



ACTIVITÉ DE CRÉATION

Ma pause préférée à l'école



Produit par :

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

En partenariat avec :

1 800 668 6868
JeunesseJecoute.ca

Jeunesse, J'écoute

 **fode**

Fédération québécoise
des directions d'établissement
d'enseignement



Enseignant·es

FICHE TECHNIQUE

Disciplines suggérées

Cette activité peut être organisée dans le cadre des disciplines suivantes :

- Français;
- Arts plastiques;
- Éthique et culture religieuse;
- Projet multidisciplinaire.

Objectifs pédagogiques

- Réfléchir aux bienfaits de la pause ;
- Réfléchir aux différents moyens de prendre une pause.

Durée approximative

L'activité peut durer de 60 à 150 minutes.

Niveaux scolaires suggérés

De la 1^{re} à la 6^e année.

Projet final

Une mosaïque

Compétences visées

- Interagir en harmonie avec les autres, coopérer, travailler en équipe ;
- Mettre en oeuvre sa pensée créatrice ;
- Communiquer de façon appropriée ;
- Exercer son sens critique ;
- Structurer son identité.

Produit par :



SMO – Bas-Saint-Laurent
SMO – Chaudière-Appalaches
SMO – Côte-Nord
SMO – Haut-Richelieu
SMO – Lac-Saint-Jean
SMO – Rive-Sud
SMO – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Azcalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



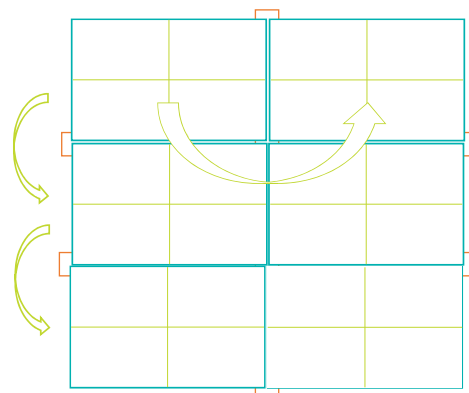
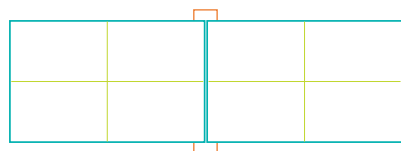
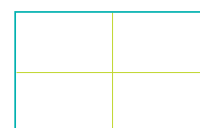
Marche à suivre

1. Annoncez le thème aux élèves et réfléchissez-y collectivement (voir les exercices de réflexion de la page suivante).
2. Donnez du papier brouillon aux élèves pour qu'ils y écrivent leur pause préférée et fassent des croquis de ce qu'ils souhaitent dessiner sur leur pièce de mosaïque.
3. Faites découper des rectangles de papier d'environ 4,25 x 5,5 po par les élèves. (On plie une feuille 8,5 x 11 po en quatre, et on coupe en suivant les plis.)



N.B. Il est possible que, selon le nombre d'élèves certains produisent plus d'un dessin : on veut s'assurer de disposer du nombre nécessaire de rectangles pour tout le monde.

4. Invitez chaque élève à placer devant lui son rectangle de papier à l'horizontal, à y dessiner sa pause préférée à l'école et à écrire son prénom et la première lettre de son nom de famille en bas à gauche de son dessin. L'enseignant-e est aussi invité-e à dessiner sa pause préférée!
5. Proposez aux élèves de montrer leur dessin à toute la classe et de nommer les bienfaits que leur procure la pause choisie.
6. Procédez collectivement à l'assemblage des dessins individuels pour composer la mosaïque. On peut, par exemple, assembler par couleur, par activité, selon l'équilibre de l'ensemble, de manière spontanée.
7. Invitez les élèves à coller leur carré de papier sur une feuille cartonnée de 8,5 x 11 po selon les choix d'assemblage. La feuille est mise en format paysage. On comptera quatre pièces de mosaïque par feuille cartonnée.
8. Scotchez les feuilles cartonnées par groupe de deux (en mode paysage). Puis scotchez les paires assemblées les unes en dessous des autres de façon à produire une mosaïque verticale.



Produit par :



Promouvoir, Soutenir, Outiller.

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Acaalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :





Réflexion

Pour amorcer avec les élèves une réflexion sur **Ma pause préférée à l'école**, plusieurs manières de faire vous sont proposées. Elles peuvent être utilisées seules ou être combinées.

Question 1 Qu'est-ce qu'une pause pour toi ?

Cette question a été posée à une classe. Voici quelques-unes des réponses obtenues.

C'est...

- avoir un moment libre ;
- me reposer ;
- avoir un moment de tranquillité, toute seule ;
- faire des choses que j'aime ;
- rêvasser ;
- jouer ;
- prendre mon temps ;
- être avec mes ami·es.
- Demandez aux élèves lesquelles de ces
- réponses correspondent le mieux à ce qu'ils
- auraient pu écrire eux-mêmes. Ont-ils d'autres
- réponses ? Si oui, ajoutez-les à la liste.

Demandez aux élèves lesquelles de ces réponses correspondent le mieux à ce qu'ils auraient pu écrire eux-mêmes. Ont-ils d'autres réponses ? Si oui, ajoutez-les à la liste.

Question 2 Selon toi, y a-t-il des moments de pause à l'école ? Si oui, à quoi ressemblent-elles ? Sinon, pourquoi n'y a-t-il pas de pauses à l'école ?

Question 3 « Quelle est ta pause préférée à l'école ? » Chaque élève écrit sur un morceau de papier sa réponse et la glisse dans une enveloppe.

Les pauses sont pigées et lues à haute voix afin que les élèves se rendent compte qu'elles peuvent être différentes d'une personne à l'autre.

Produit par :



SMO – Bas-Saint-Laurent
SMO – Chaudière-Appalaches
SMO – Côte-Nord
SMO – Haut-Richelieu
SMO – Lac-Saint-Jean
SMO – Rive-Sud
SMO – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Azalimie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

En partenariat avec :



Question 4 Faites le test « Une pause pour respirer » !

Respirer a un impact non négligeable sur le bien-être psychologique. Prendre le temps de respirer profondément pendant deux minutes est l'une des méthodes les plus simples pour se détendre, augmenter sa concentration, réduire son stress et ses tensions. Faites le test en classe avec vos élèves !

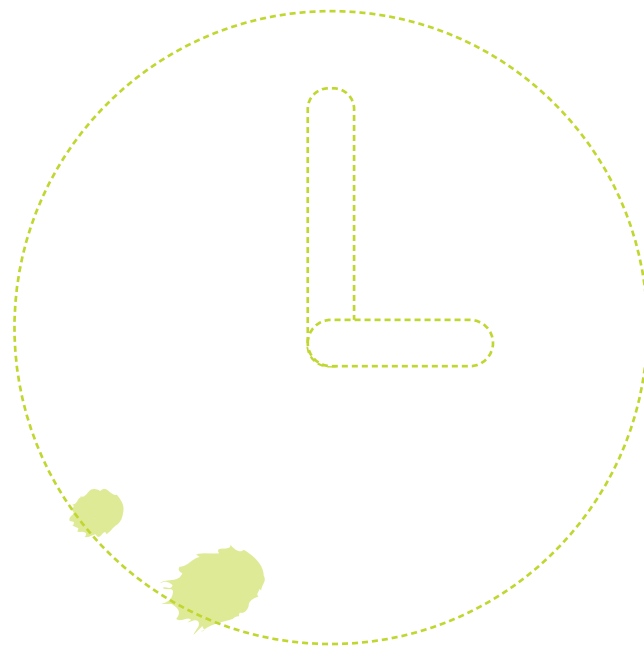
1. Inspirez pendant 8 secondes ;
2. Retenez votre souffle (poumons pleins) pendant 8 secondes ;
3. Expirez pendant 8 secondes ;
4. Retenez votre souffle (poumons vides) pendant 8 secondes ;
5. Recommencez l'exercice 3 ou 4 fois.
6. Notez tous ensemble les bienfaits et les sensations que procure cet exercice.

Vous pouvez aussi chanter. Selon la Dre Sonia Lupien, chercheuse renommée pour ses études sur le stress et le cerveau, il est impossible de chanter sans respirer profondément.

Question 5 Réfléchissons ensemble sur les bienfaits de la pause. Quelles différences sens-tu dans ton corps et dans ta tête après avoir pris une pause ?

Exemples pour démarrer la réflexion :

- Cela me permet d'aérer mon esprit ;
- Je me sens plus détendu-e ;
- Je suis plus concentré-e ;
- Je calme ma colère avant d'agir.



Produit par :



Promouvoir, Soutenir, Outiller.

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Centre Azalmie
Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
Raiddat

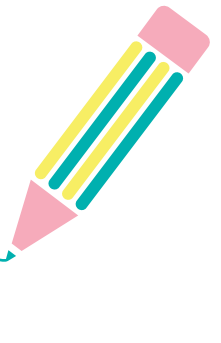
En partenariat avec :



Élèves

FICHE DE CRÉATION

Dessine-moi ta pause préférée à l'école!



1

Choisis ta pause préférée à l'école.

2

Imagine ton dessin.

3

Tu peux commencer par faire un brouillon.

4

Choisis tes couleurs.

5

Vas-y! Dessine ta pause !

6

Tu peux te tromper et recommencer.

7

On ne veut rien de parfait, on veut juste connaître ta pause et celle de tes ami-es.

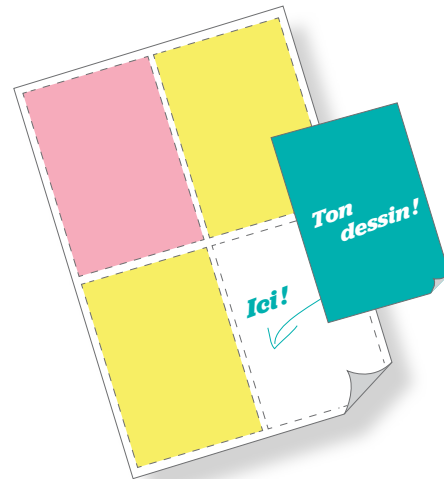
8

Écris ton prénom et la première lettre de ton nom de famille en bas à gauche de ton dessin.

9

Colle le dessin de ta pause sur une feuille cartonnée de 8,5 x 11 po :

- Applique la colle en suivant le tour de ton dessin afin d'éviter que celui-ci ne se décolle par la suite ;
- Utilise de préférence de la colle en bâton, car elle s'emploie plus facilement ;
- Colle ton dessin comme indiqué sur l'illustration ci dessus afin qu'on puisse en placer 4 sur la feuille ;
- Une fois qu'il est collé, appuie doucement mais fermement sur ton dessin (sur les 4 bordures et au centre) pour t'assurer qu'il ne se décollera pas.



10

La création de cette mosaïque a-t-elle été un moment de pause pour toi ?

Entoure le visage qui représente le mieux ton état. Le visage **10** signifie que tu t'es très bien senti-e, et le visage **0**, que tu t'es très mal senti-e senti-e.



0



2



4



6



8



10