**Mon PIC**

**Intentions d'apprentissage**

Mon objectif est que les élèves prennent conscience des émotions qu’ils vivent. Qu’ils puissent mettre des mots et mieux les comprendre. Je souhaite aussi que les élèves découvrent des stratégies variées pour apprendre à mieux gérer leur stress et à reconnaître les symptômes qu’ils peuvent vivre. Aussi, mon PIC est en lien avec la compétence « adopter un mode de vie sain et actif» du programme de formation de l’école québécoise. En effet, les différentes méthodes que je veux faire connaître aux élèves sont dans le but de faire diminuer leur stress et apprendre à le gérer. Ainsi, les enfants seront plus calmes et disposés pour faire des apprentissages en classe.

Autres composantes travaillées lors des ateliers:

- santé et bien-être / adopter un mode de vie sain et actif (compétence 3)

- établir des liens avec leurs expériences

- la communication orale (français)

- la motricité globale

- la réflexion

- l’esprit critique

**-** décrire quelques bienfaits psychologiques liés à ses expériences d’activités physiques (ex.: plaisir, détente …)

**Gouvernement du Québec. (2013). *Progression des apprentissages au primaire (Français, langue d’enseignement)*. Repéré à** [**http://www1.mels.gouv.qc.ca/progressionPrimaire/francaisEns/index.asp?page=conn\_lire**](http://www1.mels.gouv.qc.ca/progressionPrimaire/francaisEns/index.asp?page=conn_lire) **p.19**

**MELS, 2006. *Programme de formation de l’école québécoise; version approuvée*. *Gouvernement du Québec*. [En ligne].** [**http://www1.education.gouv.qc.ca**](http://www1.education.gouv.qc.ca)**/sections/programme**

**Formation/pdf/prform2001nb.pdf.**

**Matériel à consulter et/ou à utiliser**

**Ressources**

Site internet: <http://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress.html>

<http://www.educatout.com/activites/themes/le-yoga.htm>

<http://www.dominiqueetcompagnie.com/catalogue/pdf_preview/978-2-92334-779-0.pdf>

positions de Yoga

<http://apprendreenseignerinnover.ca/projects/limagerie-mentale-guidee/>

Vidéos:

<https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE> Défi cubes énergie 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=tIHSkm_LC8s> Lève toi et bouge 2013

<https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ> Yoga pour enfant défi des cubes énergie 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI> Une méditation guidée pour les enfants.

Ouvrage sur les bienfaits du yoga et de la méditation:

*Calme et attentif comme une grenouille* écrit par Eline Snel

Littérature jeunesse:

*- Élisabeth a peur de l’échec* écrit par Danielle Noreau et Andrée Massé

- *Frisson l’écureuil* écrit par Mélanie Watt

- *Dans la forêt profonde* écrit par Anthony Browne

-*L’incroyable moi maîtrise son anxiété écrit par Nathalie Couture*

**Échéancier : principales étapes et durée du projet**

J’estime que mon projet s'échelonnera sur une durée de 6 semaines avec un atelier par semaine. Chacun ateliers durera en moyenne de 25-30 minutes. Mon but est d’intéresser le plus d’élèves possible et de leur montrer qu’il y a plusieurs façons différentes pour diminuer le stress. Par exemple, le yoga, la méditation, la visualisation, l’activité physique, le théâtre…

**Obstacles anticipés**

J’ai anticipé que certains élèves ne veulent pas participer ou ne prennent pas les ateliers au sérieux. Je vais les prendre à part avant et leur expliquer que j’ai besoin de leur aide pour que l’activité se passe bien. J’avertis le groupe que j’encourage les bons comportements avec le système de classe (poussière d’étoile). J’explique aussi qu’il va y avoir plusieurs ateliers différents pour plaire à tous. C’est possible qu’ils aiment moins un atelier, mais ils doivent tout de même le faire et suivre les consignes.

**Outils d'évaluation**

- des photos

- des vidéos

- auto-évaluation de la part des élèves

- consignation de notes personnelles

- feuilles d’exercice des élèves

**Observations justifiant mon PIC**

Dès les premières journées pédagogiques, mon enseignante et moi avons remarqué dans les dossiers de nos élèves qu’il était souvent question d’angoisse et de stress. J’ai donc commencé à réfléchir à cette idée. Durant les premiers jours de classe, mon idée c’est consolidée, car j’ai moi-même observé des signes d’angoisse et de stress chez la majorité de mes élèves. Mon PIC sera donc une suite d’ateliers ayant pour but de diminuer le stress et l’anxiété dans ma classe. Il y en aura pour tous les goûts: du sport, de la méditation, du théâtre créatif, discussions, albums… De plus, je suis moi-même une personne angoissée. Ce thème me tient donc à coeur.

Mon PIC se rattache également à la compétence «adopter un mode de vie sain et actif». En effet, les méthodes de relaxation permettent aux enfants de mieux gérer leur stress, de diminuer les conflits ainsi que l’augmentation de leur estime personnelle.

Je fais un atelier différent par semaine. Durant la semaine, je travaille ce que nous avons vu en atelier. Cela peut être que quelques minutes par jour.

**Atelier 1:** Qu’est-ce que le stress et l’angoisse. Activité sur les symptômes ressentis, les effets physiques, l’échelle d’intensité... Je lis le livre Élisabeth a peur de l’échec et je demande aux élèves s’ils ont déjà vécu du stress et dans quelle situation. Ensuite, nous discutons des différents symptômes que nous pouvons ressentir dans notre corps en situation de stress. Finalement, ils doivent dessiner et écrire des symptômes qu’ils vivent lorsqu’ils sont stressés et les situer sur un bonhomme. Ils doivent aussi écrire une situation qui leur cause du stress.

**Atelier 2 :** Positions de Yoga. D’abord, j’ai présenté un petit PowerPoint pour expliquer l’art du Yoga. J’ai ensuite expliqué qu’il fallait se concentrer sur sa respiration. Nous avons ensuite pratiqué six positions dans une ambiance de musique douce pour nous détendre et apaiser les tensions. Nous avons aussi placé en rond (les yeux fermés) et nous nous sommes concentrés sur notre respiration durant une minute en silence. Les élèves ont ensuite fait une petite appréciation de l’atelier et ils ont expliqué le pourquoi de leur appréciation.

<https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI>

**Atelier 3**: Activité pour bouger et dépenser de l’énergie. Présentation d’un PowerPoint sur les bienfaits de l’activité physique sur le corps et les émotions. Petite période d’échauffement puis, une vidéo d’exercice de cube énergie d’une durée d’environ 10 minutes. Retour au calme et concentration sur la respiration à la fin.<https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE>

**Atelier 4**: Un éveil à la visualisation. J’explique ce qu’est la visualisation. Ensuite, les élèves se placent en position de détente (tête sur le bureau) et je lis une petite histoire pour leur permettre de visualiser leur endroit de rêve. Durant la lecture, les élèves ont les yeux fermés et il y a de la musique relaxante. Ensuite, les élèves doivent me décrire leur endroit en deux phrases et le dessiner. J'explique qu'ils peuvent penser à cet endroit lorsqu'ils sentent le stress monter. http://apprendreenseignerinnover.ca/projects/limagerie-mentale-guidee/

**Atelier 5**: Activité de théâtre et d'improvisation. D’abord, je vais expliquer la notion de théâtre improvisé aux élèves et les bienfaits sur le corps. Nous allons ensuite faire des mouvements de corps improvisés. Je vais par exemple dire que nous sommes un champ et qu’il y a du vent. Les élèves bougent comme ils le sentent. Ils peuvent aussi fermer les yeux durant l’exercice. À la fin, je vais mettre de la musique douce et les élèves pourront laisser leur corps bouger comme il le souhaite.

**Atelier 6**: Le dernier atelier et le bilan. Je vais montrer un PowerPoint présentant les différents ateliers que nous avons faits en classe pour gérer le stress. Nous allons discuter de ce que nous avons préféré et leur méthode favorite pour évacuer le stress. Ensuite, ils devront écrire une situation qui leur cause du stress. Ils seront placés en équipe de deux pour discuter et trouver des moyens de réduire le stress dans la situation qu’ils ont nommée. Ils devront écrire deux moyens trouvés. Finalement, nous ferons un retour en grand groupe.