

Ce document a été acheté par :

Julie Plouffe





Nom _____

Pleine conscience dans la classe d'Aurélie

Lis le texte suivant.

Aurélie entre dans la classe de madame Catherine comme elle le fait tous les matins de la semaine depuis un mois et demi. Elle fait sa routine du matin, mais aujourd'hui est un matin spécial, car c'est la première évaluation de l'année et Aurélie est nerveuse. Elle a même un peu peur, car elle ne se sent pas totalement prête. Puis, madame Catherine commence le cours. À l'approche de l'évaluation, l'enseignante demande à ses élèves de lever la main s'ils sont stressés ou stressées par celle-ci. Presque tous les camarades de classe d'Aurélie lèvent la main. C'est alors que madame Catherine décide de faire une activité de pleine conscience et de confiance en soi. Depuis le mois de septembre, elle enseigne aux élèves à écouter leurs émotions, à être dans le moment présent et à prendre le temps de ressentir ce qui se passe à l'intérieur d'eux.

Madame Catherine annonce :

– Je vais vous demander de vous asseoir bien droit sur votre chaise, de mettre les deux pieds à plat sur le sol et de fermer les yeux. Prenez maintenant trois grandes respirations. À partir de cet instant, je m'adresserai à vous comme si vous étiez une seule personne. Prends maintenant conscience de ce qui se passe dans ton corps. Il y a peut-être des pressions à certains endroits ou une boule de stress dans ton ventre. Essaie de mettre un mot, une émotion ou un sentiment sur ce qui se passe à l'intérieur de toi. Si tu as peur, de quoi as-tu peur ? Maintenant que tu as bien identifié comment tu te sens et où ça se situe dans ton corps, dis à ton émotion « merci pour ton message », puis demande-lui de quitter ton corps. Ensuite, quand elle sera partie, remémore-toi une situation où tu avais confiance en toi. Imagine toute cette confiance et invite-la à remplir le vide qu'a laissé ton émotion négative en te quittant. Prends le temps de ressentir cette confiance. Quand tu seras totalement envahi par la confiance, ouvre les yeux.

Les sourires apparaissent dans la classe de madame Catherine. Cet exercice a permis à plusieurs élèves de trouver la confiance en eux pour l'évaluation. Aurélie a maintenant la certitude qu'elle fera de son mieux et qu'elle sera capable de réussir son examen.



Nom _____

Pleine conscience dans la classe d'Aurélie

Questions de compréhension

1. Pourquoi est-ce un matin spécial dans la classe d'Aurélie ?

2. Quelle activité propose madame Catherine pour que ses élèves se sentent mieux ?

3. Nomme deux choses que madame Catherine enseigne à ses élèves depuis le mois de septembre.

4. Selon ta compréhension et à l'aide des indices du texte, explique ce qu'est la pleine conscience.

5. Comment se sentent les élèves de madame Catherine à la fin de son activité ?

6. Remets l'histoire en ordre en numérotant les phrases de 1 à 5.
 - ☐ Aurélie est certaine qu'elle fera de son mieux et qu'elle sera capable de réussir son évaluation.
 - ☐ La grande majorité des élèves sont stressés ou stressées.
 - ☐ Les élèves remplacent leur émotion négative par de la confiance en soi.
 - ☐ C'est un matin spécial parce qu'il y a une évaluation.
 - ☐ Les élèves prennent conscience de leurs émotions en prenant le temps de bien ressentir ce qui se passe dans leur corps.



Nom _____

Pleine conscience dans la classe d'Aurélie

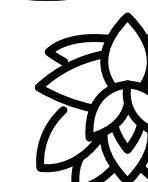
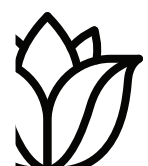
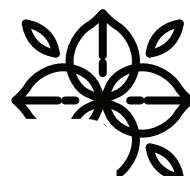
Questions de compréhension

1. Pourquoi est-ce un matin spécial dans la classe d'Aurélie ?
Parce que c'est la première évaluation de l'année scolaire.
2. Quelle activité propose madame Catherine pour que ses élèves se sentent mieux ?
Madame Catherine fait une activité de pleine conscience et de confiance en soi.
3. Nomme deux choses que madame Catherine enseigne à ses élèves depuis le mois de septembre.
Elle leur enseigne à écouter leurs émotions, à être dans le moment présent et à prendre le temps de ressentir ce qui se passe à l'intérieur d'eux.
4. Selon ta compréhension et à l'aide des indices du texte, explique ce qu'est la pleine conscience.
Plusieurs réponses possibles. La pleine conscience est une attitude d'attention, de présence et de conscience. Dans le texte, c'est de la présence à soi, aux émotions et aux sensations ressenties dans le corps.
5. Comment se sentent les élèves de madame Catherine à la fin de son activité ?
Ils se sentent calmes et confiants.
6. Remets l'histoire en ordre en numérotant les phrases de 1 à 5.
 - ☐ 5 Aurélie est certaine qu'elle fera de son mieux et qu'elle sera capable de réussir son évaluation.
 - ☐ 2 La grande majorité des élèves sont stressés ou stressées.
 - ☐ 4 Les élèves remplacent leur émotion négative par de la confiance en soi.
 - ☐ 1 C'est un matin spécial parce qu'il y a une évaluation.
 - ☐ 3 Les élèves prennent conscience de leurs émotions en prenant le temps de bien ressentir ce qui se passe dans leur corps.



Nom _____

Pleine conscience dans la classe d'Aurélie



Lis le texte suivant.

Aurélie entre dans la classe de madame Catherine comme elle le fait tous les matins de la semaine depuis un mois et demi. Elle fait sa routine du matin, mais aujourd'hui est un matin spécial, car c'est la première évaluation de l'année et Aurélie est nerveuse. Elle a même un peu peur, car elle ne se sent pas totalement prête. Puis, madame Catherine commence le cours. À l'approche de l'évaluation, l'enseignante demande à ses élèves de lever la main s'ils sont stressés ou stressées par celle-ci. Presque tous les camarades de classe d'Aurélie lèvent la main. C'est alors que madame Catherine décide de faire une activité de pleine conscience et de confiance en soi. Depuis le mois de septembre, elle enseigne aux élèves à écouter leurs émotions, à être dans le moment présent et à prendre le temps de ressentir ce qui se passe à l'intérieur d'eux.

Madame Catherine annonce :

– Je vais vous demander de vous asseoir bien droit sur votre chaise, de mettre les deux pieds à plat sur le sol et de fermer les yeux. Prenez maintenant trois grandes respirations. À partir de cet instant, je m'adresserai à vous comme si vous étiez une seule personne. Prends maintenant conscience de ce qui se passe dans ton corps. Il y a peut-être des pressions à certains endroits ou une boule de stress dans ton ventre. Essaie de mettre un mot, une émotion ou un sentiment sur ce qui se passe à l'intérieur de toi. Si tu as peur, de quoi as-tu peur ? Maintenant que tu as bien identifié comment tu te sens et où ça se situe dans ton corps, dis à ton émotion « merci pour ton message », puis demande-lui de quitter ton corps. Ensuite, quand elle sera partie, remémore-toi une situation où tu avais confiance en toi. Imagine toute cette confiance et invite-la à remplir le vide qu'a laissé ton émotion négative en te quittant. Prends le temps de ressentir cette confiance. Quand tu seras totalement envahi par la confiance, ouvre les yeux.

Les sourires apparaissent dans la classe de madame Catherine. Cet exercice a permis à plusieurs élèves de trouver la confiance en eux pour l'évaluation. Aurélie a maintenant la certitude qu'elle fera de son mieux et qu'elle sera capable de réussir son examen.



Nom _____

Pleine conscience dans la classe d'Aurélie

Questions de compréhension

1. Pourquoi est-ce un matin spécial dans la classe d'Aurélie ?

2. Quelle activité propose madame Catherine pour que ses élèves se sentent mieux ?

3. Nomme deux choses que madame Catherine enseigne à ses élèves depuis le mois de septembre.

4. Selon ta compréhension et à l'aide des indices du texte, explique ce qu'est la pleine conscience.

5. Comment se sentent les élèves de madame Catherine à la fin de son activité ?

6. Remets l'histoire en ordre en numérotant les phrases de 1 à 5.

- ☐ Aurélie est certaine qu'elle fera de son mieux et qu'elle sera capable de réussir son évaluation.
- ☐ La grande majorité des élèves sont stressés ou stressées.
- ☐ Les élèves remplacent leur émotion négative par de la confiance en soi.
- ☐ C'est un matin spécial parce qu'il y a une évaluation.
- ☐ Les élèves prennent conscience de leurs émotions en prenant le temps de bien ressentir ce qui se passe dans leur corps.



Nom _____

Pleine conscience dans la classe d'Aurélie

Questions de compréhension

1. Pourquoi est-ce un matin spécial dans la classe d'Aurélie ?

Parce que c'est la première évaluation de l'année scolaire.

2. Quelle activité propose madame Catherine pour que ses élèves se sentent mieux ?

Madame Catherine fait une activité de pleine conscience et de confiance en soi.

3. Nomme deux choses que madame Catherine enseigne à ses élèves depuis le mois de septembre.

Elle leur enseigne à écouter leurs émotions, à être dans le moment présent et à prendre le temps de ressentir ce qui se passe à l'intérieur d'eux.

4. Selon ta compréhension et à l'aide des indices du texte, explique ce qu'est la pleine conscience.

Plusieurs réponses possibles. La pleine conscience est une attitude d'attention, de présence et de conscience. Dans le texte, c'est de la présence à soi, aux émotions et aux sensations ressenties dans le corps.

5. Comment se sentent les élèves de madame Catherine à la fin de son activité ?

Ils se sentent calmes et confiants.

6. Remets l'histoire en ordre en numérotant les phrases de 1 à 5.

- ☐ 5 Aurélie est certaine qu'elle fera de son mieux et qu'elle sera capable de réussir son évaluation.
- ☐ 2 La grande majorité des élèves sont stressés ou stressées.
- ☐ 4 Les élèves remplacent leur émotion négative par de la confiance en soi.
- ☐ 1 C'est un matin spécial parce qu'il y a une évaluation.
- ☐ 3 Les élèves prennent conscience de leurs émotions en prenant le temps de bien ressentir ce qui se passe dans leur corps.