

## GÉRER SES ÉMOTIONS

Il s'agit d'aider les élèves à être plus disponibles pour apprendre.

Suite à un apprentissage collectif, les exercices proposés, faciles à reproduire et à utiliser en toute autonomie, favoriseront l'harmonie entre le mental et le corps. Ils seront utilisés tour à tour pour se détendre et/ou se recentrer.

En amont, il est nécessaire de mener un travail sur la connaissance et l'identification des différentes émotions, qui permettront à chaque élève d'être à l'écoute de ses ressentis. Il pourra ainsi convoquer ces techniques en classe et dans la vie de tous les jours.

### Recommandations

Tous les exercices proposés doivent être accompagnés d'une prise de conscience du rôle de la respiration (plus lente, plus profonde, mieux contrôlée).

Pratiquer les exercices les yeux fermés permet de développer une conscience plus fine du schéma corporel et du cheminement de l'air, sans jamais obliger un enfant à fermer les yeux.

Il est important de laisser le corps des enfants s'exprimer (bâillements, étirements, frissons...) et d'accompagner la verbalisation par des exemples concrets (« *Vous pouvez ressentir un léger fourmillement, une sensation de chaleur, un picotement, ou rien...* »).

Cet apprentissage s'inscrit dans la durée : il faut accepter que certains élèves puissent rester dans un premier temps en retrait et observer, en respectant la pratique du groupe.

#### **La paille : Se détendre en toute circonstance**

*Prenez une grande inspiration par le nez, en gonflant le ventre puis la poitrine. Soufflez doucement par la bouche comme dans une paille.*

Cet exercice permet de diminuer les pensées parasites et stimuler l'énergie positive.

Il favorise le retour à la concentration.

Il aide à apaiser les blocages respiratoires.

Il participe à un retour au calme en cas de comportement agressif.

Il est facile à utiliser à l'école et à la maison.

#### **Le bâton et le chiffon : Évacuer le stress**

*Prenez une grande respiration.*

*Bloquez votre respiration et contractez tous les muscles de votre corps.*

*Soufflez en relâchant tous les muscles.*

*(À répéter plusieurs fois)*

Cet exercice permet de libérer le stress, d'apaiser les comportements agressifs vis-à-vis des enseignants ou des élèves.

#### **Le papillon : Se concentrer plus facilement- Canaliser son attention**

*Dessinez avec le doigt un grand huit couché (ou papillon).*

*Suivre des yeux le mouvement de la main sans bouger la tête (une fois avec la main droite, une fois avec la main gauche, puis une fois avec les deux mains réunies).*

Cet exercice favorise la concentration. Il permet de faire une pause rapide lorsque le cerveau est « en surchauffe ». Il facilite la mémorisation.

En agissant sur les deux parties du cerveau, cette technique permet de relâcher les tensions mentales pour se concentrer plus facilement.

Il est utile pour se recentrer, se concentrer avant un contrôle par exemple et pour « retrouver ses moyens » si le stress s'installe pendant le contrôle.

Répété chaque jour pendant quelques secondes sur une ou plusieurs semaines, il rendra le cerveau plus opérationnel dans la durée.

#### **La pompe : Évacuer les tensions**

*Inspirez par le nez en fermant les poings.*

*Bloquez votre respiration en haussant et baissant les épaules.*

*Soufflez fortement par la bouche en relâchant vos épaules et en ouvrant les mains.*

*Gardez les yeux fermés et accueillez les ressentis dans votre corps.*

*Prenez conscience de la détente qui s'installe en vous (à faire 3 fois).*

Cet exercice permet de détendre la cage thoracique et le haut du corps.

Il permet de prendre conscience de sa verticalité.

Il aide à mieux respirer, apaise les blocages respiratoires.

Il aide à se concentrer, à diminuer les gesticulations, les tensions, la nervosité, à évacuer ses peurs.

<p><b>La vague : Évacuer les tensions et se détendre</b>  <i>Inspirez par le nez, laissez l'air entrer et cheminer de la cage thoracique vers le ventre afin qu'il se gonfle (ou inversement, du ventre vers la cage thoracique).  Expirez ensuite doucement par la bouche en deux temps : par le ventre, puis par la cage thoracique, ou inversement.  Prenez conscience du relâchement de votre corps.</i></p> <p>L'exercice peut être réalisé allongé. Placer alors une main ou un objet sur le ventre et/ou sur la poitrine pour favoriser la prise de conscience du mouvement de l'abdomen et de la poitrine.</p> <p>Cet exercice permet de découvrir la respiration abdominale ample et profonde conduisant à une grande oxygénation.</p>	<p><b>La cible : Pulvériser ses émotions négatives</b>  <i>Imaginez faire une boule avec une feuille de papier en y mettant tout votre stress, toutes vos émotions.  Inspirez par le nez en vous préparant à lancer cette boule de stress le plus loin possible.  Expirez fortement par la bouche en lançant le bras vers l'avant (à faire une fois avec le bras gauche, une fois avec le bras droit et une fois avec les deux bras).  Accueillez vos ressentis. Prenez conscience du calme qui s'installe en vous.</i></p> <p>Cet exercice permet d'évacuer des émotions telles que la colère, la peur, la tristesse.  Il est utile afin d'apaiser des comportements agressifs.</p>
<p><b>Le polichinelle : Évacuer l'agressivité</b>  <i>Effectuez de petits sauts sur place, n'oubliez pas de respirer librement.  Laissez le haut de votre corps souple.  Arrêtez lorsque vous le souhaitez.  Fermez les yeux et savourez les sensations de bien-être, de sérénité.</i></p> <p>Cet exercice permet de libérer les tensions musculaires et d'assouplir son corps.</p>	<p><b>La fleur : Relâcher les tensions</b>  <i>Inspirez en bouchant légèrement la narine droite avec votre index gauche.  Soufflez et observez vos ressentis.  Idem avec la narine gauche avec votre index droit.  Observez la différence entre les deux respirations.  Respirez et soufflez avec vos deux narines.  Accueillez vos ressentis.</i></p> <p>Cet exercice propose d'explorer la respiration nasale alternée qui permet de se concentrer et de se détendre.</p>
<p><b>Les griffes : Retrouver le calme et la sérénité</b>  <i>Levez les bras à l'horizontal en inspirant par le nez.  Bloquez votre respiration.  Contractez les doigts en griffes.  Ramenez doucement les mains vers la poitrine.  Soufflez par la bouche et relâchez les bras le long du corps.  (À répéter trois fois).  Prenez conscience du calme dans votre corps.</i></p> <p>Cet exercice permet d'agripper le calme et de retrouver de la sérénité.</p>	<p><b>Le pharaon : Lutter contre les mauvaises positions et la fatigue</b>  <i>Installez-vous le dos droit sur votre chaise, mains ouvertes sur les genoux, paumes vers le ciel ; bras relâchés légèrement pliés.  Placez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.  Poussez légèrement le sommet du crâne vers le haut (comme pour soulever un couvercle avec la tête).  Les yeux fermés, le visage détenu, respirez calmement.</i></p> <p>Cet exercice permet de retrouver une verticalité et une meilleure attitude corporelle.</p>

Se détendre	Se recentrer	Se calmer
-------------	--------------	-----------