

# Mieux-être

## Outils pour promouvoir le bien-être des élèves

Présenté par :

Carole Turbide et Thomas Peter  
Travailleurs sociaux au CECCE



# **Activité de pleine conscience**

Trois choses en  
commun

# Qu'est-ce que la pleine conscience?

- ★ Porter son attention sur le moment présent sans jugement.
- ★ Prendre conscience de ses expériences intérieures
  - ses émotions
  - ses sensations
  - ses pensées
- ★ Exemples de pratique de pleine conscience
  - relaxation guidée
  - respiration
  - méditation
  - enchaînements de postures et d'étirements

# Bienfaits de la pleine conscience

- ★ aide à retrouver le calme, au besoin;
- ★ améliore l'équilibre et la souplesse;
- ★ permet une prise de conscience de ses sensations physiques et de ses émotions;
- ★ améliore la concentration et l'attention, et favorisent l'apprentissage;
- ★ diminue le stress et l'anxiété;
- ★ augmente l'estime de soi;
- ★ favorise le sommeil;
- ★ renforce la capacité de lâcher prise;
- ★ crée l'harmonie entre son corps et son esprit.

# Pourquoi la pleine conscience dans les écoles?

- ★ Habilétés pour vivre positivement
  - Gestion du stress
  - Prise de conscience du moment présent
  - Pensée positive
- ★ Maîtrise des émotions
  - colère
  - anxiété
  - tristesse
- ★ Bien-être et résilience



[Les succès de la pleine conscience à l'école](#)

# Pour qui?

- ★ Pour tous les élèves.
- ★ Peut s'adapter aux besoins (niveau de développement) de chaque enfant.
- ★ En groupe-classe, petits groupes ou individuellement.

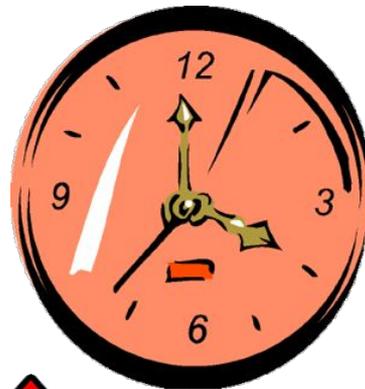


# Quand?

★ À inclure dans la routine du quotidien

★ Au besoin

★ À l'école et à la maison



# Conditions gagnantes

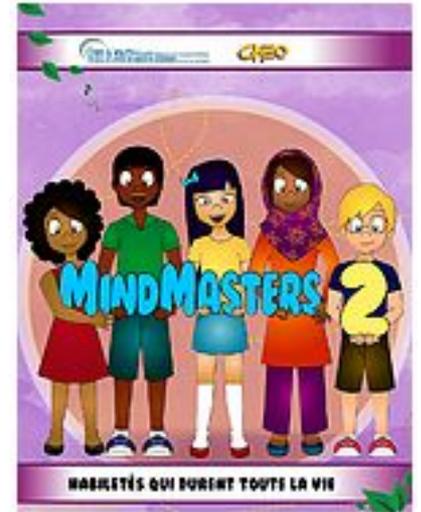


- ★ Planifier les activités à l'avance.
- ★ Pratiquer de façon constante.
- ★ Modeler les activités (par l'adulte).
- ★ Choisir le bon moment.
- ★ Faire des retours sur les activités avec les élèves.
- ★ Persévérer malgré les défis.



# MindMasters 2

## Maternelle / 3e année



# Exemple d'une activité

**ACTIVITÉ 1**

## LES ORTELS 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 énergique ou pour se détendre à la fin d'une longue journée.

**MISE EN PRATIQUE**  
**AVEC OU SANS L'APPLICATION (L'APPLI)**

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.

**Habilités renforcées**

- Détente et gestion du stress
- Prise de conscience

**Liens au curriculum**

**MATERNELLE**

**Gestion de données et probabilité**

- Recueillir des objets et des données et en faire des représentations d'observation à l'aide de diagrammes concrets

**Développement personnel et social**

- Démontrer l'autonomie, la capacité de s'autoréguler et une disposition à assumer la responsabilité de son apprentissage et d'autres activités

**PREMIÈRE À LA SE 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'auto-surveillance afin de comprendre ses forces et ses besoins, prendre responsabilité de ses actions, reconnaître les sources de stress et surveiller ses 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.

**Annotations:**

- Durée:** Pointe vers l'icône d'horloge.
- Moment suggéré:** Pointe vers la section 'C'EST LE MOMENT'.
- Directives:** Pointe vers la section 'MISE EN PRATIQUE'.
- Adaptations:** Pointe vers la section 'PLUS SIMPLE'.
- Habilités:** Pointe vers la section 'Habilités renforcées'.
- Liens avec le curriculum:** Pointe vers la section 'Liens au curriculum'.

17 RSEAE0

# Exemple d'une activité

**ACTIVITÉ 1** Guide d'activités

## LES ORTEILS SPAGHETTI

SUITE

**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.

**Ressources comprises**

- Echelle du chat
- Piste audio 1 ou activité d'application 1

**Ressources supplémentaires**  
Pour la danse des spaghettis : musique



Questions de discussion

Activité supplémentaire

Matériel requis

Activité	Titre	Habilités renforcées
1	Les orteils spaghetti	Détente et gestion du stress Prise de conscience
2	Le yoga des animaux	Détente et gestion du stress Prise de conscience
3	Bedon jello	Détente et gestion du stress
4	Mon endroit spécial	Détente et gestion du stress Pensée et imagerie positive
5	Chasse au trésor	Pensée et imagerie positive
6	Umbalakiki	Détente et gestion du stress
7	Changer de canal	Détente et gestion du stress Pensée et imagerie positives
8	Chaîne d'amitié	Pensée et imagerie positive
9	Je suis...	Pensée et imagerie positive
10	Bon écouteur	Prise de conscience
11	Mouvement de pleine conscience	Prise de conscience

# Chasse au trésor

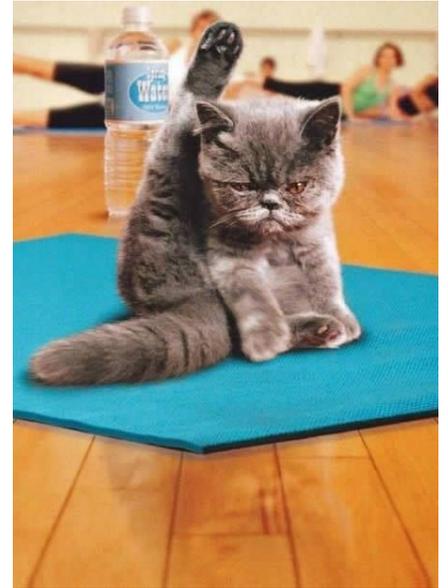
- ★ Mise en application
  - [Piste audio](#)



# Le yoga des animaux

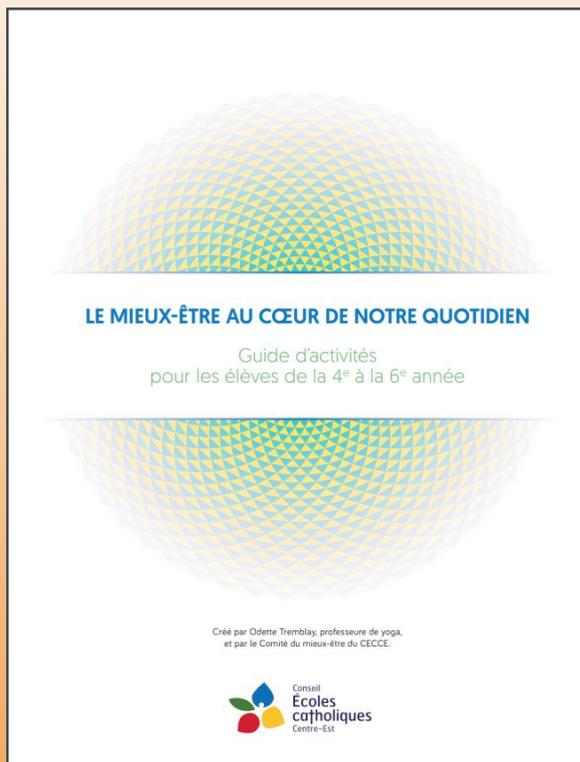
## ★ Mise en application

- <https://www.youtube.com/watch?v=XQybM1QPv-g>
- [Images des postures de Yoga](#)



# Le mieux-être au coeur de notre quotidien

## 4e / 6e année



# Tableau des activités

Activité	Titre	Habilités à renforcer
1	Tu es une personne précieuse!	Détente Estime de soi et confiance
2	La planète de tes 5 sens	Détente Visualisation créative
3	La salutation au Soleil	Détente Autorégulation
4	Le salut à la Terre	Détente Autorégulation Estime de soi et confiance
5	Le salut à la Lune	Détente Autorégulation Visualisation créative

# Sections des activités

- Temps prévu pour l'activité
- Habiletés à renforcer
- Pensée positive
- Moment suggéré
- Mise en pratique – description des étapes de l'activité
- Suggestion ou activité complémentaire
- Pour conclure



# Exemple d'une activité



## ACTIVITÉ 2 : La planète de tes 5 sens.

**Temps prévu pour l'activité :** 7 minutes

**Habilités à renforcer :** Détente et visualisation créative

**Pensée positive :** « Tes 5 sens t'aident à grandir et à découvrir le monde qui t'entoure. »

**Moment suggéré :** Lorsque vous avez besoin de détendre l'atmosphère dans la classe ou lorsque les élèves sont plus agités ou stressés.

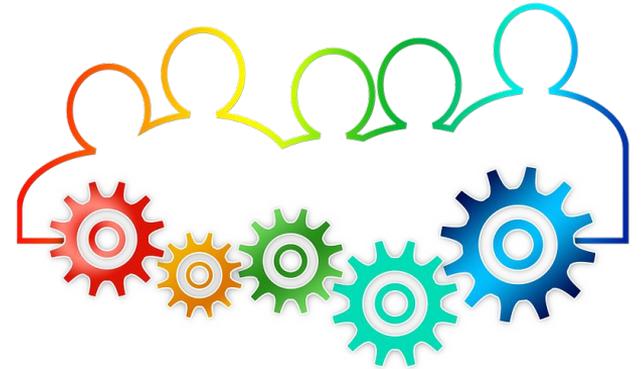
**Mise en pratique :** Faire jouer la piste audio « [La planète de tes 5 sens](#) ».

**Pour conclure :** Remercier les élèves de leur participation à l'activité.

# Outil de planification

Planification des activités MindMasters2

Planification des activités Mieux-être



# **Activité pleine conscience**

Souhaits de  
bienveillance

# Échange de pratiques gagnantes



# Plus d'informations...

[Webinaire - Pleine conscience à l'école : comment et pourquoi?](#)

[4 choses qu'il faut savoir sur la pleine conscience à l'école](#)

[La « pleine conscience » entre à l'école](#)

Voir les bibliographies de MindMasters2 et du Guide du mieux-être.