatique, de la danse ou des arts visuels*

Autorégulation et bien-être

- Fait preuve de maîtrise de soi et adapte son comportement selon les situations qui surviennent en milieu scolaire

1RE À LA 3E ANNÉE

Éducation physique et santé

- Habiletés personnelles: se servir des techniques de conscience de soi et d'autosurveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller son progrès
- Utiliser les stratégies d'adaptation, telles que les techniques de détente, adopter une attitude optimiste, essayer de nouvelles solutions, exprimer les émotions et demander de l'aide, lorsque confrontée à des situations ou émotions difficiles ou stressantes

*Sous les deux catégories

MON ENDROIT SPÉCIAL

SUITE

Ressources comprises

- Piste audio 3 ou activité d'application 4

Ressources supplémentaires

Consultez la liste de matériel pour le bricolage Dessinez-le!

MOT DE LA FIN

Demandez aux enfants de partager leur endroit spécial avec le groupe.

Où se trouve ton endroit spécial?

En quels moments est-ce que ça peut t'aider de penser à ton endroit spécial?

EN PLUS

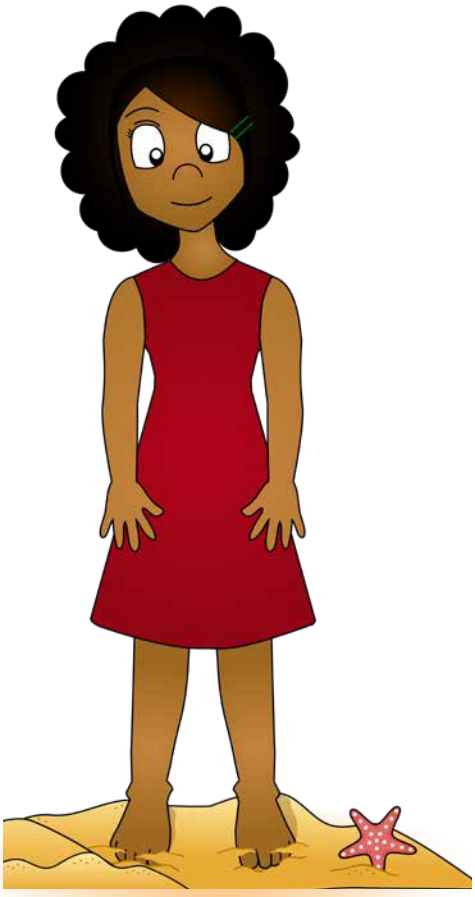
DESSINEZ-LE!

Demandez aux enfants de dessiner ou de peindre leur endroit spécial. Affichez les dessins autour de la salle pour rappeler aux enfants de penser souvent à leur endroit spécial.

Vous pouvez également recueillir les dessins et les garder en lieu sûr afin de vous en servir si jamais un des enfants se sent stressé ou bouleversé.

MATÉRIEL

- Papier
- Crayons de couleur ou peinture



CHASSE AU TRÉSOR

Cette activité apprend aux enfants à reconnaître tout ce qui est bon dans la vie — ce qu'on appelle les « moments précieux ».





C'EST LE MOMENT

Présentez cette activité pendant que vous faites du bricolage. Demandez aux enfants de dessiner pendant qu'ils écoutent le clip audio et ensuite demandez-leur de dessiner ou d'écrire leurs moments précieux.

Une fois que vous aurez présenté les thèmes de l'activité, vous pourrez demander aux enfants de raconter leurs moments précieux dans des moments de transition d'une activité à une autre, par exemple durant un long voyage en autobus ou en auto ou quand vous êtes dans une file d'attente.

MISE EN PRATIQUE

1. Faites jouer le récit de la chasse au trésor (audio).
2. Demandez aux enfants d'inscrire ou de dessiner quelques-uns de leurs moments précieux de la journée sur les pièces de trésor.
3. Partagez quelques-uns avec le groupe.

Habiletés renforcées

- Pensée et imagerie positives

Liens au curriculum

MATERNELLE

Autorégulation et bien-être

- Explique, en situation de jeu, ce qui contribue à sa joie ou à sa tristesse et en donne les raisons

1RE À LA 3E ANNÉE:

Langage

- La communication orale – Stratégies d'écoute active

Éducation physique et santé

- Habiletés personnelles : se servir des techniques de conscience de soi et d'autosurveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller son progrès
- Utiliser les stratégies d'adaptation, telles que les techniques de détente, adopter une attitude optimiste, essayer de nouvelles solutions, exprimer les émotions et demander de l'aide, lorsque confrontée à des situations ou émotions difficiles ou stressantes
- Habiletés interpersonnelles : communiquer efficacement, de manière verbale et non verbale et interprétée avec précision en participant à des activités physiques, développant les compétences en mouvement, et acquérant la connaissance et les habiletés nécessaires à la vie saine.

CHASSE AU TRÉSOR
SUITE

PLUS SIMPLE

Plutôt que d'écrire ou de dessiner leurs moments précieux, les enfants peuvent choisir des images d'une revue, des autocollants ou d'autres découpages à coller sur leurs pièces de trésor.

PLUS DIFFICILE

Encouragez les enfants à réfléchir plus profondément au récit, en posant des questions, telles les suivantes :

Que signifie la richesse?
Existe-t-il plus qu'une seule définition du mot riche?

MOT DE LA FIN

Vérifiez que les enfants ont bien compris l'activité et encouragez-les à songer à des occasions où ils pourront mettre en pratique les habiletés apprises. Servez-vous des questions suivantes pour entamer la discussion :

Est-ce que Pete le pirate était riche?
Nommez quelques-uns de ses trésors.
Qu'est-ce qu'un moment précieux?

» **P. ex.,** *un moment précieux décrit toute chose qui te rend heureux ou qui te fait plaisir. Un moment précieux peut être quelque chose que tu as fait, que tu as vu, que tu as entendu ou que tu as reçu et qui t'a rendu heureux.*

Quand est-ce que tu peux trouver des moments précieux?

EN PLUS

LE COFFRE AU TRÉSOR

Servez-vous d'une boîte à mouchoirs ou d'une boîte à chaussures pour fabriquer un coffre au trésor. Recouvrez la boîte du papier d'aluminium ou de construction et décorez-le de choses qui brillent.

Une fois le travail terminé, l'enfant peut inscrire ou dessiner des moments précieux sur les pièces de trésor et les placer dans le coffre.

Ressources comprises
- Pièces de trésor
- Piste audio 4

Ressources supplémentaires

Consultez la liste de matériel pour le coffre au trésor.



MATÉRIEL
- Boîte à mouchoirs ou boîte à chaussures
- Papier d'aluminium ou de construction
- Verroterie, brillants, autocollants ou bijoux

UMBALAKIKI

En participant à cette activité, les enfants apprennent à laisser de côté leurs inquiétudes, leurs craintes ou leur colère pendant un moment, afin de pouvoir se concentrer sur une autre tâche.



C'EST LE TEMPS

Servez-vous d'Umbalakiki après un jeu actif. Discutez avec les enfants de comment ils se sont sentis pendant le jeu et expliquez-leur comment cette activité peut nous aider à nous sentir mieux lorsqu'on se sent fâché ou triste.



MISE EN PRATIQUE

1. Faites jouer le clip audio.
2. Donnez à chaque enfant un modèle de feuille, trouvé dans la section *Ressources.*
3. Demandez aux enfants de dessiner ou d'écrire une émotion inconfortable sur la feuille. Parmi ces dernières, on peut trouver : la colère, la tristesse, la peur, le stress ou l'inquiétude.
4. Choisissez un endroit pour afficher les feuilles. Vous pouvez les placer sur une porte, sur un mur ou sur votre propre arbre (sous *En plus*, consultez les directives de bricolage pour l'arbre Umbalakiki).
5. Demandez aux enfants de placer leurs feuilles sur la porte, le mur ou l'arbre et chantez ensemble, « Umbalakiki un deux trois, maintenant mon sentiment est dans le bois ».

Habiletés renforcées

- Détente et gestion de stress

Liens au curriculum

MATERNELLE

Appartenance et contribution

- Utilise une variété de stratégies pour résoudre des problèmes, y compris les problèmes survenant dans des contextes sociaux*

Autorégulation et bien-être

- Fait preuve de maîtrise de soi et adapte son comportement selon les situations qui surviennent en milieu scolaire
- Explique, en situation de jeu, ce qui contribue à sa joie ou à sa tristesse et en donne les raisons

1RE À LA 3E ANNÉE

Langage

- Communication orale – Stratégies d'écoute active

Éducation physique et santé

- Habiletés personnelles : se servir des techniques de conscience de soi et d'autosurveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller son progrès
- Utiliser les stratégies d'adaptation, telles que les techniques de détente, adopter une attitude optimiste, essayer de nouvelles solutions, exprimer les émotions et demander de l'aide, lorsque confrontée avec des situations ou émotions difficiles ou stressantes
- Habiletés interpersonnelles : communiquer efficacement, de manière verbale et non verbale et interprétée des informations avec précision...

UMBALAKIKI
SUITE

...en participant à des activités physiques, en développant les compétences en mouvement et en acquérant la connaissance et les habiletés nécessaires à la vie saine

Ressources comprises
- Piste audio 5
- Modèle de feuilles

Ressources supplémentaires

Consultez la liste de matériel pour l'arbre Umbalakiki.

PLUS SIMPLE

Servez-vous des illustrations des *Émotions inconfortables,* disponibles en ligne, pour guider la discussion. Vous pourriez aussi les placer sur l'arbre.

Écoutez la chanson Umbalakiki pour renforcer les thèmes de l'activité.

PLUS DIFFICILE

Lorsque vous avez fini l'activité, encouragez les enfants à réfléchir en leur posant les questions suivantes :

Comment les personnages de l'histoire ont-ils fait pour se débarrasser de leurs sentiments inconfortables ou désagréables?

» **P. ex.** *ils ont placé leurs sentiments inconfortables ou désagréables dans l'arbre et ont récité « Umbalakiki » pour s'en défaire.*

Est-ce que c'est un moyen utile de gérer une émotion inconfortable ou désagréable?

» *Oui, il est utile de se servir des habiletés acquises dans l'activité Umbalakiki afin de nous débarrasser de nos sentiments inconfortables ou désagréables et de pouvoir nous concentrer sur autre chose.*

» *Parfois un sentiment inconfortable ou désagréable peut être trop lourd à gérer tout seul. S'il est trop lourd, il faut trouver un moyen de l'alléger, comme en parler à un adulte à qui on fait confiance.*

MOT DE LA FIN

Vérifiez que les enfants ont bien compris l'histoire en leur posant les questions suivantes :

Pourquoi les personnages ont-ils touché l'arbre dans l'histoire?

Que signifie le mot « Umbalakiki »?

EN PLUS

ARBRE UMBALAKIKI

1. Découpez la forme d'un arbre dans du carton.

2. Utilisez la peinture, des feuilles artificielles, des pompons ou de la laine pour décorer l'arbre.

3. Imprimez et découpez les modèles de feuilles.

4. Quand un enfant ne se sent pas bien, encouragez-le à s'exprimer sur une feuille et la coller sur l'arbre pour mettre son sentiment de côté pour l'instant.

MATÉRIEL
- Un carton d'affichage
- De la peinture
- Les modèles des feuilles (inclus)
- Des feuilles artificielles, des pompons ou de la laine
- Des ciseaux
- De la colle



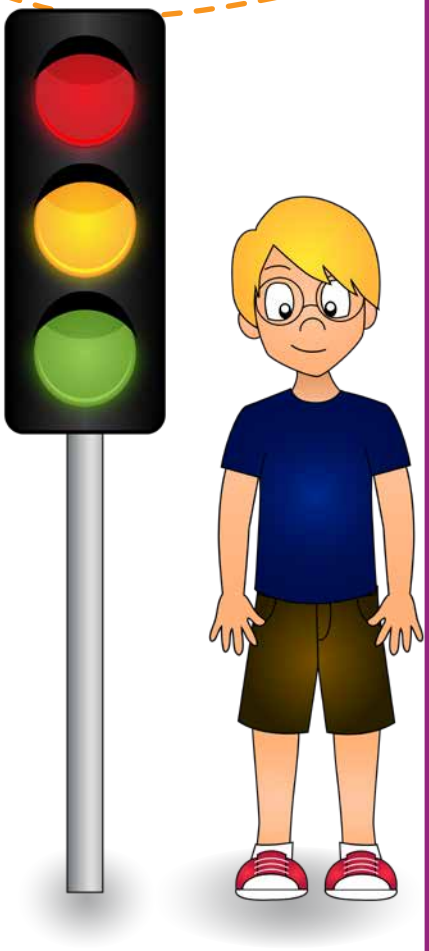
CHANGER DE CANAL

Cette activité encourage les enfants à réfléchir à l'émotion qu'ils ressentent et ensuite à utiliser l'imagerie pour concevoir la meilleure manière de l'exprimer.



C'EST LE TEMPS

Entamez cette activité pendant une période calme de la journée, par exemple lors d'une période de lecture ou pendant le goûter.



MISE EN PRATIQUE

Nota : Avant de commencer l'activité, discutez des émotions avec les enfants. Dites-leur que les émotions peuvent être difficiles à interpréter. C'est normal qu'on ressente une variété d'émotions — ou même qu'on ne comprenne pas ce qu'on ressent.

Cette activité peut nous aider à mieux comprendre et à mieux expliquer nos émotions.

1. Faites jouer le clip audio pour débutants, qui traite des émotions et de leur identification.
2. Demandez aux enfants d'écouter et de participer.
3. Si les enfants comprennent bien les concepts, passez aux pistes audio avancées, au sujet des émotions et des façons de les exprimer de manière appropriée. Demandez aux enfants d'écouter et de participer.

Nota : Vous pouvez toujours faire jouer la piste avancée un autre jour.

PLUS SIMPLE

Servez-vous de photos et de gestes pour démontrer aux enfants comment on peut exprimer diverses émotions. Vous pouvez également vous servir des *Émotions inconfortables* sous *Ressources supplémentaires* en ligne pour appuyer cette activité.

Habiletés renforcées

- Détente et gestion de stress
- Pensée et imagerie positives

Liens au curriculum

MATERNELLE

Appartenance et contribution

- Utilise une variété de stratégies pour résoudre des problèmes, y compris les problèmes survenant dans des contextes sociaux*
- Développe des stratégies pour défendre ses intérêts et met en pratique des comportements qui améliorent son bien- être, son confort et son acceptation de soi ainsi que le bien-être, le confort et l'acceptation de soi chez les autres

Autorégulation et bien-être

- Utilise le langage (communication verbale et non verbale) pour réfléchir, exprimer sa pensée et résoudre des problèmes
- Fait preuve de maîtrise de soi et adapte son comportement selon les situations qui surviennent en milieu scolaire
- Explique, en situation de jeu, ce qui contribue à son joie ou à son tristesse et en donne les raisons

1RE À LA 3E ANNÉE

Éducation physique et santé

- Habiletés personnelles : se servir des techniques de conscience de soi et d'autosurveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller son progrès
- Utiliser les stratégies d'adaptation, telles que les techniques de détente, adopter une attitude optimiste, essayer de nouvelles solutions, exprimer les émotions et demander...

CHANGER DE CANAL

SUITE

- ...de l'aide lorsque confrontée à des situations ou émotions difficiles ou stressantes.
- La pensée critique et créative : utilise une variété d' habiletés et processus critiques et créatifs pour les assister à créer des connexions, planifier et fixer... des objectifs, et analyser et résoudre les problèmes.

Ressources comprises

- Pistes audio 6 et 7

PLUS DIFFICILE

Vous pouvez passer directement à la piste audio avancée, selon les habiletés et besoins de votre groupe.

MOT DE LA FIN

Faites le résumé du sujet en demandant aux enfants de vous :

1. Montrer comment leur corps réagit quand ils sont tristes, en colère ou anxieux.

2. Décrire comment ils se ressentent quand cela leur arrive.

P.ex., que sens-tu? Où le sens-tu? Te sens-tu serré? ...Chaud? ...Froid? ...As-tu mal?

3. Finalement, demandez aux enfants de vous expliquer les techniques qu'ils emploient pour gérer ce sentiment.

Quels sont quelques moyens pour penser à autre chose?



CHAÎNE D'AMITIÉ

Cette activité aide les enfants à remarquer les qualités positives chez eux et chez les autres et à réfléchir aux éléments importants de l'amitié.



C'EST LE TEMPS

Entamez cette activité pendant le temps de bricolage.

À partir de cette activité, vous pourriez développer le thème de l'amitié dans une discussion en groupe.

MISE EN PRATIQUE

Nota : Pas de piste audio pour cette activité

1. Découpez de minces languettes de papier couleur.
2. Demandez à chaque enfant de choisir une qualité personnelle qu'il aime bien; encouragez-le en posant des questions si nécessaire.

P.ex., partages-tu? Aides-tu les autres quand ils en ont besoin? Écoutes-tu attentivement? Aimes-tu faire rire les autres?

3. Demandez ensuite au groupe de trouver ensemble une qualité qu'ils apprécient chez chaque enfant.

Nota : Si c'est un grand groupe, vous pouvez choisir seulement quelques enfants et répéter l'activité un autre jour.

4. Notez leurs idées sur les languettes de papier. Chaque énoncé positif crée un lien sur la chaîne d'amitié.
5. Quand vous avez terminé l'activité, assemblez la chaîne et affichez-la dans la salle.

Habiletés renforcées

- Pensée et imagerie positives

Liens au curriculum

MATERNELLE

Appartenance et contribution

- Interagit et parle avec ses pairs et les adultes en exprimant et en acceptant des messages positifs (p. ex., fait des compliments)*
- Reconnaît ses intérêts, ses points forts et ses réalisations personnels

Autorégulation et bien-être

- Démontre différents moyens pour se faire des amis et les garder (p. ex., partage, écoute, parle, aide, se joint à d'autres enfants avec l'aide de l'équipe pédagogique)

1RE À LA 3E ANNÉE

La gestion des données et la probabilité

- Collectionner et organiser des données

Éducation physique et santé

- Habiletés interpersonnelles : relation et compétences sociales : démontrer le respect pour les autres et pour l'environnement, apprécier les différences entre les gens, et démontrer la capacité de travailler en collaboration avec un partenaire ou un groupe pour parvenir à un objectif commun
- Appliquer les compétences sociales en participant aux activités physiques, développer les compétences de mouvement, et acquérir les connaissances et les habiletés pour vivre sainement, qui aident à interagir positivement avec les autres, à développer les relations saines et à devenir un membre d'équipe efficace.

CHAÎNE D'AMITIÉ
SUITE

Ressources comprises
- Modèle de Compliments gratuits (affiche)

Ressources supplémentaires

Sous *En plus* consultez la liste de matériel pour l'affiche Compliments gratuits

6. Comptez le nombre de liens d'amitié que vous avez créés.

P. ex., *nous avons pensé à 10 belles choses à dire à propos des uns et des autres; nous avons donc gagné 10 liens d'amitié pour notre chaîne!*

Conseil : Continuez à ajouter à la chaîne et encouragez les enfants à ajouter à la chaîne chaque fois que quelqu'un fait un geste gentil ou aidant. Faites une célébration pour reconnaître l'effort de tous à être gentil et aidants.

PLUS SIMPLE

Offrez plus de directives et d'exemples pendant que les enfants réfléchissent aux traits positifs.

PLUS DIFFICILE

Encouragez les enfants à développer l'activité davantage en nommant des qualités qu'ils apprécient chez les autres, plutôt que des gestes.

P. ex. *au lieu d'un bon ami, l'enfant peut dire qu'il est sympathique ou honnête.*

Conseil : Créez une peinture murale de mots-qualité et en profiter pour enseigner du nouveau vocabulaire tel que «l'altruisme» et «l'empathie».

MOT DE LA FIN

Posez des questions portant sur des thèmes de l'activité, soit la pensée positive et l'amitié.

Comment pourrions-nous démontrer la gentillesse envers les autres?

Comment pourrions-nous être un bon ami?

EN PLUS

AFFICHE « COMPLIMENTS GRATUITS »

En utilisant le modèle de compliments gratuits sous *Ressources,* demandez aux enfants d'écrire des compliments sur les languettes.

Ensuite, demandez-leur de couper le long de la ligne verticale pointillée des languettes en laissant le bout attaché.

Affichez ces affiches dans la salle et encouragez les enfants à prendre un compliment (déchirer une languette) lorsqu'ils sont bouleversés ou tristes ou lorsqu'ils ont tout simplement besoin d'un compliment.

MATÉRIEL
- Modèle (inclus)
- Crayons ou feutres
- Ciseaux

JE SUIS...

Les enfants désignent leurs forces et leurs traits de caractère qui ressemblent à ceux de nos amis du règne animal!



C'EST LE TEMPS

Essayez cette activité le matin ou vers la fin de la journée comme activité en cercle.

Après avoir présenté l'activité, créez vos propres chants « Je suis » et servez-vous-en pendant les transitions d'une activité à l'autre.

MISE EN PRATIQUE

1. Faites jouer le clip audio Je suis.
2. Demandez aux enfants de suivre en répétant les phrases.

PLUS SIMPLE

Encouragez les enfants à imiter les mouvements des animaux pendant l'activité. Servez-vous de photos ou d'autres repères visuels d'animaux pour aider les enfants à établir un lien entre les animaux et leurs traits particuliers.

PLUS DIFFICILE

Demandez aux enfants de choisir un animal avec lequel ils partagent de bonnes qualités et d'en faire le dessin. Affichez les dessins autour de la salle pour rappeler aux enfants leurs excellentes qualités!

Habiletés renforcées

- Pensée et imagerie positives

Liens au curriculum

MATERNELLE

Appartenance et contribution

- Fait preuve de respect et de considération pour les différences individuelles et les points de vue divergents
- Communique ses idées au moyen de la musique, de l'art dramatique, de la danse ou des arts visuels*
- Reconnaît ses intérêts, ses points forts et ses réalisations personnels
- Démontre une prise de conscience de ses intérêts personnels et un sentiment d'accomplissement en art (p. ex., créer ses propres mouvements pour accompagner une chanson

1RE À LA 3E ANNÉE:

Les arts – le volet dramatique

- Créer et présenter : démontrer une compréhension de l'élément du personnage en adoptant des idées, des émotions et des gestes convenant au rôle joué

Langage

- Communication orale : Identifier l'objectif de l'écoute en situations formelles et informelles.
- Communication orale : Identifier l'objectif de prendre la parole
- Communication orale : Choisir des termes appropriés en parlant afin de communiquer clairement son message et susciter l'intérêt chez les gens qui écoutent

Ressources comprises

- Piste audio 8

JE SUIS...
SUITE

MOT DE LA FIN

Continuez la discussion portant sur les animaux et des qualités positives que nous partageons avec eux. Posez aux enfants les questions suivantes :

Avec quel animal partages-tu des qualités?

Quelles sont ces qualités?

Nota : Si un enfant propose un trait négatif tel que « Je suis peureux comme une souris », reconnaissez ce qu'il ressent (p. ex., « Nous avons tous peur de temps en temps»), et puis proposez-lui un trait positif (p.ex., «Tu es aussi intelligent(e) comme une souris! »)

EN PLUS

LE CHANT DE L'ANIMAL

Créez votre propre chant en pensant à d'autres animaux et à ce que nous avons en commun avec eux. Notez les idées des enfants et créez un geste pour chacune. Maintenant, jumelez les mots et les gestes pour créer un chant. Récitez votre chant!

Si vous vous servez de l'application, vous pouvez enregistrer votre chant et le sauvegarder.

BON ÉCOUTEUR

En participant à cette activité, les enfants exercent leur écoute active en identifiant divers sons d'animaux. Porter attention aux sons que l'on entend est un moyen d'exercer notre prise de conscience.



C'EST LE TEMPS

Utilisez cette activité avant de demander aux enfants d'écouter un récit, une chanson ou des consignes. De cette façon, vous aurez capté leur attention et ils seront prêts à écouter.

MISE EN PRATIQUE

1. Faites jouer le clip audio Bon écouteur.
2. Demandez aux enfants d'écouter attentivement et de compter combien d'animaux ils entendent.
3. Révélez la réponse.

PLUS SIMPLE

Revoyez les différents sons d'animaux avant d'écouter l'activité. Servez-vous des *Découpages d'animaux* que vous trouverez en ligne afin d'aider les enfants à faire le lien entre les sons qu'ils entendent et les animaux dont ils parviennent.



Habiletés renforcées

•Prise de conscience

Liens au curriculum

MATERNELLE

Appartenance et contribution

- Écoute les autres et réagit de façon verbale ou non verbale (p. ex., utilise les arts, les signes, les gestes, le langage corporel), à diverses fins (p. ex., échange des idées; exprime ses sentiments; donne son opinion) et dans divers contextes*

1 ÈRE À LA 3E ANNÉE

Langage – Communication orale

- Écouter afin de comprendre et de pouvoir bien répondre
- Réfléchir à ses forces en tant qu'auditeurs et orateurs

Éducation physique et santé

- Habiletés personnelles : se servir des techniques de conscience de soi et d'autosurveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller son progrès.
- Appliquer les compétences sociales en participant à des activités physiques, développer les compétences de mouvement et acquérir les connaissances et les habiletés pour vivre sainement, qui aident à interagir positivement avec les autres, à développer les relations saines et à devenir un membre d'équipe efficace.

Ressources comprises

- Piste audio 9

BON ÉCOUTEUR
SUITE

PLUS DIFFICILE

Demandez aux enfants d'énumérer quels animaux ils ont entendus en plus de combien.

MOT DE LA FIN

Discutez de l'importance de l'écoute. Entamez la conversation en posant les questions suivantes :

Pourquoi est-il important d'écouter quand... une autre personne parle? ...quelqu'un lit à haute voix? ... tu traverses la rue?

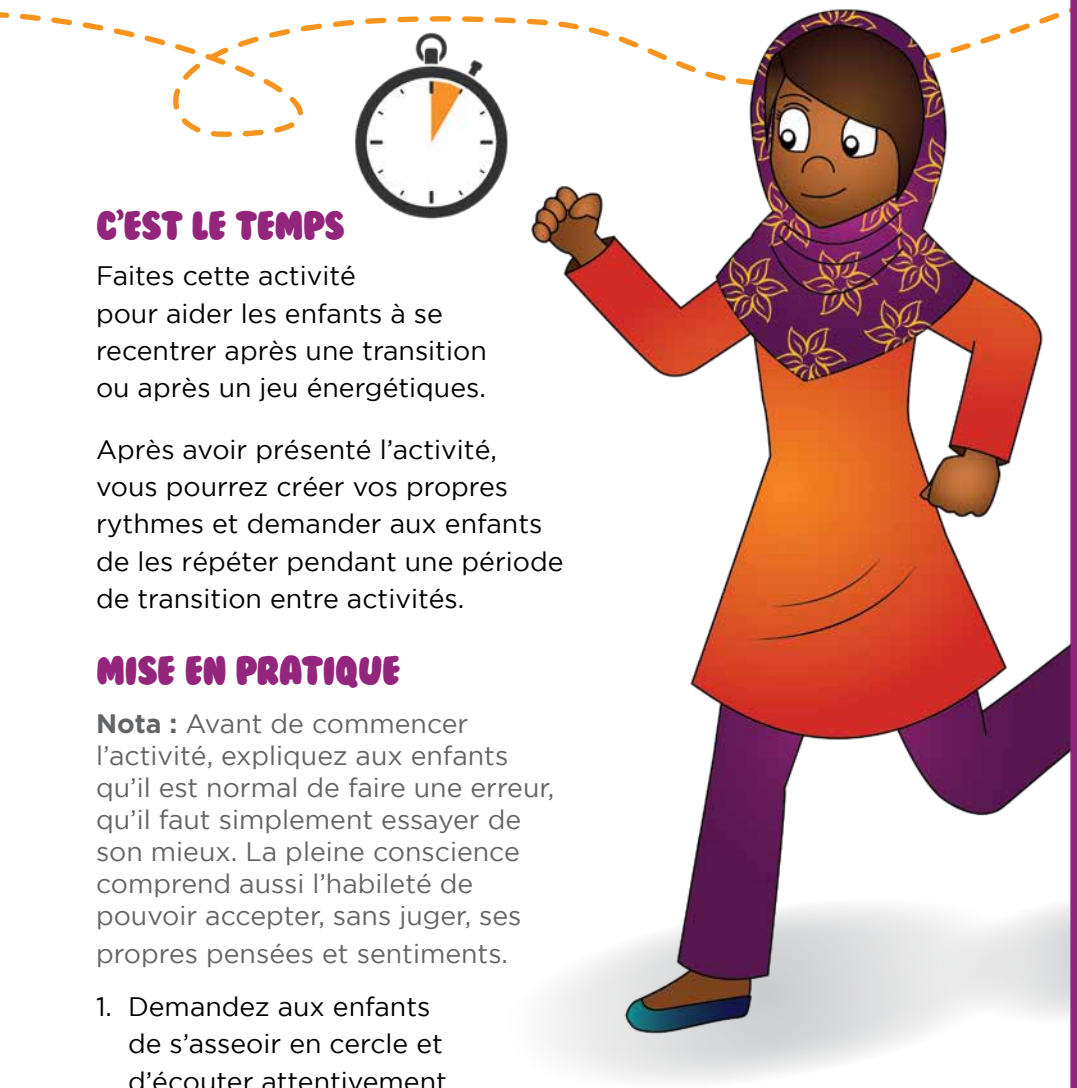
Comment montrons-nous que nous écoutons?

EN PLUS

Jouez au « téléphone » avec les enfants pour renforcer leurs habiletés d'écoute. Un enfant commence le jeu en chuchotant une phrase à l'enfant à côté de lui et ensuite cet enfant chuchote le message à la personne à côté de lui. La dernière personne du cercle annonce le message à haute voix.
Est-ce que le message final correspond au message initial?

MOUVEMENT PLEINE CONSCIENCE

Cette activité aide les enfants à prendre conscience de leur milieu et à se concentrer sur le moment présent.



C'EST LE TEMPS

Faites cette activité pour aider les enfants à se recentrer après une transition ou après un jeu énergétiques.

Après avoir présenté l'activité, vous pourrez créer vos propres rythmes et demander aux enfants de les répéter pendant une période de transition entre activités.

MISE EN PRATIQUE

Nota : Avant de commencer l'activité, expliquez aux enfants qu'il est normal de faire une erreur, qu'il faut simplement essayer de son mieux. La pleine conscience comprend aussi l'habileté de pouvoir accepter, sans juger, ses propres pensées et sentiments.

1. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle et d'écouter attentivement les rythmes sur la piste audio.
2. Avant de commencer, discutez avec eux au sujet de la pleine conscience.

P.ex., *la pleine conscience inclut porter attention à ce qui ce passe en ce moment. Elle inclut aussi notre capacité à écouter*

Habiletés renforcées

•Prise de conscience

Liens au curriculum

MATERNELLE

Appartenance et contribution

- Écoute les autres et réagit de façon verbale ou non verbale à diverses fins et dans divers contextes*
- Explore différents éléments (p. ex., mesure, qualité du son, tempo, volume) en musique

Autorégulation et bien-être

- Participe activement à la danse créative et à l'activité physique quotidienne (p. ex., jeu à l'intérieur, activité de plein air, pause active, mouvement rythmique au son d'une musique francophone)

1RE À LA 3E ANNÉE

Éducation physique et santé

- Habiletés personnelles : se servir des techniques de conscience de soi et d'autosurveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller son progrès
- Utiliser les stratégies d'adaptation, telles que les techniques de détente, adopter une attitude optimiste, essayer de nouvelles solutions, exprimer les émotions et demander de l'aide, lorsque confrontée à des situations ou émotions difficiles ou stressantes

Ressources comprises

- Piste audio 10 (débutante et avancée)

MOUVEMENT PLEINE CONSCIENCE

SUITE

nos propres pensées et idées, sans penser qu'elles sont bonnes ou mauvaises.

3. Faites jouer le clip audio débutant.

4. Après chaque rythme, demandez aux enfants de répéter le rythme, en tapant des mains.

PLUS SIMPLE

Faites vous-mêmes quelques rythmes simples avec les enfants avant de faire jouer le clip audio.

PLUS DIFFICILE

Consultez la piste audio avancée pour des rythmes plus avancés.

MOT DE LA FIN

Encouragez les enfants à réfléchir à comment ils se sont sentis durant l'activité. Posez-leur les questions ci-dessous pour entamer une discussion :

Comment te sentais-tu pendant que tu faisais l'activité?

Quand est-ce que tu pourrais te servir des techniques de cette activité?

EN PLUS

EXERCICE PRISE DE CONSCIENCE

Exercez les habiletés apprises en essayant quelques techniques simples de pleine conscience conçues pour les jeunes.

1. Demandez aux enfants de se coucher (ou de baisser la tête) en se fermant les yeux et en respirant lentement et profondément.

2. Expliquez-leur que vous allez jouer un jeu où ils restent immobiles et respirent lentement. Vous allez faire un son qu'ils doivent ensuite essayer d'imiter. Ce jeu est un jeu tranquille.

3. Après quelques grandes respirations, faites un son réconfortant comme « bzzzz ».

4. Demandez aux enfants de prendre une grande respiration (bedon gonflé), puis d'essayer d'imiter le son « bzzzz » en expirant.

5. Essayez un nouveau son et demandez aux enfants de le répéter. Continuez ainsi avec de nouveaux sons, comme « chhhh » ou « ssss » que les enfants répètent.

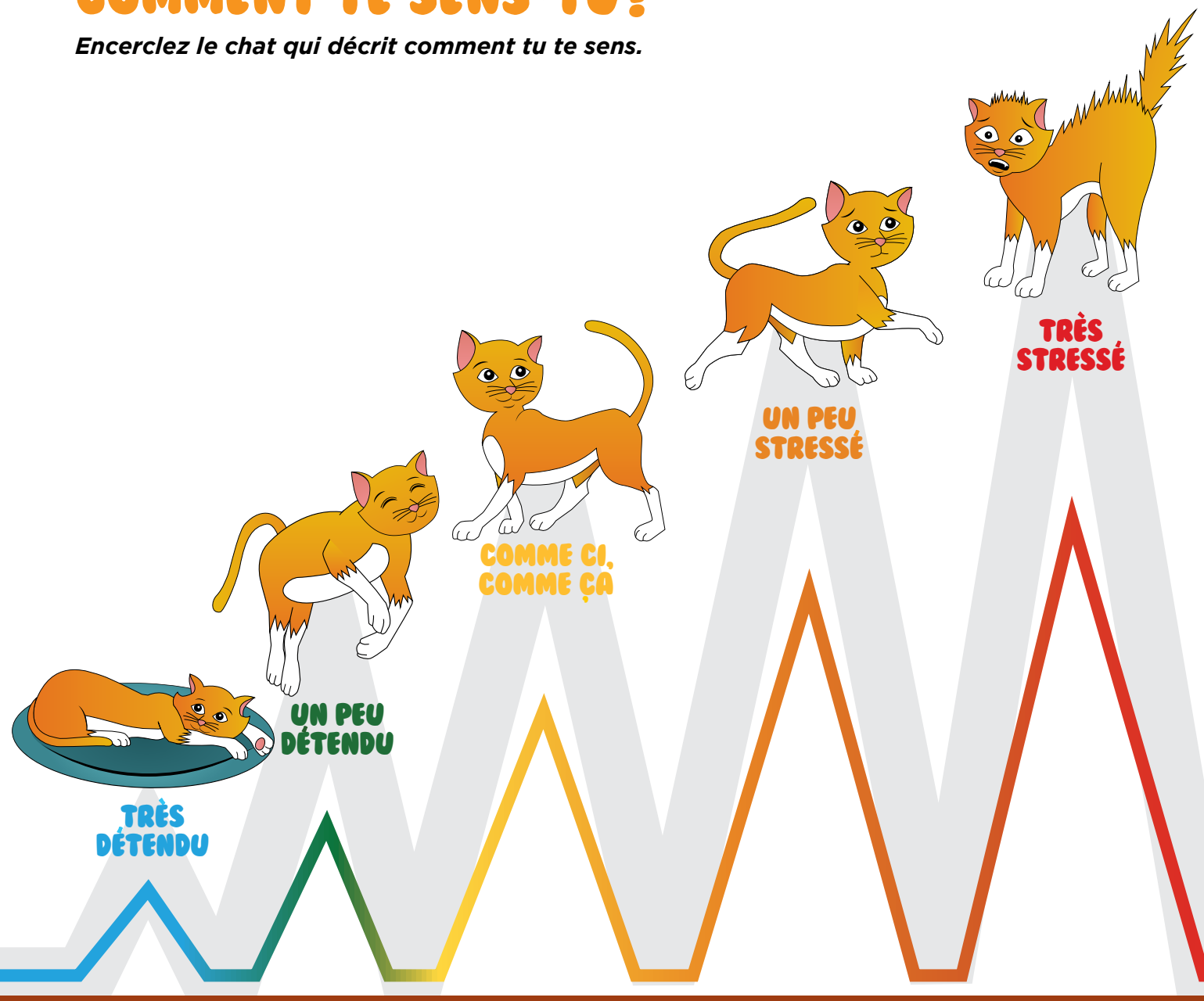
Conseils : Mettez la minuterie pour que les enfants sachent la durée du jeu. Commencez par une ou deux minutes et à mesure que les enfants deviennent plus à l'aise, vous pourrez rajouter du temps.

MindMasters 2

Ressources

COMMENT TE SENS-TU?

Encerclez le chat qui décrit comment tu te sens.



Le papillon

1. Assieds-toi sur tes fesses, les jambes droites devant toi.
2. Place les paumes de tes mains ensemble.
3. Replie une jambe pour que le dessous du pied soit placé sur l'autre jambe.
4. Replie ton autre jambe pour que tes pieds se touchent. Assieds-toi bien droit.
5. Soulève et abaisse doucement tes genoux comme un papillon qui bat des ailes. Inspire et expire lentement.







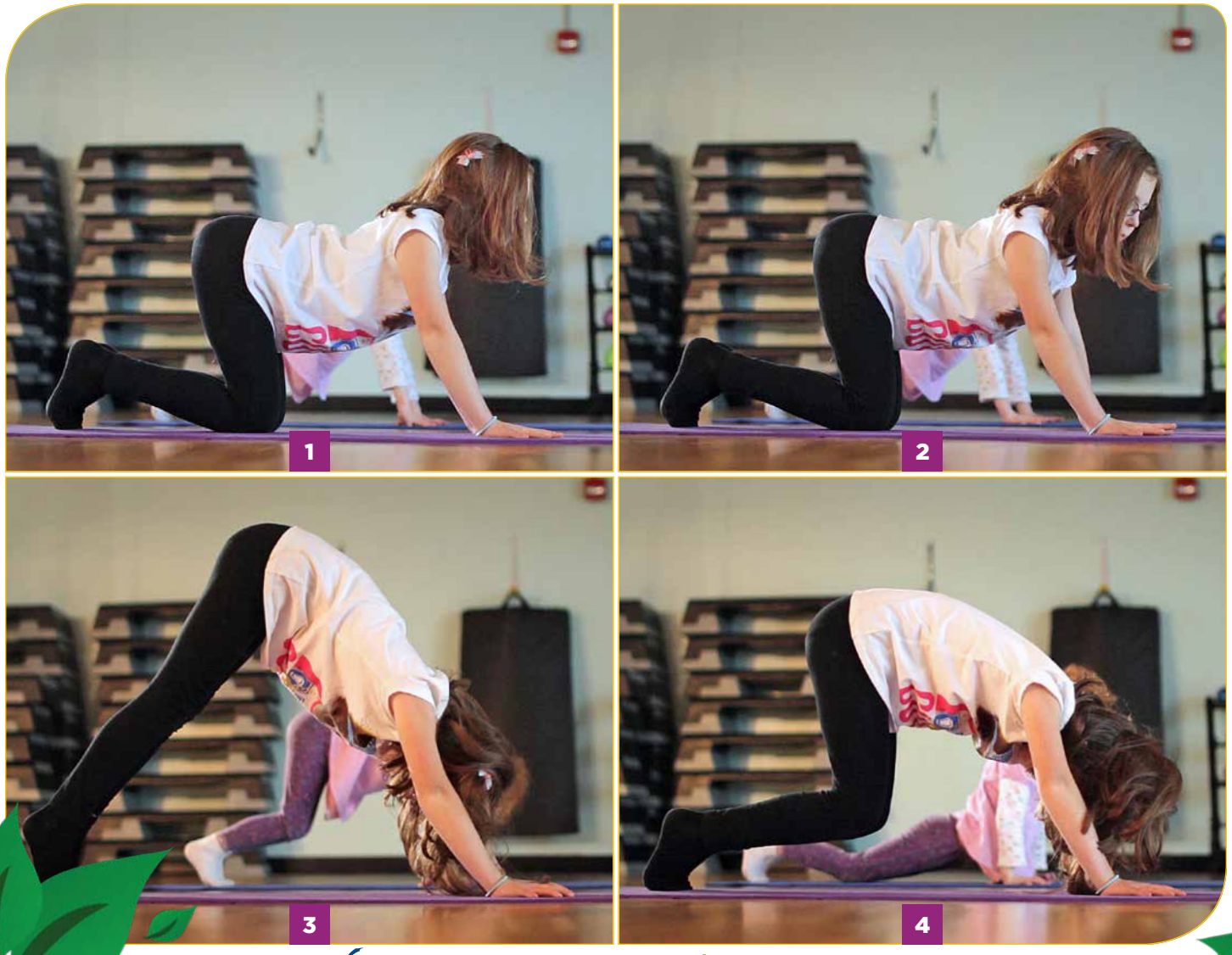




Le chien



1. Mets tes genoux et tes mains au sol.
2. Écarte les doigts et plie les orteils.
3. Redresse les jambes pendant que tu inspires et expires lentement. Pousse tes fesses vers le haut.
4. Relâche.



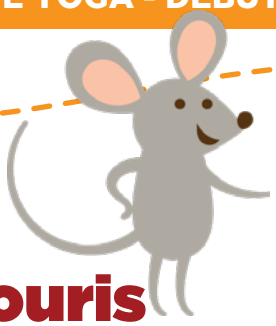


Le lion

1. Mets-toi à genoux et garde le corps bien droit.
2. Tiens tes bras devant toi comme un lion puissant.
3. Reprends depuis le début.







La souris

1. Mets-toi à genoux et garde ton corps bien droit.
2. Maintenant, assieds-toi sur les talons et détends-toi. Laisse tomber tes épaules.
3. Serre tes genoux avec tes mains et rapproche ta poitrine à tes genoux avec chaque respiration. Fais-toi tout(e) petit(e) comme une souris!



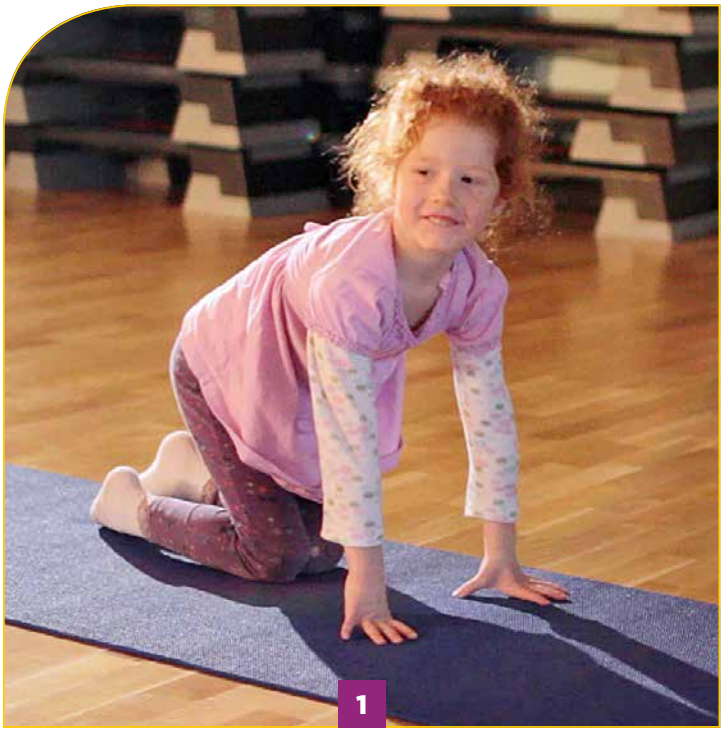


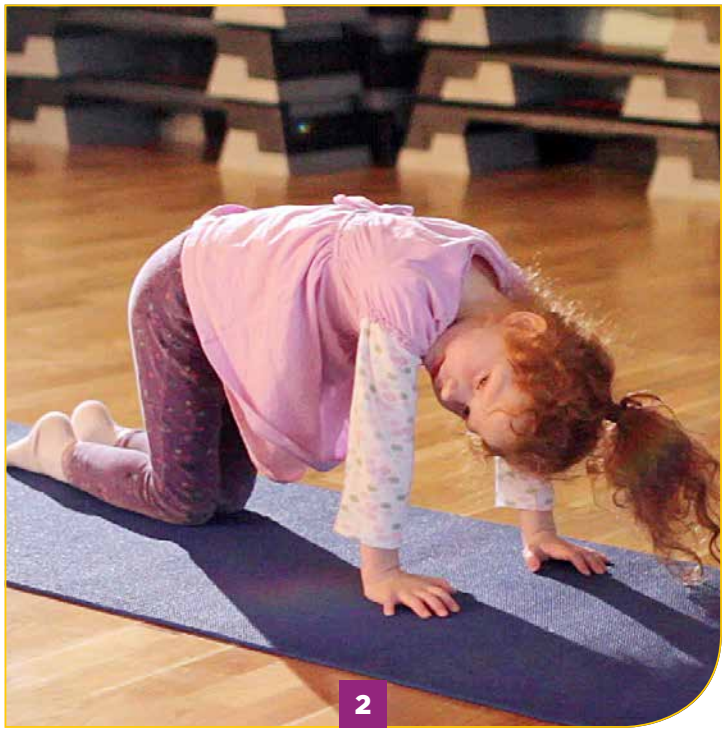




Le chat

1. Mets-toi à quatre pattes. Garde ton dos bien droit et ton ventre bien tendu. Inspire.
2. Arrondis ton dos en rentrant ton ventre et en abaissant ton menton jusqu'à ta poitrine. Expire.
3. Reprends depuis le début.



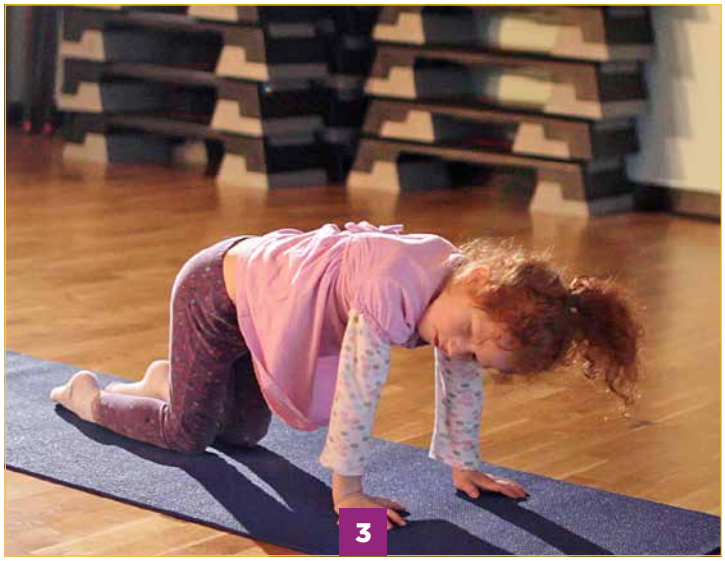


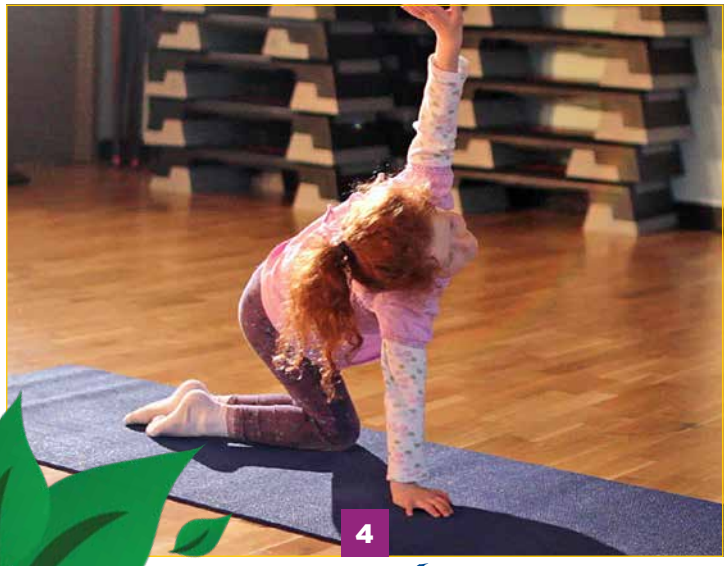
La girafe



1. Commence à quatre pattes, les doigts écartés et la tête vers le haut.
2. Tends une main vers le ciel, les doigts toujours écartés.
3. Retourne cette main vers le plancher.
4. Lève l'autre main vers le ciel, gardant les doigts écartés.
5. Retourne cette main vers le plancher.
6. Reprends depuis le début.











POSITIONS AVANCÉES :

La baleine bleue

1. Place-toi sur le dos et prends de grandes respirations.
2. Replie maintenant les genoux sans lever les pieds du sol.
3. Inspire et soulève le dos. Expire lentement, comme une baleine qui respire par son évent.
4. Soulève la jambe droite et allonge-la. Pointe tes orteils.

Suite à la prochaine page...











POSITIONS AVANCÉES :

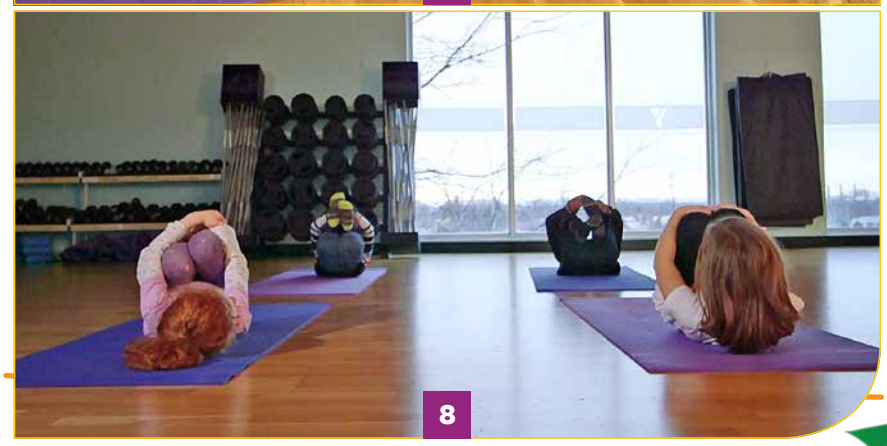
La baleine bleue

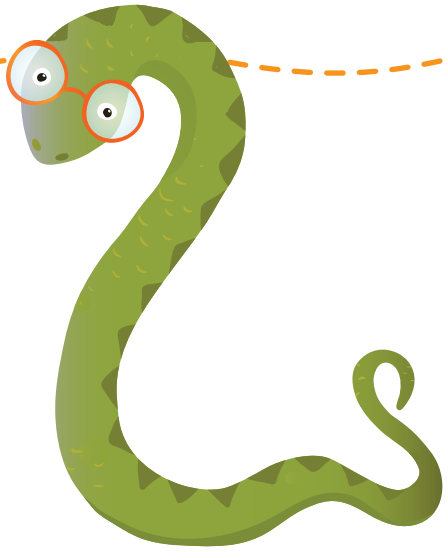
5. Replie la jambe droite et place ce pied sur le plancher.
6. Soulève l'autre jambe et allonge-la.
7. Abaisse cette jambe et place ton pied sur le plancher.
8. Termine la position en serrant tes genoux contre ta poitrine.











Le serpent

1. Place-toi sur ton ventre. Prends une grande respiration.
2. Expire et soulève la tête et le cou. Place fermement les mains au sol.
3. Arrondis ton dos et regarde vers l'avant ou un peu vers le haut.
4. Inspire et expire profondément. Relâche.









Le chameau

1. Mets-toi à genoux, fesse sur les pieds. Place tes mains sur tes genoux.
2. Lève-toi plus haut en éloignant tes fesses de tes pieds et place tes mains sur tes hanches.
3. Soulève lentement un bras et arrondis le dos.
4. Étire tes bras vers l'arrière et touche tes orteils. Regarde vers le haut, le dos courbé.
5. Relâche et replie-toi en boule. Serre tes genoux dans tes bras en regardant vers le bas. Respire lentement.













Dragon cracheur de feu



MATÉRIEL :

- Ciseaux
- Colle
- Papier de soie (rouge, jaune ou orange)
- Peinture verte
- Pompons
- Tasse jetable
- Yeux globuleux

DIRECTIVES :

1. Percez un trou dans le fond de la tasse et découpez-le.
2. Peignez en vert la tasse jetable.
3. Découpez des banderoles de papier de soie, puis collez-les à l'aide du ruban adhésif sur le rebord intérieur de la tasse.
4. Collez deux pompons à la tasse, puis collez un œil globuleux sur chacun.
5. Collez deux pompons vers le bord de la tasse pour créer le nez du dragon.

COMMENT S'EN SERVIR :

Demandez aux enfants de s'exercer à souffler dans la tasse par le trou du bas et de porter attention à comment le dragon crache du feu (le papier de soie qui est soufflé) lorsqu'ils prennent de courtes respirations peu profondes et à comment le dragon se calme lorsqu'ils prennent des respirations calmes, du ventre.

Faites référence à cette activité lorsqu'un enfant se sent stressé.





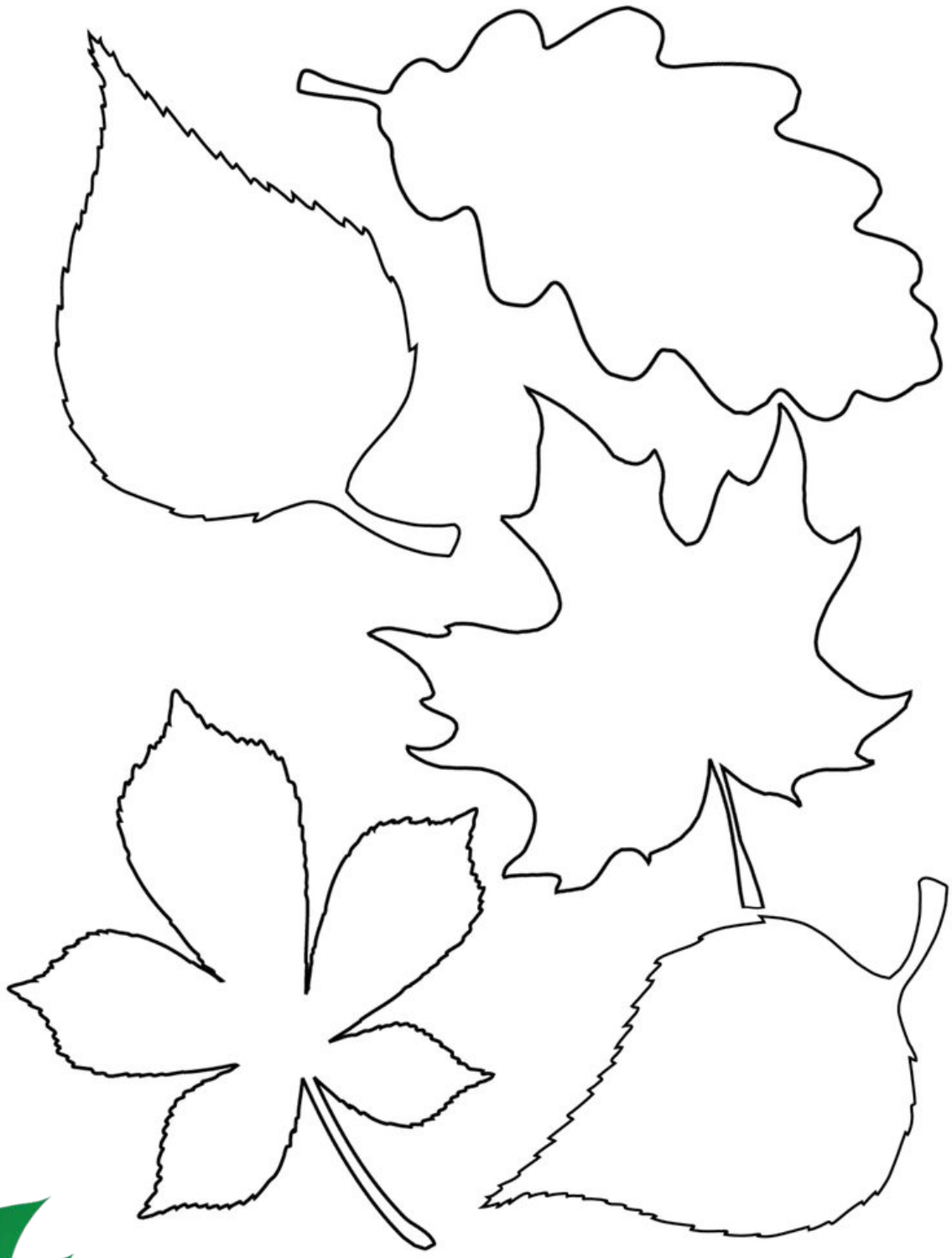






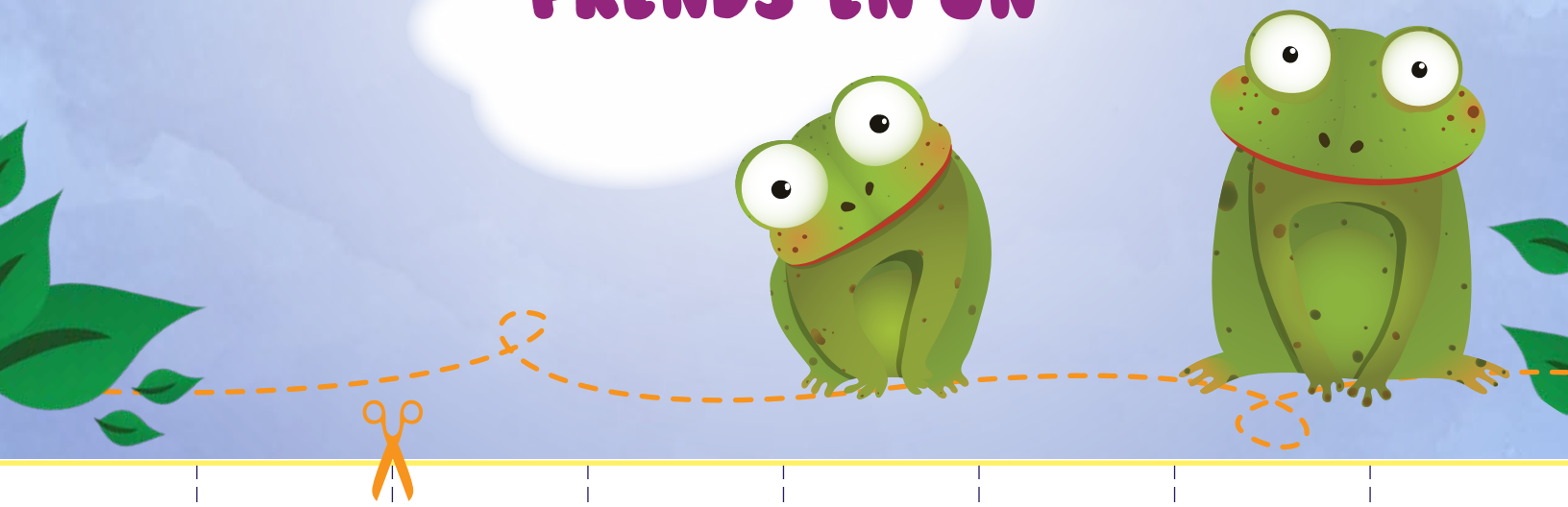


MODÈLES DE FEUILLES : ACCOMPAGNE L'ACTIVITÉ 6



COMPLIMENTS GRATUITS

PRENDS-EN UN



MindMasters 2

Références

Publications complémentaires

Voulez-vous apprendre davantage au sujet des habiletés pour vivre positivement? Vous trouverez ci-dessous une liste de ressources supplémentaires que vous pouvez consulter.

In Pursuit of Excellence: How to win in sport and life through mental training – par Terry Orlick, Ph.D

- Ce livre au sujet de la psychologie du sport porte sur des thèmes semblables à ceux qu'on retrouve dans la ressource MindMasters. Quoique ce livre a été conçu pour les athlètes, il reste tout de même pertinent dans plusieurs domaines. Il souligne l'importance de l'attitude en ce qui concerne le bonheur, la confiance en soi et le rendement général.
- En vente (en anglais) à www.amazon.ca.

Positive Living Skills : Joy and Focus for Everyone – par Terry Orlick, Ph.D.

- Ce livre s'appuie sur les thèmes semblables à ceux de la série MindMasters. Il inclut des conseils pour encourager la pensée positive et le développement de la régulation d'émotions par l'entremise des jeux.
- En vente (en anglais) à www.amazon.ca

Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children – par Gilbert, J., USA, Orlick, T., Journal of Excellence Issue #7 (2002)

- Cette étude analyse les résultats du développement des habiletés pour vivre positivement et de la régulation des émotions chez les enfants d'âge scolaire.
- Disponible à lire et à télécharger (en anglais) à www.zoneofexcellence.ca



Remerciements

MindMasters 2 a été créé et commandité par le Réseau de santé des enfants et adolescents de l'est de l'Ontario (RSEAEO) par l'entremise du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

Le RSEAEO souhaite remercier tous ceux et celles qui ont contribué à la création de MindMasters 2.

Le Comité consultatif MindMasters, pour son soutien continu et son dévouement dans le cadre du projet. Le comité consiste des membres suivants:

Brooks Hachey et Suzanne Roy Spencer – Services d'intégration pour jeunes enfants

Nanci Burns – Ottawa Carleton District School Board

Isabelle Levac et Carolynn Treffers – Centre de traitement pour enfants d'Ottawa

Greg Lubimiv – Phoenix centre

Michelle Crogie et Erica Selschotter – Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway

Kimberly MacAulay – Programme de santé scolaire, Santé publique Ottawa

Corrine Langill – Promotion de santé et prévention des blessures, le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario

Terry Orlick, l'auteur de la ressource MindMasters d'origine pour ses connaissances spécialisées et son appui.

Julia Kurzawa, la coordinatrice de projet MindMasters 2, pour sa créativité et son leadership de ce projet.

Lisa Mancini, notre artiste graphique douée.

Références

Cox, J., et Orlick, T. (1996). Feeling great: Teaching life skills to children. *Journal of Performance Education,* 1, 115-130.

Gilbert, J., et Orlick, T. (1996). Evaluation of life skills program with grade two children. *Elementary School Guidance and Counselling,* 31, 139-151.

Johnson, M. (Author). (2014). 4 Easy Fall Garlands. [Patron électronique]. Extrais de http://www.abeautifulmess.com/2014/10/4-easy-fall-garlands.html sous une licence Creative Commons Attribution 2.0

Ontario Ministère de l'éducation. (2015). Le curriculum de l'Ontario de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé.

Ontario Ministère de l'éducation. (2016). Programme de la maternelle et du jardin d'enfants.

St. Denis., M. Orlick, T., et McCaffrey, N. (1996). Positive perspectives: Intervention with fourth-grade children. *Elementary School Guidance and Counseling,* 21(1), 52-64.

Créer une base pour la santé mentale qui durera tout au long de la vie.

MindMasters est une série de ressources de **promotion de la santé mentale** qui aide les enfants à maîtriser la régulation de leurs émotions et à accroître leur résilience en s'appuyant sur des techniques de détente, de pensée positive et de prise de conscience.

MindMasters 2 fait connaître ces habiletés aux enfants de manière amusante et adaptée à leur âge, afin qu'ils puissent continuer à s'en servir de façon autonome tout au long de leur vie.

MindMasters 2

Ottawa | Santé publique
Public Health

CHEO

MindMasters 2