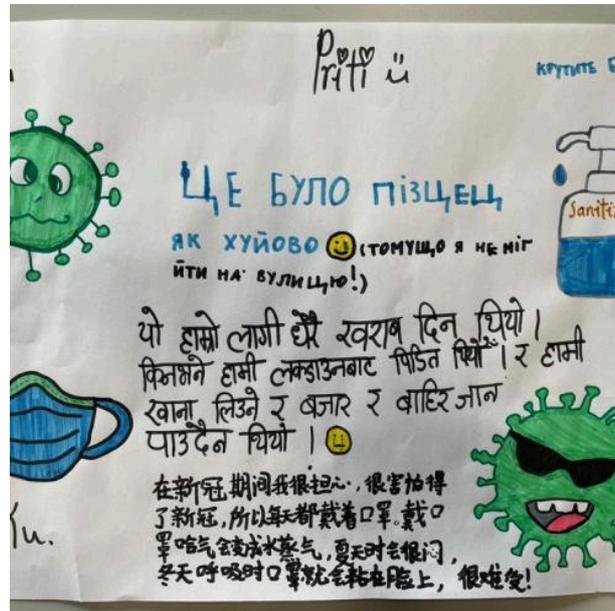


Gérer l'incertitude

 learn.kids4all.eu/fr/tg1/know-what/managing-uncertainty

26. Juli 2023



Primary tabs

Je parie que tu connais le sentiment d'incertitude. Lorsque tu te sens stressé, perdu et que tu n'as aucune idée de ce qui va se passer dans le futur. Ne t'inquiète pas ! Tu n'es pas seul. Dans cette unité, tu vas apprendre à mieux comprendre tes sentiments et acquérir des compétences qui t'aideront à gérer l'incertitude.

Avant d'apprendre à gérer l'incertitude, voyons ce que toi et ton partenaire savez déjà sur vous-mêmes dans ces situations :

1. Pense à une situation où tu t'es senti perdu et où tu ne savais pas ce qui allait t'arriver ou arriver à quelqu'un qui est important pour toi. Essaie de te souvenir de la situation. Pourquoi étais-tu inquiet ? A qui pouvais-tu parler ? Comment la situation a-t-elle été résolue (si tant est qu'elle l'ait été)?
2. Tourne-toi vers ton partenaire et partage tes souvenirs avec lui. Écoute attentivement ton partenaire.
3. Constates-tu des similitudes dans vos souvenirs et vos émotions ? Échangez vos observations.
4. Et maintenant, peux-tu penser à au moins une autre façon de gérer la situation vécue par ton partenaire ? Sois créatif et pense à des alternatives. Partagez-les entre vous!



La pandémie ou d'autres situations d'incertitude peuvent nous affecter mentalement. Voici quelques conseils pour faire face à de telles situations.

Avant la pandémie, être à l'école ou voir ses amis et sa famille faisaient partie des choses dont on pouvait être certain. Malheureusement, ces choses sont devenues incertaines. Les écoles ont fermé, tu n'as pas pu voir tes amis dans la vie réelle et tu n'as peut-être pas vu certains membres de ta famille pendant longtemps. À cause de cette incertitude, tu as pu te sentir contrarié, agacé, effrayé, inquiet, ou même, tout simplement, tu n'as rien ressenti. Il est important de se rappeler que ressentir ces émotions, n'importe laquelle d'entre elles, est tout à fait normal et je parie que les adultes qui t'entourent ont ressenti la même chose. Tu as peut-être ressenti cela non seulement lors de la pandémie, mais aussi dans d'autres situations stressantes comme une maladie, une guerre ou un déménagement.

Cliquez sur le bouton de téléchargement pour voir quelques conseils qui pourraient vous aider en ces temps incertains

Voyons quelques conseils qui pourraient t'aider dans ces moments d'incertitude :

Télécharger le dossier

Maintenant, il est temps de discuter et d'écrire les réponses aux questions suivantes avec ton partenaire.

1. Comment la pandémie a-t-elle affecté les écoles et les amitiés ?
2. Cite 4 conseils pour faire face à l'incertitude.
3. As-tu ta propre méthode pour faire face à l'incertitude ?
4. Quels sont les 5 sens ?

(Retourne au texte et vérifie si tu les as bien devinés).



Avec ton partenaire, relie les choses suivantes aux 5 sens.

(Une chose peut correspondre à plus d'un sens)

- Abeille,
- glace
- soleil
- tambour
- biscuits brûlés
- fleurs
- miaou
- fraise
- chaussettes sales
- table,
- gazouillis
- ours en peluche
- pizza
- train
- imprimante
- eau bouillante
- vagues
- tambour,
- feu



Étape 1

Avec ton partenaire, écrivez les principales émotions : joie, tristesse, colère, peur, inquiétude, excitation. Si tu veux en ajouter d'autres, n'hésite pas à le faire !

Étape 2

Maintenant, réfléchis en silence, seul : pense à des situations où tu as ressenti ces émotions. Relie les émotions aux situations. Maintenant, pense à tes réactions lorsque tu étais dans une certaine situation et que tu as ressenti une certaine émotion (par exemple : Je me sentais inquiet avant un examen -> j'avais du mal à me concentrer et j'avais mal au ventre, je ne voulais parler à personne). Il est très important de comprendre comment nous réagissons dans certaines situations et pourquoi. Écris-les.

Étape 3

Retourne voir ton partenaire et créez un dessin sur une grande feuille de papier. Dessinez des émojis qui représentent les émotions mentionnées précédemment. Sans mentionner de noms, écrivez quelques-unes de vos réactions sous les émojis. As-tu des réactions communes avec ton partenaire ?

Si vous voulez que votre contenu figure dans la galerie KIDS4ALLL, merci de demander à votre éducateur de la téléverser dans l'espace work.it.



Soyez le coach du bonheur l'un de l'autre !

1. Chacun de vous écrit sur des bandes de papier séparées au moins 15 choses qui vous font du bien et qui sont bénéfiques pour vous (il peut s'agir d'objets, de personnes, d'actions, de lieux...). Soyez précis et concret.
2. Lorsque vous avez terminé tous les deux, lisez-les à haute voix*aloud* l'un à l'autre et, ce faisant, posez chacune de ces bandes devant vous. Classez-les par ordre d'importance.

C'est fait ?

- Lesquelles de ces choses ne sont pas (assez) présentes dans votre vie quotidienne et comment pourriez-vous changer cela ? Aidez-vous mutuellement à élaborer des stratégies susceptibles d'accroître votre bien-être.
- Essayez à l'avenir d'échanger régulièrement sur le bien-être de chacun : vos stratégies fonctionnent-elles ? Si ce n'est pas le cas, inspirez-vous mutuellement pour en essayer de nouvelles !

Terminez l'unité par une carte postale : qu'est-ce qui vous rend heureux tous les deux ?

Download the free KIDS4ALLL app and your wish comes true!



Partagez vos cartes postales

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

Et maintenant, sur quel sujet veux-tu en savoir davantage?

Un livre sur le Coronavirus en anglais :