

Enseignement des habiletés sociales au primaire

Groupe 3 : Habiletés permettant de composer avec ses sentiments

Habilitété 34 : Composer avec la peur

Par Christine Savoie



Fiche de planification

Habilitété sociale : **COMPOSER AVEC LA PEUR**

Type d'atelier : Enseignement traditionnel

Objectifs : Identifier des façons de combattre la peur.

Degré : Primaire

Durée : 1 période

Déroulement de l'activité

L'enseignement et la discussion

Le but de l'activité consiste à écouter une histoire où la peur est le sujet principal (ex : *Le petit garçon qui avait peur de tout et de rien.*). À la suite de cette lecture, les élèves devront faire comme le héros du livre pour combattre leurs peurs. Ils peuvent également partir de leurs propres peurs pour le jeu de rôles.

L'enseignant(e) doit mettre les enfants en contexte en racontant un événement qui lui a fait peur personnellement, en demandant à un enfant ce qui lui fait peur ou encore en montrant la photo d'une personne qui a peur et en demandant aux élèves l'émotion que cette personne exprime. Il faut interagir avec les enfants et animer l'échange entre eux en posant des questions comme :

- Qu'est-ce qui vous fait peur ?
- Que faites-vous lorsque vous avez peur ?

Inviter l'élève à vous dire à quels moments il a peur. Le rassurer en lui disant que lorsqu'on partage ses peurs, on se sent moins seul(e) et on peut se faire aider. Demander des solutions pour vaincre la peur. Répondre à toutes les questions des enfants en ce qui concerne la peur. Faire comprendre aux enfants que la peur est un sentiment normal et que même vous, vous avez peur de certaines choses.

Le jeu de rôles

Chaque enfant devient un personnage qui a peur. Votre personnage a peur aujourd'hui, mais nous ne savons pas pourquoi. Alors, il faut que chaque ami invente une histoire pour expliquer pourquoi son personnage a peur. Les autres amis regardent et écoutent le personnage pour trouver pourquoi il a peur. Par la suite, ils vont nous dire comment se sent le personnage et pourquoi il se sent ainsi. L'enseignant(e) aide les enfants à préparer leur histoire. Elle encourage les autres enfants à écouter et à poser des questions. Dans son histoire, l'enfant devra montrer que son personnage a peur. Encourager les enfants à utiliser des gestes qui expriment la peur en faisant des références aux discussions avant l'activité. Si un enfant est incapable d'inventer une histoire, l'enseignant(e) peut intervenir en lui posant des questions et en lui soufflant des idées à l'oreille. L'enseignant(e) félicite l'enfant qui a fait sa présentation ainsi que ceux qui ont aidé à trouver une solution à la peur du personnage.

L'enseignant(e) félicite les enfants d'avoir exprimé ce qu'ils ressentaient et d'avoir posé des questions aux amis qui sont venus faire des personnages. Elle rappelle aux enfants que la meilleure façon de vaincre ses peurs, c'est d'en parler à une personne en qui ils ont confiance et de trouver des solutions agréables pour ne plus avoir peur. Cette activité peut aussi être pratiquée à la maison avec les autres enfants de la famille.

Démarches	Notes pour la discussion
1. Est-ce que tu as peur ?	Écoute le signal de peur que ton corps t'envoie (nausée, main humide, tremblement)
2. De quoi as-tu peur ? Qu'est-ce qui t'effraye ?	Situation réelle versus une menace imaginée. L'élève peut avoir besoin qu'une autre personne vérifie sa peur.
3. Pense à un choix pour résoudre ta peur : a. Parle à quelqu'un de ta peur. b. Faire des exercices de relaxation c. Tu as peur de quelque chose, mais tu le fais le quand même.	a. Discute avec quelqu'un de confiance de ton choix pour te rassurer. (Parents, professeur) b. Enseignement de techniques de relaxation c. Discute de ton sentiment d'accomplissement lorsque tu surmontes quelque chose de difficile.
4. Acte le meilleur choix	Discute des conséquences possibles pour chaque choix. Si un acte ne fonctionne pas suffisamment, choisis-en un autre.

Situations où l'on vit de la peur :

École : Tu as peur de faire un test. Tu as peur de venir à l'école parce que tu n'as pas d'ami. Tu as peur de ne pas avoir une bonne note à un examen. Tu as peur de sortir à la récréation parce que quelqu'un veut te battre.

Maison : Tu as peur de rester seul la nuit. Tu as peur des monstres dans le placard. Tu as peur de décevoir tes parents si tu n'as pas de bonnes notes.

Entre pairs : Quelques fois entre amis on se lance des défis et tu as peur lorsque tu trouves que c'est trop dangereux, mais tu veux faire comme tout le monde.

Commentaires :

Il faut encourager les jeunes à évaluer les situations réalistes de celles imaginaires. Quand la peur est réaliste, il faut inciter le jeune à exprimer sa peur et à trouver la meilleure situation pour surpasser cette peur.

- ◆ Je dois être capable de reconnaître ce qui me fait peur et de le nommer.



- ◆ Je dois parler de ma peur à une personne de confiance pour qu'elle m'aide à trouver une solution.



- ◆ Une façon de ne plus avoir peur, c'est de remplacer ma peur par une situation que je trouve agréable.

