

Sortir de sa zone de confort

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves décriront leurs émotions, utiliseront des pratiques de motivation positive et renforceront leur conscience de soi alors qu'elles et ils exploreront leur zone de confort et leur zone de défi.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.1, A1.3, A1.4, A1.5
- B3 : B3.1

Résultats d'apprentissage

- Je reconnais les émotions que je ressens lors de ma participation à des activités de plein air.
- Je choisis des stratégies qui m'aideront à gérer mes émotions et à persévérer lorsque je participe à de nouvelles activités et à appuyer les autres.

Matériel

- Cerceaux – un par élève (facultatif)
- Cônes
- Corde/ficelle
- **Ressource pour les élèves : Billet de sortie – Sortir de sa zone de confort** (un par élève)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- Escalade (blocs/mur de traverse)
- Escalade (mur et activités similaires)
- Escalade (parcours d'obstacles – bas)
- Escalade (parcours d'obstacles/tours – élevés)
- Escalade (parcs aériens)
- Escalade (tyrolienne/équivalent)
- Escalade (voies montantes)
- Saut sur couverture

Outils et ressources

- La sécurité pour les élèves en situation de handicap
- Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre
- Plan de premiers soins et intervention de secourisme

Autre

- Gestion de risques

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Vous pouvez utiliser les exemples de critères d'évaluation suivants :

- Je décris ce que je ressens dans des situations qui me sont difficiles.

- J'utilise des phrases et des mots positifs pour m'aider à persévérer lorsque je tente de relever de nouveaux défis.
- J'explique comment les nouveaux défis peuvent m'aider dans mon apprentissage et mon développement personnel.
- Je fais preuve d'empathie pour soutenir mes camarades alors qu'elles ou ils relèvent des défis personnels.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves avant d'entreprendre l'activité de consolidation et demandez-leur ensuite de remplir le billet de sortie.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension du concept de sortir de leur zone de confort en vue de favoriser leur apprentissage et leur développement personnel et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire

Affichez une ou plusieurs des citations suivantes pour que les élèves puissent les consulter.

Primaire : « Tu es plus courageux que tu ne le crois, plus fort que tu ne le sembles et plus intelligent que tu ne le penses ». Christopher Robin, Winnie l'ourson

Primaire/Moyen : « Si vous croyez que vous pouvez, la partie est à moitié gagnée ». Theodore Roosevelt

Moyen/Intermédiaire : « Tout est difficile avant de devenir facile ». Thomas Fuller

Moyen/Intermédiaire : « Tentez de faire à trois reprises quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant. La première fois pour surmonter la crainte de le faire. La deuxième fois pour apprendre comment le faire. Et la troisième fois, pour déterminer si vous aimez ou non le faire ». Virgil Barnett Thomson

Moyen/Intermédiaire : « Que vous pensiez être capable ou non, dans les deux cas, vous avez raison ». Henry Ford

Divisez les élèves en dyade pour discuter de ce que signifient pour eux ces citations. Invitez-les ensuite à présenter leurs idées à l'ensemble de la classe. Utilisez les réponses pour attirer l'attention des élèves à ce qu'elles ou ils pourraient ressentir ou penser dans des situations difficiles.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire

Créez un grand cercle à l'aide de cônes, de corde, ou des lignes existantes sur la surface de l'activité (par exemple, plancher, asphalte, gazon). Invitez les élèves à se trouver un espace à l'intérieur du cercle. Vous pourriez aussi distribuer des cerceaux aux élèves et leur demander de trouver un endroit pour le déposer et de se tenir debout au milieu de celui-ci.

Expliquez aux élèves que la zone de confort peut varier selon la personne. Le cercle représente la leur. C'est un espace où nous nous sentons à l'aise et en sécurité, autant sur le plan physique que sur le plan émotif. Nous nous y amusons et sommes convaincus de pouvoir effectuer l'activité ou la tâche. Leur zone de confort se termine à la limite du cercle. La taille de la zone de confort est différente d'une personne à l'autre et c'est tout à fait normal.

Ajoutez un autre anneau autour du cercle. Les élèves se déplacent dans l'espace entre les deux cercles. Si vous utilisez des cerceaux, invitez les élèves à sortir tout juste du cerceau en gardant les talons sur le cerceau. Expliquez-leur que juste au-delà de la zone de confort se trouve un espace que l'on appelle la zone de défi (ou la zone de crainte). Utilisez les questions suivantes pour animer une discussion avec l'ensemble de la classe sur les zones de confort et les stratégies que les élèves pourraient utiliser pour gérer leurs sentiments lorsqu'un défi doit être relevé (par exemple, l'utilisation d'une phrase de motivation qui commence par « Je peux... »; des respirations profondes; la visualisation de la réussite et des émotions ressenties; un monologue intérieur positif).

- Selon toi, pourquoi nomme-t-on cet espace la zone de défi ou la zone de crainte?
- Que pourrais-tu ressentir en te déplaçant peu à peu de la zone de confort à la zone de défi?

- Que se produit-il lorsque tu choisis de sortir de ta zone de confort? Que pourrais-tu apprendre?
- Comment pourrais-tu gérer ce que tu ressens alors que tu élargis ta zone de confort?

Expliquez aux élèves que la zone de défi est un endroit où l'on peut ressentir diverses émotions (par exemple, avoir peur, être anxieux ou incertains en ce qui concerne la tâche à accomplir, croire que nous ne pouvons pas réussir, craindre un danger quelconque). Nous ne sommes peut-être pas à l'aise à cet endroit, mais nous ne ressentons pas de panique. Lorsque nous relevons des défis, nous apprenons que nous pouvons faire de nouvelles expériences et nous grandissons sur le plan personnel. Nous élargissons notre zone de confort.

Invitez les élèves à revenir à leur zone de confort. Dites-leur que vous allez leur poser une série de questions. Pour chaque question posée, les élèves doivent déterminer ce qu'elles et ils ressentent dans cette situation.

Consignes à donner aux élèves :

- Demeurez au milieu de la zone de confort si vous êtes très à l'aise.
- Déplacez-vous à l'extrémité de la zone de confort si vous êtes un peu mal à l'aise, mais que vous feriez tout de même l'activité.
- Déplacez-vous à la zone de défi si vous êtes mal à l'aise et ressentez de la crainte.

Rappelez-leur qu'il est important de répondre honnêtement et de ne pas se préoccuper de ce que font les autres élèves. Rappelez-leur aussi comment faire preuve de respect envers les sentiments et les réponses d'autrui. Par exemple :

- « Je peux écouter et observer ce que font mes camarades de classe sans faire de gestes ou sans passer de commentaires négatifs »;
- « Je peux reconnaître les sentiments d'une autre personne en disant "Je vois que tu ressens de la nervosité. C'est correct. Tu n'es pas la seule personne à ressentir de la nervosité dans cette situation." »

Parmi les questions suivantes, choisissez celles qui sont les plus appropriées selon l'âge et le stade de développement des élèves (vous pouvez les adapter pour l'âge et le niveau linguistique des élèves et ajouter des questions pour inciter les élèves à répondre) et lisez-les à voix haute :

- Dans quelle mesure es-tu à l'aise avec des bruits forts comme le son des feux d'artifice et du tonnerre?

- Dans quelle mesure es-tu à l'aise lorsqu'un chien s'approche de toi en jappant?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de rencontrer une nouvelle personne?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise d'inviter une nouvelle personne à jouer avec toi?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de parler ou de faire une présentation devant tes camarades de classe?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de manger un aliment qui a une apparence et une odeur un peu différentes?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de commander un repas au restaurant?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise avec des araignées?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de toucher une toile d'araignée?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise avec des serpents?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de toucher quelque chose de gluant comme un vers de terre ou une grenouille?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise lorsqu'un insecte grimpe sur ton bras ou ta jambe?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise d'essayer une nouvelle activité?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de grimper un arbre?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de poser des questions si tu ne comprends pas quelque chose?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de discuter de ta note avec ton enseignante/enseignant?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de passer une nuit loin de ta famille?

(Activité de la zone de confort: Jordan Rowan, 2012; Guide, Inc, 2021)

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire

Distribuez un billet de sortie aux élèves. Invitez-les à consigner leurs réflexions sur l'activité en répondant aux questions suivantes :

- Quelles situations étaient dans ta zone de confort et lesquelles étaient dans ta zone de défi? Pourquoi?
- Que ressentais-tu lorsque tu mettais les pieds dans ta zone de défi?
- Quelle autre situation serait dans ta zone de défi?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à essayer de nouvelles activités qui représentent un défi pour toi (par exemple, soutien, encouragement d'une ou un camarade, discuter des raisons pour lesquelles il s'agit d'un défi, voir quelqu'un d'autre le faire en premier)?
- Que pourrais-tu dire à une ou un camarade de classe qui doit sortir de sa zone de confort lors d'une activité en plein air?

Pour les élèves du cycle primaire, vous pourriez leur lire les questions à voix haute et les invitez à en parler à un partenaire assis à leur côté. Vous pourriez aussi donner aux élèves une liste des situations décrites lors de l'activité (par exemple, feux d'artifice, tonnerre, chien qui jappe, nouvel aliment). Demandez aux élèves d'encercler les situations dans lesquelles elles ou ils pourraient tenter de se placer en vue d'élargir leur zone de confort.

Notes au personnel enseignant

Vérifiez les politiques et les procédures du conseil scolaire qui s'appliquent pour toute activité d'éducation en plein air que vous envisagez pour prolonger cette activité (par exemple, activités de confiance, parcours de défis). Les activités qui comportent des risques élevés comme l'escalade de murs, le saut sur couverture et les marches de confiance peuvent être présentées par des discussions ou des activités portant sur les zones de confort. En exprimant les mots justes de ces défis internes et en leur permettant d'être reconnus par l'ensemble de la classe, les élèves auront la possibilité d'agir de manière positive et de s'entraider. Vous pourriez faire des activités de plein air avec les élèves pour leur permettre d'élargir leur zone de confort et de renforcer leurs habiletés relationnelles en agissant de manière positive pour aider leurs camarades de classe à relever des défis personnels.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le membre du personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Références

- Jordan Rowan. (2012). High Trails, [Stepping Outside of the Circle: Growing Comfort Zones](#). [traduction libre]
- Guide, Inc. (2021). [Team Building Activity: Risk Zones](#). [traduction libre]