

Change de film

Décider de son humeur le matin, même quand tout va de travers, en reprenant les commandes.



Le chaos

Subir la spirale des petites catastrophes (bol renversé, retard) et laisser ces détails ruiner la journée.



La rupture

Dire « STOP », imposer un temps d'arrêt physique et respirer pour couper net la frustration.



Le contrôle

Utiliser le geste du « Clap » de cinéma pour effacer la mauvaise séquence et reprendre les commandes.

1. L'objectif

Précision : Contrairement à la vidéo 2 (Le miroir magique) où la mauvaise humeur provenait d'une petite voix intérieure (le doute, la fatigue), ici, la frustration est déclenchée par des accidents extérieurs.

Faire la différence entre un événement extérieur (qu'on ne choisit pas) et sa propre réaction (qu'on contrôle). Les élèves sortent du rôle de victime pour devenir les réalisateurs de leur état d'esprit. L'objectif est de leur donner un outil mental et physique concret (le « clap ») pour stopper la spirale d'un « mauvais matin ».

2. La science derrière l'écran : La régulation émotionnelle (le court-circuit)

Face à une succession de petits tracas, l'amygdale (le centre d'alarme du cerveau) s'active et enferme l'élève dans la négativité. Introduire une rupture physique volontaire (le clap des mains associé à une grande respiration) permet de court-circuiter cette alarme. Ce geste concret stoppe le pilote automatique émotionnel et réactive le cortex préfrontal (le centre de la logique) : l'enfant reprend le contrôle et la capacité de choisir sa posture mentale.

3. Le cercle de parole. À chaud, juste après le visionnage, posez ces questions à la classe.

- **Question 1 :** Quels sont les petits accidents qui vous mettent de mauvaise humeur avant même d'arriver à l'école (le bol qui tombe, le retard) ? Rester en colère toute la matinée va-t-il réparer le bol ou faire revenir le bus ?
- **Question 2 :** Dans la vidéo, que signifie l'expression : « Tu es le seul réalisateur de ton esprit » ?
- **Question 3 :** La prochaine fois qu'un exercice vous énerve ou qu'une petite chose se passe mal à la récréation, comment pourriez-vous utiliser concrètement l'astuce du « Clap » ?

4. Idées d'activité : le jeu du réalisateur

Le jeu du réalisateur

Un exercice collectif d'ancrage physique pour intégrer la mécanique de la rupture et explorer différentes manières de reprendre le contrôle.

- **L'annonce** : L'enseignant explique qu'il va jouer le rôle d'un réalisateur de cinéma face à des acteurs en train de rater leur scène à cause d'une mauvaise réaction.
- **La simulation** : L'enseignant annonce une situation fictive au choix (voir la banque de situations ci-dessous). Les élèves ont 5 secondes pour mimer physiquement et intensément la frustration (le dos voûté, les soupirs, la colère, la tête dans les mains).
- **La rupture** : D'un coup sec, l'enseignant tape dans ses mains ou s'exclame : « COUPEZ ! ». À ce signal, tous les élèves de la classe doivent frapper un grand coup net dans leurs mains (le clap), fermer les yeux, prendre une inspiration profonde de 3 secondes, expirer lentement, puis rouvrir les yeux avec un visage parfaitement neutre. La mauvaise énergie est effacée.
- **Le choix (L'action)** : Les élèves doivent alors verbaliser la solution positive qui leur viendrait en tête pour continuer la journée tranquillement.



BANQUE DE SITUATIONS (À choisir selon la dynamique de la classe)

- **Situation 1 (Le matériel)** : « Scène 1 : Ton taille-crayon s'ouvre et s'éparpille partout sur ton cahier propre en pleine évaluation. Action ! »
- **Situation 2 (La frustration)** : « Scène 2 : Tu arrives dans la cour de récréation et ton meilleur copain te dit qu'il préfère jouer avec quelqu'un d'autre aujourd'hui. Action ! »
- **Situation 3 (L'accident)** : « Scène 3 : En courant ce matin pour ne pas être en retard, tu as glissé et tu as une énorme tache de boue sur ton pantalon pour toute la journée. Action ! »
- **Situation 4 (L'erreur)** : « Scène 4 : Tu viens de passer dix minutes à copier un texte et tu te rends compte que tu t'es trompé de page dans ton cahier du jour. Action ! »



BANQUE DE SOLUTIONS Pour aider les élèves à trouver la bonne réaction après le clap, l'enseignant peut les guider vers trois types de postures positives :

- **Relativiser** : *Se dire que ce n'est pas grave, que ça arrive à tout le monde et choisir d'en rire plutôt que d'en pleurer (idéal pour la tache de boue).*
- **Trouver un plan B** : *Trouver immédiatement une autre solution ou une autre activité sans perdre de temps à pester (idéal pour le copain qui joue ailleurs : aller voir un autre groupe ou proposer un nouveau jeu).*
- **La solution calme** : *Réparer calmement le problème ou demander de l'aide sans s'énerver (idéal pour le taille-crayon renversé : ramasser tranquillement ou demander une feuille de rechange sans paniquer).*