

PRINCIPE DIRECTEUR N° 3

AMÉLIORER L'AUTONOMIE ET LA RESPONSABILITÉ DE L'ÉLÈVE



Stratégie : Respiration profonde avec la main

Niveaux : Maternelle à la 8^e année

Objectif :

- Encourager la corégulation à l'aide de la stratégie de « respiration profonde avec la main ».
- Utiliser cet outil pour aider les élèves à réguler l'énergie de leur corps.
- Cet outil est constamment à la disposition des élèves.

Comment :

- Enseignez et pratiquez cette stratégie lorsque les élèves sont dans un état de régulation et dans toutes sortes d'environnements.
- Avec le temps et de la pratique, les élèves devraient pouvoir utiliser cet outil de façon autonome ou avec un minimum d'aide lorsqu'ils entrent dans un état de dérégulation.



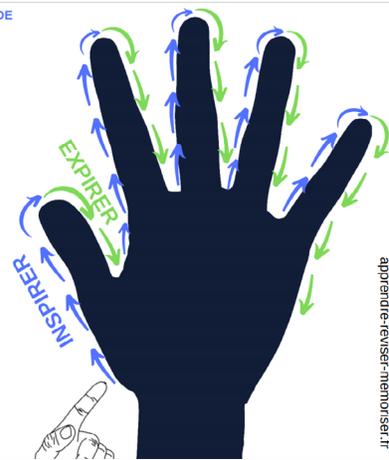
Matériels :

- Main de chaque élève, vidéo à des fins d'apprentissage

Exemple :

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'articulaire.



apprendre-reviser-memoriser.fr

Pratiques inclusives à considérer :

- Les élèves pourraient avoir besoin qu'un adulte les aide à entreprendre cette tâche ou les oriente (corégulation).

Références et liens :

Techniques de relaxation

<https://arts.uottawa.ca/sites/arts.uottawa.ca/files/techniques-de-relaxation.pdf>

Respiration profonde avec la main

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/respiration-profonde-avec-la-main/>