



3^e année : Leçon 1

Systeme de réaction au stress du cerveau

Textes suggérés : Ton fantastique cerveau élastique – JoAnn Deak
Mathéo et le nuage noir – Manon Jean
Kulu adoré – Celina Kalluk

Durée : Leçon – 1 bloc d'apprentissage
Activité d'approfondissement – 1 bloc d'apprentissage

ATTENTES :

A1. mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage dans le domaine Vie saine pour son année d'études.

D1. expliquer les facteurs qui favorisent le développement sain de la personne.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.

A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.

D 1.6 expliquer comment le cerveau réagit (c.-à-d. la réponse au stress du cerveau – combat, fuite, inhibition) lorsqu'il perçoit une menace et comment cette réaction influe sur les pensées, les émotions et les actions.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- J'explique les 3 façons fondamentales dont les gens réagissent souvent à la peur : combat, fuite, inhibition. [A1.1, D1.6]
- Je détermine les différences entre le combat, la fuite et l'inhibition en utilisant des images et des mots. [A1.1, A1.2, D1.6]
- Je comprends comment les gens réagissent lorsqu'ils sont effrayés. [A1.1, D1.6]



CRITÈRES D'ÉVALUATION :

Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :

« Comment sauras-tu que tu as atteint les résultats d'apprentissage? Décris ce que tu devras faire pour montrer ce que tu as appris. »

Exemples de critères d'évaluation

- Je distingue les différentes réactions du cerveau au stress (combat, fuite, inhibition).
- Je connais mes forces.
- Je détermine la réponse au stress du cerveau qui influe le plus sur mes pensées, mes émotions et mes actions.

MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Leçon

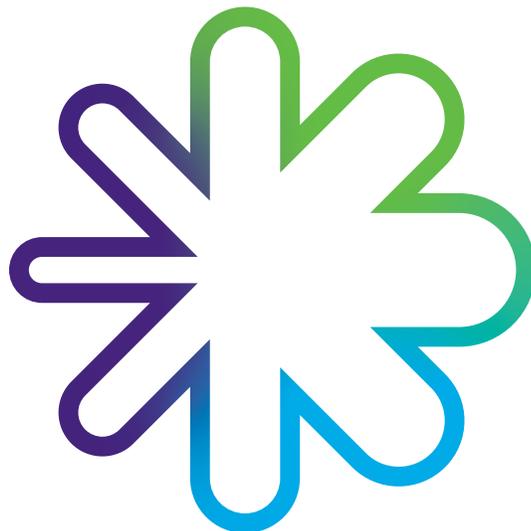
- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- Marqueurs/crayons/crayons de couleur

Activité d'approfondissement

- Activité « C'est mon cerveau qui fait qui je suis! » (ci-joint)
- Marqueurs/crayons/crayons de couleur

CONSIDÉRATIONS:

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (HSE) doivent se faire par l'intermédiaire des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, surtout en matière d'iniquité, de préjugés, de discrimination et de harcèlement.
- Si vous utilisez le livre « Ton fantastique cerveau élastique », réfléchissez à ce qui suit : apprendre de ses erreurs et apprendre à se dépasser et à grandir sont bien sûr de bonnes choses, cependant, sachez qu'en mettant l'accent sur la mentalité de croissance, on risque de faire peser sur l'élève, en tant qu'individu, la responsabilité de « s'élever au-dessus » des iniquités du système. Reconnaissez la nécessité de changer le système pour remédier aux iniquités et aux problèmes tels que le racisme.



Contenus d'apprentissage en matière d'apprentissage interdisciplinaire

REMARQUE : Les contenus d'apprentissage des programmes-cadres en français sont traités dans l'activité d'approfondissement. Si vous ne la faites pas, veuillez ignorer ces contenus d'apprentissage.

Éducation physique et santé	Français
<p>Habiletés d'apprentissage socioémotionnel – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine A</p> <p>A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.</p> <p>A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.</p>	<p>Lecture – contenus d'apprentissage</p> <p>Prélecture faire des prédictions à partir d'éléments d'organisation du texte en activant ses connaissances pour les lier au texte ou au sujet.</p> <p>Lecture démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée.</p> <p>Réaction à la lecture exprimer et justifier son appréciation du texte.</p>
<p>Vie saine – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine D</p> <p>D1.6 expliquer comment le cerveau réagit (c.à.d. la réponse au stress du cerveau – combat, fuite, inhibition) lorsqu'il perçoit une menace et comment cette réaction influe sur les pensées, les émotions et les actions.</p>	



Leçon

Activité de mise en situation – 10 minutes

Discutez avec les élèves du cerveau, en leur expliquant qu'il est la partie la plus puissante de leur corps. C'est incroyable de penser que son cerveau fonctionne comme un centre de contrôle de tout le corps.

Faites un remue-méninges avec les élèves sur ce qu'ils savent déjà sur le cerveau et dressez une liste sur une grande feuille volante, un tableau blanc, ou tableau blanc interactif.

Idées :

- il vous aide à vous souvenir de choses
- on s'en sert pour réfléchir, ressentir des émotions, apprendre
- il contrôle tout, comme la respiration et le fonctionnement du cœur
- il stocke des souvenirs
- il existe différentes parties du cerveau qui ont des fonctions particulières
- le cerveau est le centre de contrôle de l'ensemble du corps
- le cerveau est le centre de notre système nerveux, ce qui nous permet de contrôler les mouvements, les pensées et les décisions

Demandez aux élèves :

Ton cerveau contrôle beaucoup de choses, y compris tes sentiments. Pense à un moment où tu étais inquiet de quelque chose? Qu'as-tu fait et pour quelle raison? Parlez de ce scénario avec les élèves. [ASE 1.1] N'hésitez pas à donner aux élèves un exemple d'une situation où vous étiez inquiet. (L'objectif est d'utiliser le combat, la fuite ou l'inhibition comme réponse possible, mais il n'est pas nécessaire d'utiliser ces termes en début de leçon.)

(Il est important de connaître vos élèves et de savoir que ces discussions peuvent entraîner une de ces réponses au stress chez un enfant qui a subi un traumatisme : combat, fuite ou inhibition. Mettez en place un plan de soutien si un élève se sent dépassé par la discussion.)**

Activité d'apprentissage – 20 minutes

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p.171*)

« Si notre cerveau détecte que nous sommes inquiets à cause d'une menace ou d'un danger, il déclenche une alarme pour nous prévenir que quelque chose ne va pas bien – notre rythme cardiaque peut s'accélérer un peu, ou encore nous pouvons avoir mal au ventre.

Cette alarme peut jouer un rôle très important en nous préparant à passer à l'action. Mais parfois, un peu comme une vraie alarme, « l'alarme » de notre corps est trop sensible et lance de « fausses alertes » : on a des sensations de nervosité dans notre corps même s'il n'y a pas de danger.



C'est la manière pour notre cerveau de nous avertir qu'il faut faire attention à quelque chose. Lorsque l'alarme se déclenche, il faut déterminer si la menace est réelle ou non. Ensuite, il est plus facile de savoir comment réagir.

Peux-tu nommer des choses qui peuvent déclencher ce genre d'alarme dans ton corps? Que fais-tu quand ça se produit? » [ASE 1.1, 1.2]

*Pensez à inclure une grande gamme d'exemples d'inquiétudes – s'inquiéter de devoir commencer quelque chose de nouveau, ou s'inquiéter du racisme systémique.

Exemples de réponses de l'élève :

« La nuit dernière, j'ai entendu un bruit durant la nuit, mon cœur s'est mis à battre plus vite et je n'étais pas capable de me rendormir. Ensuite, je me suis aperçu que c'était juste le chat qui avait sauté du lit. »

« Quand je dois présenter mon travail devant la classe, j'ai des papillons dans l'estomac. Je prends quelques grandes respirations, je me rappelle que c'est normal de se sentir un peu nerveuse et je me dis que je vais passer à travers. »

Suggestions au personnel enseignant :

Expliquez aux élèves que lorsque les gens s'inquiètent de quelque chose, ils réagissent différemment. Tout dépend de leurs propres expériences. Il est important de comprendre qu'être effrayé est une réaction naturelle.

Faites savoir aux élèves qu'il existe trois réactions de base lorsque nous sommes préoccupés par une menace ou un danger : le combat, la fuite et l'inhibition. Dès que ton cerveau perçoit la menace, il prépare ton corps à réagir par le combat, la fuite ou l'inhibition. Selon toi, que veut dire « le combat »? Selon toi, que veut dire « la fuite »? Selon toi, que veut dire « l'inhibition »? [ASE 1.1, 1.2]

Activité :

Placez les élèves en petits groupes ou en dyades et demandez-leur d'utiliser une grande feuille volante afin de faire un remue-méninges de chacune des réponses : le combat, la fuite et l'inhibition. Les élèves peuvent diviser leur feuille en trois sections. Demandez aux élèves d'utiliser des images et des mots pour donner des exemples de la façon dont cette réaction peut affecter les pensées, les émotions et les actions. Par exemple, les élèves peuvent dresser une liste des expressions faciales, des actions et de ce que quelqu'un pourrait penser. [ASE 1.1, 1.2] *Rappelez aux élèves que chacun vit ces sentiments de manière différente et qu'il n'y a pas une « bonne » façon de ressentir ou de réagir.*

Exemples:

Combat	poings levés, visage rouge, regard furieux, poings serrés
Fuite	avoir envie de s'enfuir, ne pas vouloir faire face à la situation, avoir l'air effrayé, vouloir se cacher
Inhibition	ne pas pouvoir bouger, avoir les pieds collés au sol, regarder mais être incapable d'agir, être figé



Activité de consolidation – 10 minutes

Rassemblez les élèves et demandez-leur de présenter leurs affiches les uns aux autres.

Discutez des mots et des images qu'ils ont utilisés pour voir s'il y a des similitudes dans chaque catégorie.

Créez ensemble une liste principale pour représenter les trois réactions : combat, fuite et inhibition.

Activité d'approfondissement – 40 minutes

1. **Choisissez** un texte qui satisfera le mieux les besoins des élèves.
2. **Lisez** le texte.
3. **Présentez** l'activité aux élèves. Les directives ci-jointes pourront être utilisées pour toutes les activités.

ACTIVITÉ :

Demandez aux élèves de réaliser une affiche intitulée « C'est mon cerveau qui fait qui je suis! » (Sentez-vous libre d'imprimer la page fournie en format 11 x 14 et de la distribuer aux élèves, ou demandez-leur de la réaliser sur l'ordinateur.)

Cette activité pourrait être réalisée de différentes manières. Réfléchissez à la façon dont les élèves pourraient communiquer leurs réflexions, oralement ou numériquement. Serait-il possible de faire un enregistrement vidéo ou audio de leurs réponses? Les réponses pourraient-elles être ajoutées à un Jamboard, un Padlet ou à tout autre outil numérique?

Aperçu des livres suggérés :

TON FANTASTIQUE CERVEAU ÉLASTIQUE : ENTRAÎNE-LE, DÉVELOPPE-LE!

Il s'agit du livre qu'il vous faut pour enseigner l'esprit de croissance. Savais-tu que tu pouvais entraîner ton cerveau? Que même lorsque tu fais des erreurs, ton cerveau apprend et se développe? Récompensé comme l'un des meilleurs livres sur la croissance des enfants, Ton fantastique cerveau élastique : entraîne-le, développe-le! enseigne toutes les façons dont le cerveau peut se développer en faisant de l'exercice, tout comme le reste de notre corps. L'éducatrice et psychologue Dre JoAnn Deak propose une introduction amusante et engageante à l'anatomie et aux fonctions du cerveau qui permettra à chaque jeune lecteur d'apprendre l'étirement et de développer son fantastique cerveau élastique!

Savais-tu que tu pouvais entraîner ton cerveau? Que de faire des erreurs est l'une des meilleures manières pour ton cerveau d'apprendre et de se développer? Tout comme le fait de soulever des poids permet de renforcer les muscles, le fait d'essayer de nouvelles choses (sans abandonner à la première difficulté!) et de tenter de nouvelles expériences permet de renforcer ton cerveau. Te souviens-tu de la première fois que tu as eu le courage de mettre ton visage dans l'eau à la piscine? La fois suivante, ton cerveau s'est rappelé que tu avais surmonté ta peur... et ce n'était plus un problème pour toi! Ton cerveau avait intégré ce nouvel apprentissage. Ouvre rapidement ce livre : tu y découvriras comment fonctionne



cette machine extraordinaire qu'est... ton fantastique cerveau élastique! Cet album de vulgarisation coloré invite les enfants de 6 ans et plus à mieux comprendre l'anatomie et le fonctionnement de leur cerveau, tout en leur donnant une foule d'astuces pour le renforcer tout en s'amusant!

MATHÉO ET LE NUAGE NOIR (SUPPLÉMENTAIRE)

Ce livre, joliment illustré, raconte l'histoire de Mathéo, un jeune garçon qui vit beaucoup de colère et qui éprouve de la difficulté à gérer ses émotions. Un matin, alors qu'il se lève du mauvais pied, Mathéo se retrouve avec un énorme nuage noir planant au-dessus de sa tête! Comble de malheur, celui-ci l'accompagne à l'école et, durant toute la journée, ce nuage noir, reflétant les émotions négatives de Mathéo, contamine toutes ses relations avec les autres. Au cours de cette journée, Mathéo apprendra à reconnaître les émotions qui l'habitent et prendra conscience du pouvoir qu'il a de les transformer. Par cette histoire, qui rejoint les enfants, l'auteure souhaite leur démontrer qu'il est tout à fait normal de vivre de telles émotions, mais qu'il existe des stratégies pouvant les aider à se sentir mieux et à être plus heureux.

KULU ADORÉ (SUPPLÉMENTAIRE)

Dans cette magnifique histoire poétique imaginée par l'interprète de chant guttural de renom Celina Kalluk, les animaux de l'Arctique viennent offrir leurs plus beaux présents à un nouveau-né.

Ce livre est raconté de façon lyrique et tendre par une mère parlant à son petit « Kulu », mot inuktitut pour désigner affectueusement les bébés et les jeunes enfants. Cet œuvre superbement illustrée est empreinte des valeurs inuites traditionnelles de l'amour et du respect envers la terre et sa faune.

Étapes pour la lecture des livres

TON FANTASTIQUE CERVEAU ÉLASTIQUE

Ce livre ne suit pas une forme narrative. Les membres du personnel enseignant peuvent souhaiter ne lire qu'une partie de l'histoire ou le lire sur plusieurs jours. Ce livre transmet le message crucial que les erreurs sont une partie essentielle de l'apprentissage et qu'il est important que nous développions notre cerveau en apprenant de nouvelles choses.

Prélecture :

Que raconte la page de couverture de ce livre sur l'histoire?
Que va-t-il arriver dans cette histoire, selon toi?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Les élèves pourraient explorer le message de l'auteure sur la façon dont notre cerveau contrôle nos émotions et puisque nous sommes en contrôle de notre cerveau, nous sommes également responsables de nos émotions.



Voici quelques messages véhiculés par l'auteure :

Nous pouvons étirer une partie de notre cerveau qui contrôle nos sentiments.

Notre cerveau se souviendra des moments où nous étions fiers, heureux, où nous avons surmonté un défi, etc.

Plus nous faisons ces choses, plus notre cerveau sera capable de soutenir notre propre santé mentale.

Demandez aux élèves de réaliser l'activité relative à l'affiche.

MATHÉO ET LE NUAGE NOIR

Prélecture :

Que raconte la page couverture de ce livre sur l'histoire?

Que va-t-il arriver dans cette histoire, selon toi?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Quel est le message de l'auteure dans ce texte?

Quels rapprochements as-tu faits avec l'histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Pourquoi crois-tu que j'aie lu cette histoire si notre sujet est centré sur la vie saine?

KULU ADORÉ

Prélecture :

Que raconte la page couverture de ce livre sur l'histoire?

Que va-t-il arriver dans cette histoire, selon toi?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Quel est le message de l'auteure dans ce texte?

Quels rapprochements as-tu faits avec l'histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Quel est le lien entre cette histoire et un mode de vie sain?



C'est mon cerveau qui fait qui je suis! Nom: _____

Mon cerveau est FANTASTIQUE!

Quelles sont certaines de mes forces? (Utilise des images et des mots.)

Mon cerveau est ÉLASTIQUE!

Quelles sont les parties de ton cerveau que tu souhaites étirer? (Utilise des images et des mots.)

Combat, fuite, inhibition!

Lorsque je m'inquiète d'une menace ou d'un danger, mon cerveau dit à mon corps de...
(choisis l'une des réponses qui te conviennent le mieux et utilise des images et des mots).

