



Nom de l'activité : « Coping Story » en 6 parties (modèle BASIC Ph)

Tranche d'âge : 14-18 ans

Durée : 40 à 50 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Permettre aux élèves de découvrir différentes stratégies d'adaptation et de reconnaître leurs propres points forts.
- Comprendre qu'ils peuvent recourir à plusieurs stratégies de résolution lorsqu'ils sont confrontés à des situations difficiles.
- Encourager la pensée créative et le partage en groupe.

Matériel :

- Papier, crayons de couleur
- Tableau ou affiche (pour disposer les éléments de l'histoire)
- Facultatif : 6 domaines d'adaptation écrits sur de petites cartes (B-A-S-I-C Ph)

Consignes d'application (pour l'enseignant) :

Préparation :

- Présentez brièvement le modèle BASIC Ph aux élèves (B-A-S-I-C-Ph).

B	–	Croyance : croyances, valeurs, recherche de sens
A	–	Affect : faire face en partageant et en parlant de ses sentiments
S	–	Social : famille, amis, soutien du groupe
I	–	Imagination : imagination, expression créative, art
C	–	Cognition : réflexion, planification, collecte d'informations
Ph	–	Physique : sport, mouvement, gestion du corps

- Demandez-leur de diviser une feuille de papier en 6 cases égales.
- Identifiez une situation difficile courante (tremblement de terre, anxiété liée aux examens, déménagement, événement fantastique/imaginaire).
- **« Imaginez maintenant un héros confronté à cette situation : cela pourrait être vous, ou bien un super-héros. »**

Section 1 – Croyance

Instruction :

« Réfléchissez aux croyances ou aux valeurs qui donnent au héros la force d'affronter les situations difficiles.

Peut-être se dit-il que « tout finira par passer », ou peut-être a-t-il une prière ou une phrase

préférée.

Dessinez ou écrivez comment le héros trouve cette force. »

Section 2 – Émotion (Affect)

Instruction :

« Comment le héros vit-il ses émotions ?

Peut-être pleure-t-il, peut-être parle-t-il à quelqu'un, peut-être fait-il un dessin.

Dessine ou écris une scène dans laquelle le héros exprime ses émotions. »

Section 3 – Soutien social

Instructions :

« Qui est avec le héros ?

Il peut s'agir de ses amis, de sa famille, d'un enseignant ou d'un voisin.

Comment ces personnes le soutiennent-elles ? Comment le héros sent-il qu'il n'est pas seul ? Placez cela dans votre boîte. »

Section 4 – Imagination

Instructions :

« Comment le héros utilise-t-il son imagination ?

Peut-être s'imagine-t-il dans un endroit sûr, ou trouve-t-il du réconfort dans une image ou une chanson.

Dessine ou écris une scène pleine d'espoir que le héros imagine. »

Section 5 – Cognition

Instructions :

« À quoi pense le héros lorsqu'il se calme ?

Quelles solutions cherche-t-il, comment s'y prend-il ?

Peut-être se dit-il : « Que puis-je faire maintenant ? »

Dessine ou écris ce qui passe par la tête du héros. »

Section 6 – Physique

Instructions :

« Comment le héros utilise-t-il son corps ?

Peut-être court-il, fait-il des exercices de respiration, joue-t-il à un jeu ou pratique-t-il un sport.

Dessinez ou écrivez une scène dans laquelle le héros puise de la force dans son corps. »

L'enseignant examine attentivement les stratégies d'adaptation des élèves. S'il identifie des élèves dont les ressources d'adaptation sont insuffisantes, il les signale au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus

- Les élèves reconnaissent différentes méthodes d'adaptation et prennent conscience de leurs propres forces.
- Une histoire collective émerge grâce à la collaboration entre les groupes.

- Ils apprennent l'importance d'une approche multidimensionnelle plutôt que d'une méthode unique dans les situations de crise.

Conseils aux enseignants

- Acceptez les différentes façons dont chaque enfant s'exprime (dessin, écriture, symboles, mots simples).
- Aidez les enfants en difficulté en leur donnant des exemples, mais respectez leurs créations originales.
- À la fin de l'activité, les élèves qui le souhaitent peuvent partager leur histoire. Le partage doit être volontaire.
- Un collage de l'« histoire de résilience » de la classe peut être créé en les assemblant au tableau.
- Observez dans quelle case les enfants écrivent ou dessinent le plus. Cela indique le mécanisme d'adaptation que l'enfant utilise le plus dans les situations difficiles.
- Dites aux élèves : « Nous avons tous des façons différentes de gérer les situations. Certains d'entre nous se détendent en réfléchissant, d'autres en imaginant, et d'autres encore en bougeant. »
- Insistez sur le fait que ces différences sont naturelles et précieuses. Encouragez-les avec des phrases telles que : « Ta façon de faire n'est pas mauvaise ; c'est celle qui te convient. »
- Pour l'enseignant, cette observation est un indice qui permet de découvrir les points forts de l'enfant et d'utiliser ce canal de manière plus consciente pour l'accompagner à l'avenir.