

Et la poussière retombe...

Guide d'enseignement et Feuilles d'activité de l'élève

DONNÉES PRÉLIMINAIRES POUR L'ENSEIGNANTE OU L'ENSEIGNANT : COMPRENDRE LA COLÈRE

La colère est une émotion universelle qui a un puissant effet négatif sur notre vie. Nous regrettons généralement ce que la colère nous fait faire parce qu'elle met en péril nos relations avec les autres et notre bien-être en plus de conduire à la violence. La colère est une réponse secondaire à une émotion primaire comme la peur, la trahison ou la douleur. Il est difficile de se débarrasser d'elle sans en examiner la source. Les enfants et les jeunes colériques peuvent apprendre à gérer leur colère, mais il faudra peut-être d'abord régler certains problèmes sous-jacents avant qu'un enfant colérique puisse composer avec les frustrations quotidiennes. En outre, il importe de se rappeler que la peur, la trahison, la douleur et la frustration ne sont pas les causes de la colère puisque celle-ci est un choix.

IDÉES D'ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES DE LA 4^E À LA 10^E ANNÉE

Intégration au programme d'études

Ces activités peuvent être intégrées à tout programme scolaire qui favorise le développement d'aptitudes interpersonnelles : résolution de conflits, communication, écoute et réflexion. Les exemples s'adaptent à l'orientation ainsi qu'à l'information scolaire et professionnelle de même qu'à l'éducation religieuse, sanitaire et familiale.

Objectif

Se mettre en colère est généralement destructif pour soi-même et les autres. Il est possible d'apprendre à mieux gérer sa colère.

Préparation de la classe à l'apprentissage coopératif

Ces activités donnent de meilleurs résultats si le climat de la classe respecte et soutient les différences d'opinion. Des activités coopératives préparatoires sont recommandées pour créer ce climat. Il se peut que l'enseignante ou l'enseignant doive déplacer les pupitres ou réaménager la salle afin de ménager un espace pour les activités préparatoires ainsi que les discussions en petits et grand groupes. Des règles de base devraient être établies pour toutes les discussions et toutes les activités :

- ne rabaisser personne;
- ne pas interrompre ceux qui ont la parole;
- participer d'une façon ou d'une autre à toutes les activités.



Et la poussière retombe...

Cours

Durée : 45 minutes

Préparation de l'enseignante ou de l'enseignant

- Visionner le film **Et la poussière retombe...** avec en main les questions à discuter ou les Feuilles d'activité. Noter ses observations et ajouter toute question ou commentaire non inclus dans la discussion ou sur les Feuilles d'activité de l'élève.
- Photocopier les Feuilles d'activité pour les élèves.
- Réserver un lecteur de DVD pour la classe.

Objectifs d'apprentissage

Les élèves doivent :

1. Faire la différence entre la frustration et la colère.
2. Reconnaître leur colère et celle des autres par des signes avant-coureurs et des éléments déclencheurs.
3. Explorer les conséquences négatives des poussées de colère.
4. Apprendre les étapes de la résolution de problèmes comme stratégie de gestion de la colère.

Activités

A. Activités préliminaires

1. Réunir les élèves en grand groupe et lancer la discussion sur la colère. Mentionner que la frustration (ce qui entrave les désirs) fait partie de la vie et que l'on choisit souvent de se mettre en colère lorsqu'on est frustré. Au tableau, décrire la journée type de la plupart des élèves et leur demander de lever la main pour indiquer s'ils ressentent de la frustration lorsque, par exemple :
 - quelqu'un les réveille le matin;
 - ils doivent partager la salle de bain avec quelqu'un;
 - ils se rendent à l'école en voiture, à pied ou en bus;
 - ils doivent faire des travaux scolaires;
 - ils regardent la télé avec quelqu'un qui a le contrôle de la télécommande.

Il pourrait être intéressant de demander aux élèves des exemples de frustration quotidienne. Demander ensuite : *Que se passe-t-il lorsque la frustration cède le pas à la colère? Quelle est la différence entre la frustration et la colère?* Décrire l'impact de la colère sur le corps et expliquer que celle-ci monte généralement lorsque l'on ressent de la peur, une blessure, une trahison ou de la peine. Le corps répond très fortement à la colère et donne souvent le premier signe de l'imminence d'une perte de contrôle ou d'un geste regrettable.

2. Les élèves peuvent remplir la Feuille d'activité 1 pour en apprendre davantage sur la colère et ses manifestations. Ils peuvent ensuite échanger deux par deux ou faire part de leurs idées à l'enseignante ou à l'enseignant. Expliquer que **Et la poussière retombe...** illustrera ce qui arrive lorsque la colère prend le dessus.

Et la poussière retombe...

B. Visionnage du film *Et la poussière retombe...*

C. Après le visionnage

1. Le repérage de la colère

Demander aux plus jeunes de raconter l'histoire du film afin de déterminer les éléments qu'ils n'ont pas saisis. Demander aux élèves de se rappeler les moments du film où les marmottes étaient très fâchées. Discuter de la réaction des marmottes devant la colère. *Quelles en ont été les conséquences?*

Visionner à nouveau le film et demander aux élèves de signaler (en levant la main) chaque point du conflit où l'une des marmottes aurait pu choisir de réagir différemment. Demander : *En quoi la situation aurait-elle été différente si les marmottes avaient pu se voir pendant tout ce temps? Quel rôle la peur a-t-elle joué? Quels autres facteurs ont contribué à la situation?*

2. La résolution de problèmes : une stratégie de gestion de la colère

Présenter la résolution de problèmes comme une stratégie de gestion de la colère en distribuant la Feuille d'activité 2 et en passant en revue les étapes de la résolution de problèmes. Demander aux élèves de donner des exemples de situations où ces étapes pourraient être fructueuses. Les inviter à terminer la Feuille d'activité 2 individuellement ou en équipe.

D. Réflexion de clôture

Ramasser les Feuilles d'activité et regrouper les élèves pour une discussion de clôture. Inviter chaque élève à nommer une chose que le film lui a appris et/ou à rédiger un paragraphe de réflexion sur les questions suivantes :

À la fin du film, les marmottes sont confrontées à une autre marmotte dérangeante. Que peuvent-elles faire pour prévenir un nouvel épisode de colère? Et comment prévenir la colère à l'école?

Les élèves peuvent terminer leur paragraphe à la fin du cours ou à la maison.

Évaluation suggérée

- Participation à la discussion de groupe.
- Évaluation des Feuilles d'activité et de la discussion ou du paragraphe de réflexion pour déterminer si les objectifs d'apprentissage ont été atteints.

Et la poussière retombe...

Nom : _____

ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE

Regrouper les élèves deux par deux et leur demander de penser à un conflit territorial typique. Puis, les inviter à jouer

- une scène conflictuelle entre amis, frères, sœurs ou voisins au sujet du bruit ou de l'ordre;
- deux scénarios : un premier où des voisins qui ne communiquent pas ou ne règlent pas leurs problèmes cherchent absolument à se venger (sabotage délibéré de la propriété ou commérage), puis un second où des voisins parviennent à mieux communiquer et à résoudre leurs problèmes.

Réflexion de clôture

Après le jeu de rôles, demander à la classe de discuter de l'importance de respecter l'espace de l'autre. Expliquer que cet espace peut être en ordre ou en désordre, qu'il n'y a rien de bien ou de mal à cela pourvu que chacun s'y sente à l'aise. Le respect implique de n'imposer aucune condition à l'autre et de ne pas empiéter sur son territoire sans y être invité.



Et la poussière retombe...

Nom : _____

Feuille d'activité

1

Quels sont les signes avant-coureurs de votre colère?

La colère est souvent une émotion destructrice, et certains d'entre nous ne se rendent pas compte de sa montée avant qu'il ne soit trop tard! Voici comment reconnaître la colère.

Avez-vous déjà été en colère? Décrivez la situation en vous concentrant sur les faits et sur votre réponse.

Un jour, je me suis retrouvé(e) dans une situation frustrante...
(Poursuivre l'histoire en expliquant ce qui est arrivé, quand, où et avec qui.)

La personne contre qui j'étais en colère a contribué à la situation en...

Je savais que j'étais en colère parce que mon corps a commencé à me donner des signes. J'ai commencé à...

(Choisir un ou plusieurs des signes suivants ou en indiquer un autre : trembler, rougir, hausser le ton, avoir mal à l'estomac, serrer les dents.)

J'ai répondu à la colère en...

J'aurais préféré avoir réagi en...

Et la poussière retombe...

Nom : _____

Feuille d'activité **2**

La résolution de problèmes : une stratégie de gestion de la colère

LORSQUE VOUS ÊTES EN COLÈRE, PLÛTÔT QUE DE VOUS FÂCHER

1. DÉFINIR le problème en essayant de remonter à la source de la colère — s'agit-il de peur, de trahison, de douleur?
2. TROUVEZ au moins 3 façons de composer avec la source de la colère.
3. CHOISISSEZ une attitude qui ne fera pas d'autre dommage, mais réduira la peur, le sentiment de trahison, etc.
4. AGISSEZ en fonction de votre choix.
5. ÉVALUEZ le succès de votre attitude en déterminant si vous êtes encore en colère et si la situation peut être résolue.
6. ESSAYEZ À NOUVEAU. Si votre choix initial n'améliore pas la situation, CHOISISSEZ une autre attitude pour voir si elle fonctionne.

Dans le film **Et la poussière retombe...**, la marmotte ordonnée aurait pu réagir différemment à la première bévue de la marmotte brouillonne, et cette dernière aurait pu également faire d'autres choix.

Dans un paragraphe, expliquez aux marmottes ce que vous avez appris sur la colère qui pourrait les aider.

Proposez aux marmottes 3 façons de réagir qui auraient pu prévenir la destruction de leurs foyers.

1. _____

2. _____

3. _____
