

## Jour supplémentaire : Outils d'adaptation et Trousse de calme

**Niveau scolaire :** M–8

**Durée :** 45–60 minutes

**Thème / Accent :** Développer la résilience émotionnelle en créant des Trousse de calme personnelles qui favorisent la conscience de soi, les stratégies d'adaptation et le bien-être mental.

### **Brève description :**

Les élèves créeront leur propre « Trousse de calme » personnalisée — de petits contenants remplis d'objets ou de rappels écrits qui les aident à se sentir calmes et soutenus lorsque les émotions sont fortes. L'activité encourage la réflexion sur les stratégies d'adaptation et fournit un kit concret pour la résilience mentale.

### **Objectifs :**

- Identifier des stratégies personnelles pour réguler les émotions.
- Encourager la conscience de soi et le soin de soi à travers la création pratique.
- Favoriser le partage entre pairs d'outils positifs pour la résilience émotionnelle.

### **Matériel :**

- Petits contenants (sacs à fermeture, bocaux ou boîtes)
- Papier et stylos/crayons
- Fournitures artistiques (autocollants, marqueurs, washi tape, crayons de couleur)
- Objets calmants optionnels : balles anti-stress, petites pierres, jouets sensoriels, échantillons d'huiles essentielles, bocaux à paillettes, cartes d'affirmation

### **Procédure :**

#### **Étape 1 : Introduction (10 minutes)**

- Commencez par une courte discussion :
  - « Qu'est-ce qui t'aide à te sentir calme ou heureux lorsque tu es contrarié ? »
  - « Quelles sont les façons dont nous pouvons prendre soin de nos émotions ? »
- Expliquez qu'aujourd'hui, chacun créera une Trousse de calme personnelle remplie d'outils qui aident à réguler ses émotions.

#### **Étape 2 : Créer la Trousse de calme (20–25 minutes)**

- Distribuez les contenants et le matériel.
- Encouragez les élèves à remplir leur trousse avec des objets ou des notes, astuces ou habitudes, rappels qui les aident à se sentir calmes, concentrés ou soutenus. Exemples:
  - Petit objet à tenir ou manipuler
  - Affirmations écrites ou citations motivantes
  - Pages à dessiner ou à colorier
  - Rappel d'un souvenir heureux

- Les élèves peuvent décorer leur contenant avec des fournitures artistiques pour le rendre personnel et attrayant.
- Accent sur la résilience : comment dépasser les moments difficiles.

### **Étape 3 : Partage et réflexion (10–15 minutes)**

- Invitez les élèves à partager un ou deux objets de leur trousse s'ils se sentent à l'aise.
- Discutez de la manière dont différentes stratégies fonctionnent pour différentes personnes et qu'il est normal d'avoir des outils uniques.
- Soulignez l'importance d'utiliser ces outils de façon proactive ou lorsqu'on se sent stressé, anxieux ou dépassé.

### **Questions de discussion :**

- Quel objet ou quelle stratégie penses-tu t'aider le plus ?
- As-tu découvert une nouvelle stratégie d'adaptation aujourd'hui ?
- Comment peux-tu utiliser ta Trousse de calme à l'école ou à la maison ?
- Pourquoi est-il important d'avoir un plan pour gérer de fortes émotions ?
- Comment pouvons-nous nous soutenir mutuellement lorsque quelqu'un se sent dépassé?

### **Adaptations :**

- Pour les plus jeunes : Pré-sélectionner les objets pour la Trousse de calme et fournir des étiquettes simples pour chaque outil.
- Pour les élèves plus âgés : Inclure des questions de journalisation ou des fiches de réflexion avec leur trousse.
- Peut être adapté pour un contexte en classe ou virtuel en utilisant des trousse sur papier ou numériques (listes de stratégies, affirmations imprimables).