

Vidéo 18 : La page blanche

Chaque matin est l'occasion de dessiner un nouvel avenir.



Le fardeau

Porter le poids des échecs, des punitions ou des conflits de la veille comme une charge mentale écrasante dès le réveil.



Le déclic

Prendre conscience que le monde nous offre chaque matin le droit de tout effacer et de littéralement tourner la page.



Le nouveau départ

S'emparer de cette nouvelle page blanche pour choisir ses propres couleurs, réécrire son histoire et dessiner son avenir.

1. L'objectif

Montrer aux enfants la possibilité de la remise à zéro. Il s'agit de leur montrer qu'aucune erreur ou dispute d'hier n'a le pouvoir de gâcher la journée d'aujourd'hui. En apprenant à « effacer le tableau », ils reprennent le contrôle de leur humeur et se libèrent de la culpabilité.

2. La science derrière l'écran : La charge cognitive

Ruminer les événements de la veille sature le cortex préfrontal : un enfant préoccupé n'a plus d'attention disponible pour apprendre. Effectuer un rituel d'effaçage physique envoie un puissant signal de « clôture » au cerveau. Ce geste concret l'aide à lâcher prise et libère instantanément sa concentration pour le moment présent.

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

- **Question 1 :** Vous est-il déjà arrivé de vous réveiller de mauvaise humeur juste en repensant à une erreur ou une petite dispute de la veille ?
- **Question 2 :** Dans la vidéo, on efface un tableau rempli de ratures pour le rendre tout neuf. D'après vous, comment peut-on faire la même chose dans notre tête pour se débarrasser des mauvaises pensées du passé ?
- **Question 3 :** Si votre journée d'aujourd'hui est une page blanche, quelle est la première chose joyeuse que vous aimeriez y écrire ou y dessiner ?

4. Idée d'activité : Le tableau blanc de l'esprit

Le fardeau : Demandez aux élèves de gribouiller un gros nuage sombre au centre de leur ardoise, représentant les erreurs, les regrets ou la mauvaise humeur d'hier.

L'effacement : Au signal, ils effacent d'un geste lent, appuyé et conscient pour faire totalement disparaître ce nuage et retrouver une surface impeccablement blanche.

La réécriture : Invitez-les ensuite à dessiner avec une belle couleur un symbole lumineux (sourire, soleil, étoile) pour représenter une nouvelle dynamique, un nouveau départ.