Fiche pédagogique n°6

SE RELAXER/RESPIRER/GÉRER SON STRESS

Une fiche réalisée par les Petits champions de la lecture et l'application Lili,
1ère application audio pour faire grandir la confiance des 4-12 ans
et apprendre les compétences psychosociales.

Introduction

Les techniques proposées dans cette fiche répondent aux défis que vos élèves rencontrent lors du jeu des Petits champions de la lecture.
Vous y trouverez des ateliers pour les mettre en place dans votre classe, et aider vos élèves à surmonter certains obstacles à l'oral grâce à une expérience collective unique.
Afin d'accéder aux ressources mentionnées dans cette fiche, téléchargez l'application Lili sur votre smartphone, ou inscrivez vous sur le site lili.cool .

Étape 1 : se relaxer pour mieux appréhender sa lecture

Avant une lecture à voix haute devant un public, il est bon d'être préparé mentalement.
Pour cela, 3 grands principes : installer le calme à l'intérieur de soi, être bien concentré et s'appuyer sur sa respiration pour gérer le trac !

Visualiser pour se sentir bien : la relaxation de la montagne

Lors de cette relaxation, il s'agit de **visualiser une montagne**, d'observer son immobilité et sa force, puis de devenir soi-même cette montagne en fusionnant avec elle. Le temps change, mais comme la montagne, on peut rester solide, immobile et ancré. Cela permet de cultiver l'idée que l'on peut rester fort et confiant malgré tout ce qui se passe autour de soi.

Pour faire faire de la relaxation à vos élèves, il vous suffit de vous rendre dans l'application Lili, à la section **je me pose** **Relaxations pour trouver le calme** **la montagne** et d'appuyer sur Play après avoir pris soin de brancher votre téléphone sur une enceinte. Vous pouvez faire la relaxation avec vos élèves, afin de montrer l'exemple et de bénéficier, vous aussi, d'un moment de calme.

Une fois la relaxation terminée, il est important de prendre un moment pour échanger avec les élèves sur ce qu'ils ont ressenti : **Que s'est-il passé ? Est-ce qu'ils se sentent bien ? Plus confiants ?**

Développper sa concentration grâce au yoga : la posture de l'arbre

Une fois qu'on a visualisé son refuge et que l'on se sent plus calme, il s'agit de se concentrer, afin d'être parfaitement engagé lors de la lecture. Pour cela, vous pouvez proposer à vos élèves une posture de yoga qui nécessite d'être bien concentré sur ce que l'on fait : **l'arbre**. L'idée de cette posture est de fixer un point devant soi tout en basculant le poids de son corps sur un pied, et de bien ancrer son pied de terre, afin de réussir à lever l'autre pied pour le placer sur son autre cuisse... sans tomber !
La concentration est l'élément-clé de la réussite de cette posture, c'est grâce à elle que l'élève parvient à trouver l'équilibre sur un pied et même à… lever les bras ! Si on tombe, on réessaie, comme quand on lit à voix haute : si on bute sur un mot, on reprend tranquillement la lecture. Arriver à ne pas tomber procure un sentiment de fierté et de confiance en soi également bien utile avant de prendre la parole en public.

Pour voir comment on fait la posture, vous pouvez vous rendre dans l'application Lili, à la section **je me pose** **yoga - Postures** **l'arbre** et cliquer sur la petite pellicule en bas à droite de l'image. Demandez à vos élèves de se lever et de s'éloigner de leur bureau. Placez-vous devant eux, afin de leur montrer l'exemple, et appuyez sur Play dans l'application. Vous pourrez ainsi suivre avec eux les indications données par la voix de l'application Lili. Si vous êtes Premium Lili à l'école, et que vous avez ainsi accès à Lili depuis l'ordinateur de la classe, vous pourrez également visionner avec vos élèves le chat qui montre comment faire la posture.

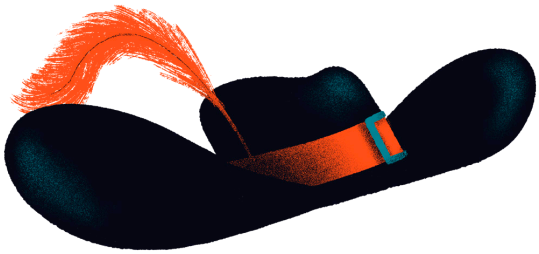
Vous pouvez leur faire faire cette posture des deux côtés, les yeux ouverts et peut-être même fermés (plus dur !), autant de fois que vous le souhaitez, car cela peut prendre un moment avant qu'ils n'arrivent à ne pas tomber.

Développper sa concentration grâce au yoga : la posture de l'arbre

S'appuyer sur la respiration avant de prendre la parole en public est essentiel. La respiration permet effectivement de trouver le calme, de se poser, d'être parfaitement préparé avant de se présenter devant son public. **La respiration par le ventre, notamment, permet de ralentir le rythme cardiaque et, ainsi, de diminuer le stress.** C'est pourquoi il est recommandé de pratiquer une respiration comme celle du ballon avant une lecture à voix haute.

Cette respiration du ballon consiste à mettre ses mains sur son ventre, à fermer les yeux et, à l'image d'un ballon qui se gonfle et se dégonfle, laisser son ventre se gonfler et se dégonfler de la même façon à mesure que l'on respire.

Cette respiration est disponible dans l'application Lili à la section **je me pose** **respirations et auto-massages** **le ballon**. Vous pouvez cliquer en bas à droite de l'image, sur la petite pellicule, afin de voir comment procéder et pouvoir leur montrer. Puis, il vous suffit d'appuyer sur Play et de vous laisser guider par la voix de l'application. Une fois encore, n'hésitez pas à faire cette respiration vous-même, en même temps que vos élèves.



Étape 2 : timidité et gestion du stress

Lors de cette étape, il s'agit d'organiser un débat philosophique sur le thème de la timidité, entrave à la prise de parole devant un public. Ce type de débat permet de dédramatiser ce problème car les élèves peuvent prendre conscience que, la timidité, cela concerne tout le monde, et se sentir ainsi plus en confiance. Après ce débat, un dessin et une enquête sont proposés pour aller plus loin !

Remarques préliminaires

- En philosophie, il n'y a pas une seule réponse possible. Il s'agit d'apprendre aux élèves à examiner la validité des différentes réponses proposées. Le débat d'idées et de points de vue différents entre les élèves est important ; cela leur montre qu'on peut avoir plusieurs avis sur une question, ce qui nourrit l'esprit critique et leur capacité à argumenter.
- La règle la plus importante est que lorsque l'on dit quelque chose, on doit argumenter ce que l'on dit («expliquer ce que l'on veut dire»).

Préparation du débat

Afin de préparer au mieux le débat, d'avoir de la matière et les bons automatismes en termes de raisonnement philosophique, vous pouvez chez vous, en amont de la discussion avec vos élèves, écouter le podcast sur la timidité dans l'application Lili. Vous le trouverez dans l'application à la section **je grandis** **Philo - mes émotions** **ne sois pas timide** . Il vous suffit d'appuyer sur Play et de choisir l'option où vous êtes «Tout seul», et c'est parti !

Un peu d'explication sur l'application Lili : les podcasts de philosophie «Je grandis» sont construits en deux parties :

- on propose d'abord à l'enfant de rentrer dans le sujet en choisissant parmi 3 podcasts «situationnels», à savoir une situation de départ et une consigne de réflexion qui s'adapte selon que l'on soit « Tout seul» / «Avec un camarade, un ami, un frère, une sœur» / ou «Avec [s]es parents» ;
- puis, après l'écoute de l'un de ces 3 podcasts, il est proposé à l'enfant de réécouter ce qu'il vient d'entendre, ou de passer à la suite. Quel que soit le podcast «situationnel» par lequel il est entré, il entend alors un podcast unique d'approfondissement qui creuse le thème à travers trois grandes questions.

Contenu du débat

Pour démarrer, énoncez le sujet de l'échange et notez-le au tableau afin que les élèves puissent le voir. Laissez-leur un petit moment de réflexion d'environ 1 minute, dans le silence.
Puis, c'est parti, vous allez poser des questions et animer le débat, en leur précisant bien qu'ils peuvent ne pas être d'accord entre eux !

- Dans un premier temps, demandez-leur d'observer l'image, que vous pouvez projeter sur l'ordinateur en version Premium ou imprimer si vous n'avez pas la version Premium. Puis, demandez-leur de vous citer des exemples de situations intimidantes. **Y a-t-il des situations qui sont plus intimidantes que d'autres ?**
- Fort de ces exemples, vous pouvez leur demander : **Finalement, c'est quoi être timide ? Est-ce grave ou pas ?**
- Concernant l'oralité, posez-leur la question suivante : **Est-ce plus intimidant de passer devant des gens que l'on connaît, ou que l'on ne connaît pas ?**
- Enfin, posez-leur une question d'ordre plus général : **Comment faire pour être moins intimidé ?**

Synthèse des éléments clés

A la fin, dans les 5 dernières minutes, tâchez de faire un point : rappelez ou faites rappeler les éléments-clés de l'échange. On peut sinon se contenter de demander à chacun de **dire le mot le plus important pour lui dans cet échange**. Cette récapitulation est très importante afin de ne pas laisser les élèves sur la dernière idée énoncée ou avec une interrogation en suspens.

- Il y a des situations intimidantes pour beaucoup de personnes. Par exemple, le fait de **devoir parler ou agir devant un groupe de personnes que l'on ne connaît pas**, ou au contraire, devant des personnes que l'on connaît très bien et qui pourraient donc éventuellement nous juger, peut être intimidant. Pourquoi ? Parce qu'on a peur de décevoir, d'être ridicule. On préférerait ne pas avoir à se mettre en avant. On a l'impression d'être tout rouge, de ne pas pouvoir bouger ou parler… etc.
- **«Être timide», c'est plus fort qu'être «intimidé»**. Quand on est très souvent intimidé, on dit qu'on a une timidité «maladive». Comment arriver à vivre avec les autres dans ce cas, comment arriver à trouver du travail, comment arriver à dire à quelqu'un qu'on est amoureux ?
- **Heureusement on peut apprendre à être moins intimidé** : en se raisonnant pour s'apaiser, en s'habituant petit à petit à faire certaines choses, en se souvenant de la façon dont on y est parvenu d'autres fois. C'est pourquoi, faire des activités Lili pour trouver le calme, prendre confiance à l'oral ou débattre avec les autres et également s'entraîner à la lecture à voix haute peuvent être des moyens pour être plus à l'aise dans cet exercice !

Exercice : l'enquête

Vous pouvez retrouver le **carnet de philosophie** de l'application Lili, juste au-dessous du podcast **ne sois pas timide** . En page 3 de ce carnet, dans la section «Mène l'enquête», une enquête est proposée pour sonder ses proches sur leurs manières d'affronter des situations intimidantes.

Exercice : le dessin

Vous pouvez retrouver le **carnet de philosophie** de l'application Lili, juste au-dessous du podcast **ne sois pas timide** . En page 4 de ce carnet, dans la section «A vos crayons», un dessin est proposé pour s'imaginer en super-héros avec la force qu'ils aimeraient le plus avoir pour vaincre leur timidité.

L'association **Les Petits champions de la lecture** a pour objectif de développer le goût pour la lecture et pour la prise de parole en public des 8/11 ans. Elle organise un grand jeu national de lecture à voix haute. Pour participer, chaque élève de CM1 ou CM2 lit à voix haute l'extrait d'un roman de son choix, pendant trois minutes, devant sa classe. Plus de 130 000 enfants participent chaque année à cette grande aventure, qui se termine sur la scène de la Comédie-Française, à Paris, un mercredi du mois de juin.

www.lespetitschampionsdelalecture.fr
06 25 14 25 04