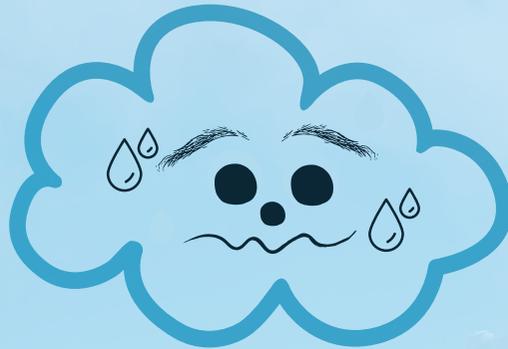


STORMI LE PETIT NUAGE



Charlotte Arnold, Déborah Baumgartner,
Camille Beney, Romy Moulin, Jennifer Naefen

Sous la direction de Isabelle Bétrisey

HEPVS | PHVS 

Note de l'éditeur:

Cet ouvrage a été créé par des étudiants en formation initiale de la Haute école pédagogique du Valais dans le cadre d'un cours sur les notions de base en pédagogie spécialisée sous la direction de leur professeure Isabelle Bétrisey. Il fait partie d'une série qui vise à comprendre les difficultés et troubles des élèves pour mieux les aider et les accompagner dans leur scolarité.



Copyright: © 2023 by the authors
Cette œuvre est mise à disposition en Open Access selon les termes de la
Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale -
Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Produit par la HEP VS
sous la direction de Isabelle Bétrisey - isabelle.betrisey@hepvs.ch
1890 Saint-Maurice, septembre 2023

STORMI LE PETIT NUAGE

Charlotte Arnold, Déborah Baumgartner,
Camille Beney, Romy Moulin, Jennifer Naefen



SOMMAIRE

- Le petit nuage p.3
- Qu'est-ce que l'anxiété ? p.4
- Les manifestations de l'anxiété p.5
- L'anxiété : quelques chiffres... p.8
- Comment réguler mon anxiété ? p.9
- Quelques ressources pour moi p.21

Le petit nuage

Il était une fois un petit nuage qui s'appelait Stormi. Il vivait dans un village de montagne avec sa famille. Stormi avait 9 ans et allait tous les jours de la semaine à l'école.

Malgré sa timidité, Stormi essayait de discuter avec ses camarades de classe, mais restait souvent sans ami. Les autres élèves de sa classe l'oubliaient parfois lorsque la maîtresse leur demandait de se mettre en groupe pour travailler.

Stormi craignait aussi de parler devant toute la classe et n'osait pas poser des questions. Décrire son week-end ou présenter un exposé devant la classe, relevait du défi pour cet enfant. Au début, ce nuage ressentait une boule au ventre et avec le temps cette boule au ventre grandissait, grandissait de plus en plus.

Stormi ressentait de plus en plus souvent l'envie de vomir et perdait l'appétit. Avec le temps, cette timidité et ces difficultés, il commença à avoir peur des examens. Cette peur le paralysa petit à petit et ses notes baissèrent.

Les parents de Stormi remarquèrent le mal-être de leur enfant. Ils discutèrent avec lui et il se confia sur ses difficultés et peurs provenant de l'école. Le joli nuage parla de ses soucis à s'endormir, de ses maux de ventre sur le chemin de l'école et en classe, de ses pleurs en pensant aux examens. Il leur avoua qu'il se sentait seul et incompris par ses camarades. Les parents comprirent que leur nuage souffrait d'anxiété.



Qu'est-ce que c'est l'anxiété ?

Salut ! Ce petit nuage c'est moi. Je souffre d'anxiété. Je vais t'expliquer mes difficultés. Et si tu me ressembles un peu, j'espère que mes trucs et astuces pourront t'aider. L'anxiété est un mot qui parle de peurs, de soucis, de stress, d'inquiétudes, de tracas ou de nervosité. Je suis pris par l'anxiété sans que je voie forcément une raison. Elle est très très forte et elle ne part pas. Dès que l'anxiété se réveille, je ressens des émotions pas agréables à propos de situations précises. Je me fais donc souvent des soucis en pensant aux diverses activités que je fais à l'école ou au temps

qui passe. Puis, parfois, je crée en avance certaines situations horribles qui pourraient arriver qui me font ressentir de l'inquiétude. Mon anxiété se met en place aussi quand je suis séparé de certains amis ou de ma famille. Puis, parfois, l'anxiété que je ressens vient de la peur d'être jugé par mes copains ou d'être timide.

Cette anxiété peut provenir de situations stressantes, de certaines peurs et inquiétudes, d'expériences négatives ou même de la nouveauté et du changement.

Les manifestations de l'anxiété

Je suis sûr qu'un malheur va m'arriver si je sors...

Si je prends mon vélo, j'aurai certainement un accident...

Je suis certain que je raterai le dernier bus...

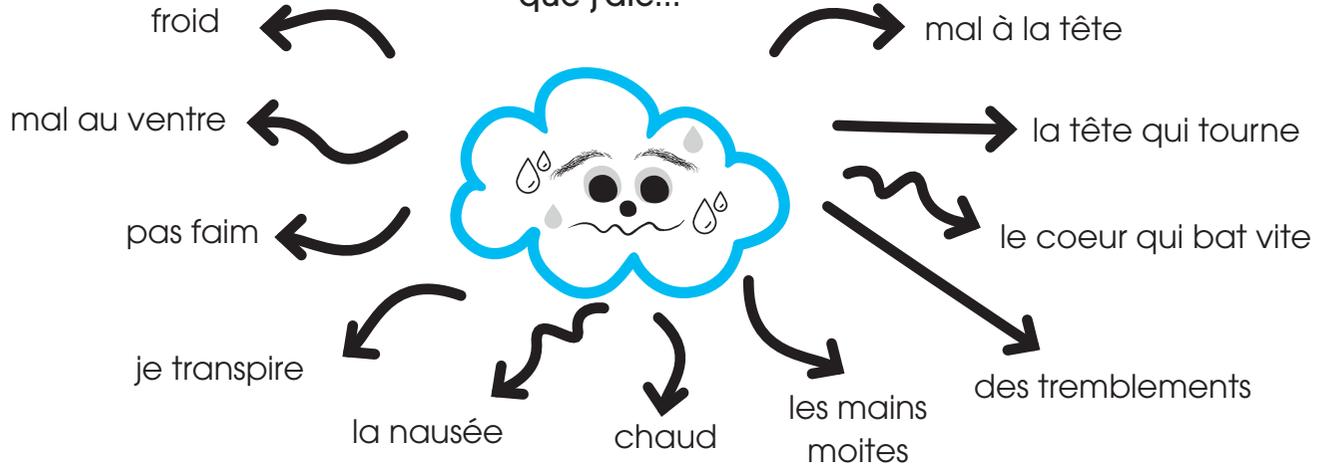


Il y a différentes manifestations de l'anxiété. Personne ne réagit de la même manière. Lorsque tu as peur de parler devant la classe, peur de ne pas donner la bonne réponse, peur de ne pas avoir d'amis ou alors même peur des examens, ton corps a certaines réactions.

Les manifestations physiques



Lorsque je ressens
de l'anxiété, il se peut
que j'aie...



Les manifestations psychiques



Lorsque je ressens
de l'anxiété, il se peut
que...

j'ai des pensées
négatives

je demande toujours
à être rassuré sur
mon travail

je m'imagine négativement
ce qui va se passer si je fais
quelque chose

je demande toujours
de réexpliquer la
consigne

j'évite les situations
qui me font peur

L'anxiété : quelques chiffres...

Problèmes d'anxiété entre 2% et 12%
pour les enfants et les adolescents.

Chiffre le plus faible = chez les enfants de 2 à 11 ans.



Chiffre le plus haut = chez les enfants de 10 à 15 ans.



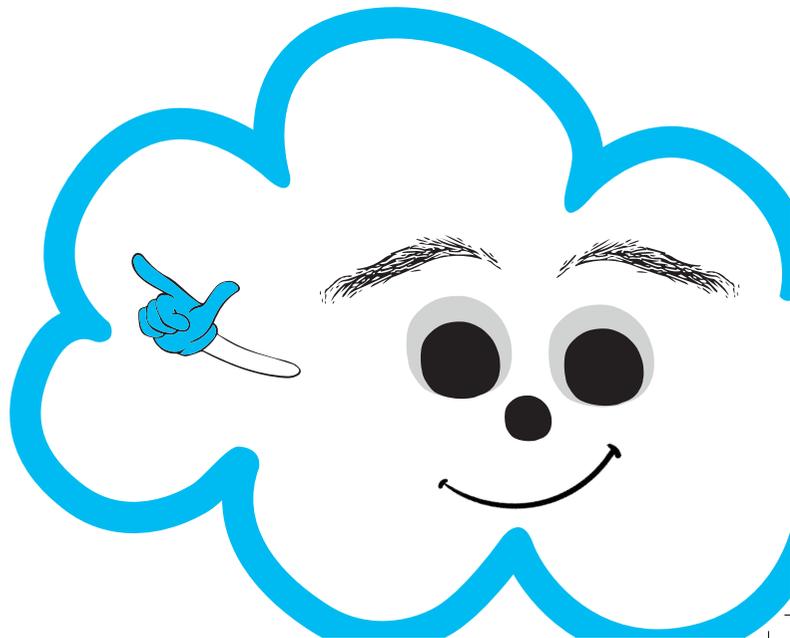
Aucun signe d'anxiété est vu chez 85% des petits
enfants de 2 à 5 ans.



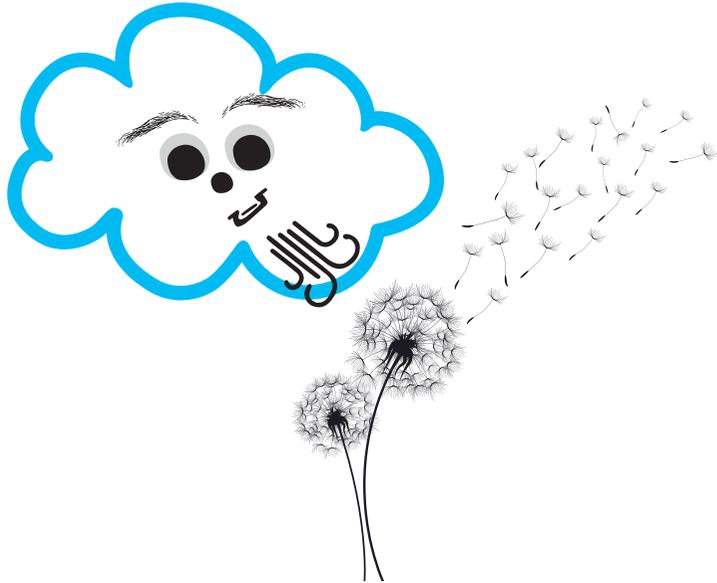
Comment réguler mon anxiété ?

Voici ici des petites pistes que j'utilise lorsque je suis stressé. Selon mon humeur, je choisis un ou plusieurs exercices.

Peut-être que ceux-ci peuvent t'aider...



La respiration détente



Je me concentre souvent sur ma **respiration** lorsque je suis stressé.

Voici un jeu que je fais :

Je m'assieds dans un endroit calme. Je ferme les yeux, prends une grande inspiration et imagine que j'ai un pissenlit dans ma main. Je souffle sur ce pissenlit et imagine les akènes voler au loin. Je recommence à souffler sur ces pissenlits plusieurs fois.

Je suis un caillou

J'imagine que je suis un **caillou**.
Je me couche par terre, je ferme les yeux et je contracte tous les muscles de mon corps. Je deviens lourd comme un gros rocher.
Je compte jusqu'à 10. Puis je relâche tous mes muscles et deviens tout mou comme un chewing-gum.



Jeu de rôle

Nombre de participants: 2 à 3 joueurs

But du jeu: trouver un moyen d'aider, de rassurer le joueur 1



Comment jouer:

Découpez les étiquettes de la page qui suit. Puis mettez les faces cachées sur une table. Le joueur 1 tire une étiquette. Il doit imaginer ce que la personne ressent et jouer le rôle. Les joueurs 2 et 3, trouvent un moyen de rassurer et/ou aider l'élève 1. Vous avez 5 minutes! Puis vice versa, l'élève 2 tire une étiquette et imagine ce que la personne ressent et joue le rôle. Les joueurs 1 et 3, trouvent un moyen de rassurer et/ou aider l'élève 2. Finalement, l'élève 3 tire une étiquette et les élèves 1 et 2 le rassurent et/ou l'aident.

Variante:

Maintenant que vous avez joué ces 8 situations à vous d'inventer d'autres situations qui pourraient se produire à l'école et dans lesquelles vous vous sentiriez anxieux, stressé avec une sorte de boule au ventre. Faites de même qu'avant.

Aujourd'hui, je vais à la piscine avec l'école. Je n'ai pas réussi à dormir cette nuit, car j'ai peur de l'eau.

Demain j'ai un examen. Je ne me sens pas prêt et j'ai la boule au ventre.

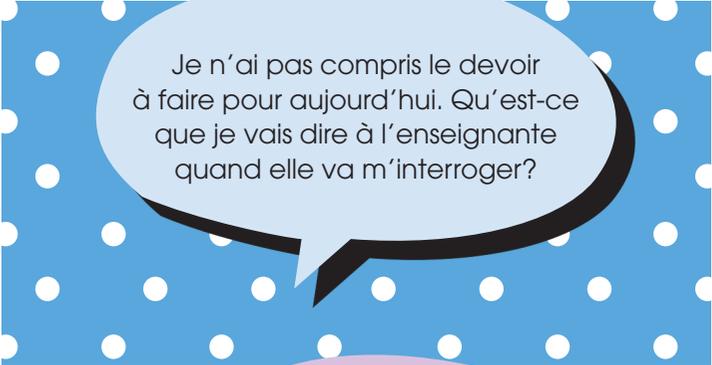
Je n'ai pas envie d'aller à l'école parce que je ne sais pas s'il y aura des amis qui voudront jouer avec moi.

J'ai un exposé à présenter. Mes mains sont moites et ma voix tremble.

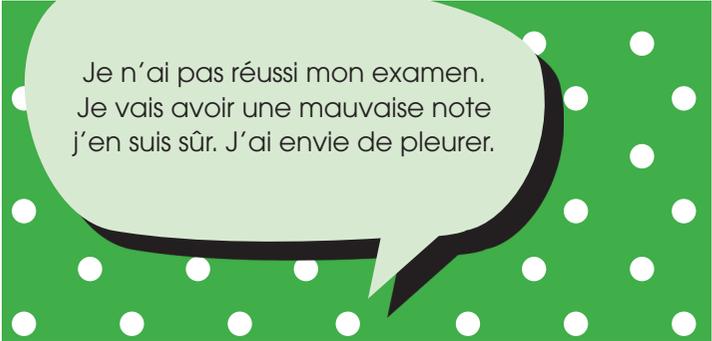




La maîtresse m'interroge...
Est-ce que j'ai la bonne réponse ?
Je ne sais pas. Mon cœur bat très vite maintenant.



Je n'ai pas compris le devoir
à faire pour aujourd'hui. Qu'est-ce
que je vais dire à l'enseignante
quand elle va m'interroger?



Je n'ai pas réussi mon examen.
Je vais avoir une mauvaise note
j'en suis sûr. J'ai envie de pleurer.



Aujourd'hui on va dans
un musée avec la maîtresse.
Le musée est loin de chez moi
et je ne le connais pas.
Je n'ai pas envie d'y aller.



Le théâtre

Chaque personne de la classe a un rôle différent à jouer dans la pièce de théâtre. Certains sont timides, d'autres stressés, d'autres ont peur de tout ou se sentent anxieux de venir à l'école. Chaque membre de la classe a un rôle à tenir et chaque personne ayant un rôle où l'enfant ne se sent pas à l'aise est accompagnée d'une personne-ressource qui l'aide à surmonter sa difficulté. Ainsi les différents membres de la classe se mettent à la place de l'enfant anxieux, se mettent dans sa posture et manière d'être. Ils vivent durant un court laps de temps ce que vit cet enfant tout au long de la journée et de sa vie. Et ils trouvent des stratégies, des manières de faire pour pouvoir aider cet enfant en jouant le rôle de l'accompagnant, de la personne-ressource.

Rôles: J'ai peur du monde, je n'ose pas parler en public, les examens me font stresser...

Accompagnants pour chacun de ces rôles.



Mon journal personnel

Fabrique ton propre journal où tu y mettras tout ce qui te passe par la tête.

Ton journal peut être fait sur une feuille de brouillon, dans un cahier, dans un classeur, sur du carton... Enfin sur n'importe quoi, du temps que tu retrouves ce que tu as écrit et que tu le gardes précieusement à un endroit que tu te rappelles.

Chaque jour tu dois pouvoir y rajouter des éléments, y noter tes peurs, tes angoisses mais surtout tes réussites, tes plaisirs de la journée, tes moments favoris!

Dans les prochaines pages, je vais te donner quelques petits conseils et idées d'éléments à noter dans ton journal pour pouvoir progresser et être encore plus fort que maintenant. Tu verras ce sera génial ! Tes peurs ne seront plus que des mots ou des dessins sur une feuille.



Je me donne des objectifs

Dans la première page de ton journal, je te conseille, mon ami, de noter chaque jour un objectif que tu te donnes et que tu dois accomplir. Ces objectifs peuvent être divers, comme par exemple ;

- Aujourd'hui, je serai capable de présenter quelque chose devant toute la classe.

ou

- Aujourd'hui, je vais parler avec au moins 5 personnes différentes.



Tu y mets ce qui te passe par la tête ! Mais ça doit être quelque chose que tu dois pouvoir faire et qui doit donc être réalisable durant la journée. Cet objectif doit aussi être quelque chose que tu aimerais réaliser durant la journée. Une fois cet objectif atteint, tu devrais être fier de toi et satisfait d'avoir réalisé ton objectif de la journée. C'est donc quelque chose qui te tient à cœur.

Je dessine comme un artiste



Maintenant, je te demande d'être un grand artiste!
Je sais que tu en es capable.
Dessine dans ton journal la chose qui te fait le plus peur.
Une fois que tu l'as dessinée, tu dessines ensuite ce qui
pourrait arriver de pire avec cette chose qui t'effraie.

Et maintenant que tu es devenu un grand artiste, je te demande de te dessiner
toi face à cette peur. Mets-toi en train d'affronter cette peur et de la combattre.
Comme tu es une personne forte, cette peur tu vas la combattre et la gagner !



Je me convaincs

Maintenant que tu es un artiste et que chaque jour tu accomplis des choses incroyables grâce à tes objectifs, tu vas dresser une petite liste des bonnes raisons de ne pas avoir peur, car il en existe énormément !

Tu notes au moins 5 raisons pour lesquelles tu ne devrais pas avoir peur et être anxieux face à ces diverses situations. Ces raisons sont en lien avec tes dessins et tes peurs dessinées.



Je tiens à jour mon journal

Et maintenant, chaque jour tu mets un nouvel objectif dans ton journal. Et quand l'envie te vient, tu dessines un élément qui te fait peur et ta manière de l'affronter en donnant au minimum 5 raisons de ne pas avoir peur et d'être anxieux face à cette situation.

Dès que tu te sens anxieux ou que tu as peur et que tu es stressé de quelque chose, tu ouvres ton journal et tu y dessines tes peurs et la manière de les affronter. Ainsi par toi-même tu affrontes et combats tes peurs et leur donnes du sens.

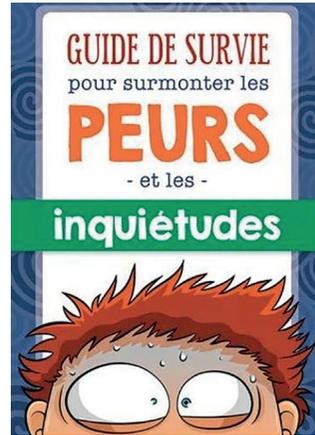
Mais bien sûr dans ce journal tu peux y mettre tout ce que tu veux et qui te tient à cœur. Ces éléments sont importants et ce serait cool s'ils figurent dans ton journal. Ainsi, tu peux devenir encore plus fort que tu l'es déjà.

Ressources



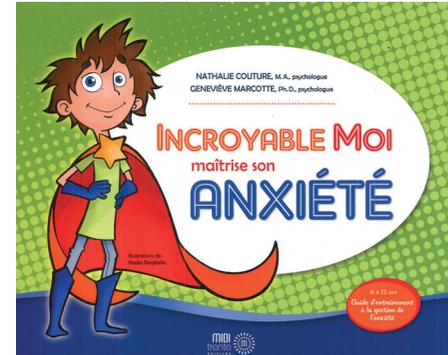
Tu peux essayer de méditer
avec une grenouille:

[https://www.youtube.com/
watch?v=WnxOoifQ398](https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398)



EAN 9782923827780

Il existe aussi un guide pour
t'aider à surmonter tes peurs



EAN 9782924804506

Incroyable moi peut aussi
t'aider avec son livre

Ressources

Et n'oublie pas! Tu n'es pas seul face à tes peurs.
Comme Stormi, parles-en à tes parents, à ton enseignant
ou à toutes autres personnes de confiance!





STORMI LE PETIT NUAGE



Il était une fois un petit nuage qui s'appelait Stormi. Il vivait dans un village de montagne avec sa famille. Stormi avait 9 ans et allait tous les jours de la semaine à l'école.

Malgré sa timidité, Stormi essayait de discuter avec ses camarades de classe, mais restait souvent sans ami. Les autres élèves de sa classe l'oubliaient parfois lorsque la maitresse leur demandait de se mettre en groupe pour travailler.

Stormi craignait aussi de parler devant toute la classe et n'osait pas poser des questions. Décrire son week-end ou présenter un exposé devant la classe, relevait du défi pour cet enfant. Au début, ce nuage ressentait une boule au ventre et avec le temps cette boule au ventre grandissait, grandissait de plus en plus.

Stormi ressentait de plus en plus souvent l'envie de vomir et perdait l'appétit. Avec le temps, cette timidité et ces difficultés, il commença à avoir peur des examens. Cette peur le paralysa petit à petit et ses notes baissèrent.

Les parents de Stormi remarquèrent le mal-être de leur enfant. Ils discutèrent avec lui et il se confia sur ses difficultés et peurs provenant de l'école. Le joli nuage parla de ses soucis à s'endormir, de ses maux de ventre sur le chemin de l'école et en classe, de ses pleurs en pensant aux examens. Il leur avoua qu'il se sentait seul et incompris par ses camarades. Les parents comprirent que leur nuage souffrait d'anxiété.