



Objectifs de l'atelier :

- Nommer et nuancer les émotions du registre de la peur.
- Observer les indices spécifiques de la peur.
- Déterminer l'intensité de l'émotion pour l'accueillir et mieux la gérer.
- S'entraîner à accueillir et affronter sa peur.

Messages à en retenir par les enfants :

- La peur est un état de stress instinctif très puissant, parce qu'il peut sauver la vie.
- Quand notre vie n'est pas en danger, l'émotion de peur indique un besoin de protection, de sécurité.
- Affronter sa peur en relevant le défi, c'est se dépasser et être fier de soi.

Point théorique pour l'enseignant :

À l'origine, la peur est un état instinctif qui signale que notre vie est en danger. Cet état déclenche des réactions physiologiques qui facilitent la fuite face à une menace. Quand il n'y a pas de réel danger, l'émotion indique une menace pour notre sécurité, notre équilibre psychologique ou émotionnel, par exemple protéger notre image du regard de l'autre, affronter l'inconnu, préserver une relation. Le problème, c'est que la réaction instinctive d'évitement peut limiter fortement nos actions et nos comportements. La peur que l'on ressent au moment de parler, agir ou chanter devant un public s'appelle le trac. Le trac est l'émotion qui nous permet de mobiliser notre énergie. Quand on l'affronte, il aide à réussir ! Se montrer courageux, c'est écouter les informations que nous transmet notre signal d'alarme, regarder le « danger » en face, le mesurer et agir en conséquence.

Déroulé de l'atelier et des activités proposées À ajuster et adapter en fonction de l'âge des enfants

Accueil des enfants

Présentation des objectifs aux enfants

Visionnage de la capsule vidéo avec les enfants

Discussion : amener les enfants à s'exprimer à partir de ce qu'ils ont vu et retenu. 20' à 30'

Questions pour aborder le sujet avec les enfants à partir de l'histoire vue ensemble

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Que s'est-il passé ? | 4. Comment réagissent-ils ? |
| 2. Que ressentent les personnages ? | 5. Que font-ils ? |
| 3. Que pensent-ils ? | |

Questions pour faire le lien avec leur vie et associer un maximum d'enfants à la discussion :

- | | |
|---|---|
| 1. Et toi ? As-tu vécu une situation comme celle-là ? | 4. Que pensais-tu ? D'autres pensaient-ils comme cela ? |
| 2. Comment te sentais-tu ? Qui se sentait comme cela aussi ? | 5. Qu'as-tu fait ? Qui a fait la même chose ? |
| 3. Que se passait-il dans ton corps ? Qui d'autre a senti cela dans son corps ? | 6. Que s'est-il passé ensuite ? |

Activités - Atelier 2

La peur, c'est comment ? Que faire ?

Le thermomètre de la peur (cfr fiche 2)

10' à 20'

Les enfants vont enrichir leur vocabulaire sur l'émotion de la peur. Ils apprennent à mettre des nuances et à repérer un petit niveau émotionnel qui permet de continuer à faire ce qu'on fait, par rapport à un niveau plus intense, qui devient stressant et empêche un bon fonctionnement.

Le thermomètre leur permet de visualiser l'intensité de l'émotion, avec la question « comment te sens-tu ? ». La 1^e zone est une zone de confort. La 2^e zone est celle de la maîtrise. Le «ok» montre le point à partir duquel c'est difficile. Ensuite, c'est une zone critique. Avant d'entrer dans une zone de turbulence, très difficile à contrôler.

La peur, c'est comment ? Tableau des indices (cfr fiche 2A)

20'

Les enfants explorent les 3 registres dans lesquels la peur s'exprime : les ressentis, le physiologique et les pensées.

A l'aide du tableau prévu à cet effet, ils classent et collent les mots découpés, en fonction de l'intensité des indices de la peur, avec l'aide de l'adulte si nécessaire, soit individuellement, soit en petits groupes.

Les résultats du tableau peuvent varier légèrement d'un enfant à l'autre, ce sont des indices subjectifs.

Moi, quand j'ai peur... (cfr fiche 2B)

20'

A l'aide des personnages, les enfants s'entraînent à reconnaître et nommer les indices verbaux et non verbaux de la peur. Ils intègrent la grille d'observation qui leur a été proposée (cfr Super observateur ! fiche 1A) et peuvent l'utiliser pour analyser leurs propres émotions. Les enfants sont invités à dessiner le visage et à compléter le schéma avec leurs propres indices.

Retrouver mon calme (cfr fiche 2C)

5' à 10'

En suivant les étapes proposées sur l'échelle, les enfants s'entraînent à accueillir leur émotion pour aller progressivement vers le calme.

Pêle-mêle des émotions

20'

Reprendre le stock d'images de l'activité 1 (complété au besoin). Rassembler les photos et les mots qui représentent la peur et, avec l'aide de l'adulte si nécessaire, en discuter et les coller :

- soit sur un grand panneau par émotion pour un travail collectif en groupe,
- soit sur une feuille par émotion pour un travail plus individuel.

Selon l'âge des enfants, proposer un scrap booking ou d'autres activités artistiques.

La respiration de la montagne - La respiration de l'arbre (ancrage) (cfr fiches 2D et 2E)

5' à 10'

La respiration est le premier outil de maîtrise de ses émotions. Ces deux activités apprennent aux enfants comment s'ancrer et se calmer, pour pouvoir agir avec calme. Proposer d'abord de pratiquer chacune de ces respirations en groupe, pour créer l'habitude. Prendre un temps pour leur demander ce que cela leur fait. Puis, en fonction des besoins, inviter les enfants à les pratiquer seuls.

Conclusion

Terminer les activités par un temps d'intégration avec les enfants : qu'avez-vous retenu, compris, ... ? .

Et leur proposer de prendre une décision qu'ils annoncent au groupe.

Chaque enfant s'approprie une décision : « Moi, je décide ... », « Moi, je vais faire »