

Simone sous les ronces



➡ D'après vous, en regardant la page couverture, qu'est-ce que cet album va nous raconter ?

➡ Que veut dire le titre, selon vous ?

➡ Que sont des ronces ?

➡ D'après vous, que signifient les ronces dans cet album ?

➡ À votre avis, est-ce une bonne chose ou non d'être sous les ronces ?

Simone sous les ronces

Lecture du résumé :

Simone a un vélo à deux roues, des souliers rouges avec des étoiles et un doudou lion vraiment doux.

Elle a aussi des ronces: des branches pleines d'épines qui poussent dans son ventre et qui la paralysent lorsqu'elle est inquiète ou qu'elle a peur.

Simone aimerait arriver à dompter ses ronces, mais comment?

➡ Que venons-nous d'apprendre de plus sur l'histoire ?

➡ Qu'est-ce qui inquiète ou effraie Simone, selon vous ?

➡ Croyez-vous que Simone se sent bien dans cette situation ?



➡ Pensez-vous que nous pouvons dompter les ronces en nous ?

Oui – Non

➡ Qu'allons-nous chercher à découvrir en lisant cet album ?

Simone sous les ronces

➡ Quelles sont les raisons qui font apparaître les ronces de Simone, selon vous ?

➡ Pourquoi Simone est-elle la seule à voir ses ronces ?

➡ Est-ce vraiment ce qui va se passer, selon vous ? Pourquoi ?

➡ Est-ce que de vraies ronces poussent en Simone ?

Oui – Non

➡ Que signifient les ronces, finalement, dans cette histoire ?

Simone sous les ronces

➡ Quelles sont les stratégies utilisées par Simone pour combattre ses ronces ?

➡ À votre avis, que fait Simone quand elle devient une grosse boule piquante difficile à approcher ?

➡ Quand Simone est sur le tremplin, elle est certaine que les gens vont se moquer d'elle.

Selon vous, est-ce une peur **réelle** ou **imaginaire** ?

Expliquez.

<u>Réelle</u>	<u>Imaginaire</u>

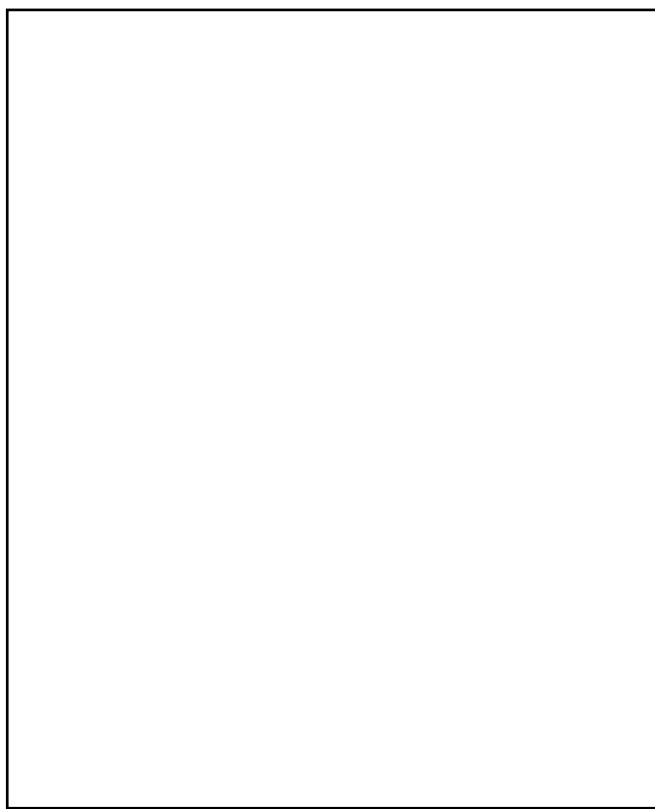
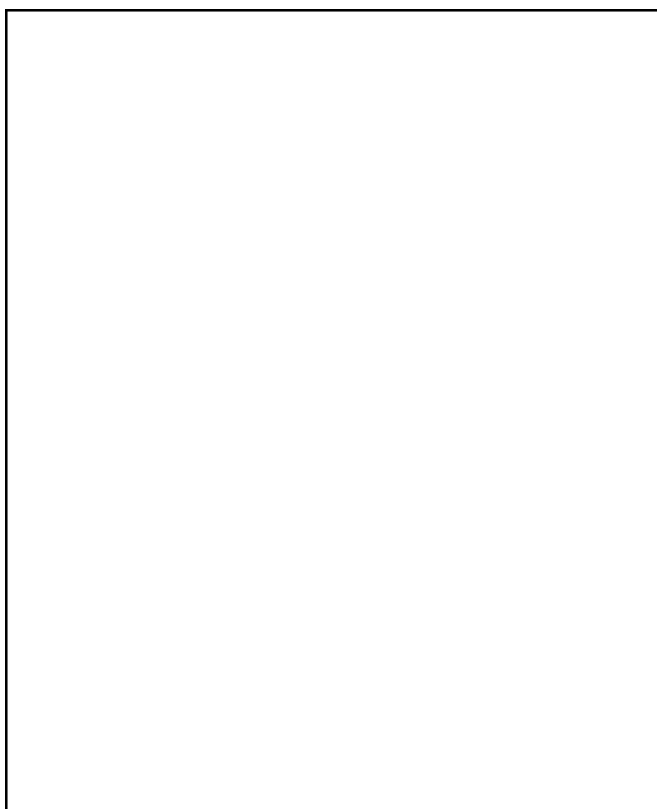
Simone sous les ronces

Quand Simone est anxieuse, des ronces poussent en elle. Afin de pouvoir combattre ses ronces, elle doit reconnaître ses peurs.

Elle en fait même une liste.

Toi, connais-tu tes peurs ?

Dessine quelques-unes de tes peurs et écris une phrase pour présenter chacune d'elles.



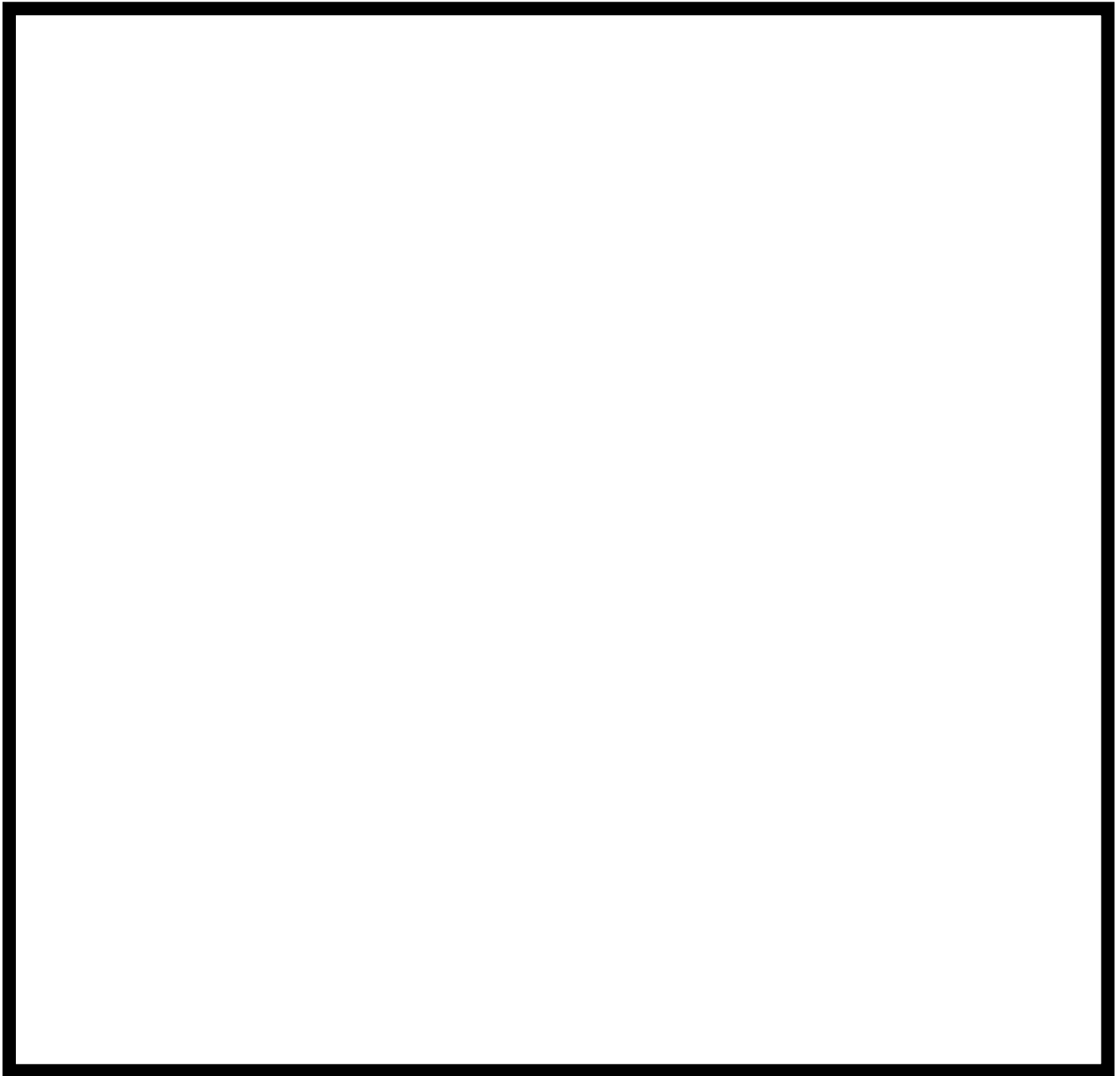
Simone sous les ronces

Comme Simone, nous vivons tous des moments où notre cœur s'affole et où notre imagination s'assombrit.

Les craintes et la peur font partie de la vie.

Quels sont les trucs et astuces que nous pouvons mettre en place pour se relaxer, se clamer, se détendre, avoir confiance...

 Dessine ce qui t'aide et partage tes idées aux copains de la classe.



Simone sous les ronces

Après avoir fait notre tempête d'idées sur nos peurs, voici ce que nous avons identifié comme manifestations possibles de l'anxiété.

Manifestations possibles de l'anxiété

• Changement de comportement soudain (colère, tristesse, irritabilité...) • Besoin constant d'être rassuré • Manque de concentration • Refus d'aller à l'école • Pensées négatives répétitives • Refus de participer à certaines activités • Difficulté à se faire des amis ou à les conserver	• Mal de ventre • Mal de tête • Mal de cœur • Fatigue plus intense • Palpitations • Tensions • Diminution de l'appétit • Difficulté à dormir • Cauchemars fréquents • Etc.
---	--

Quelques stratégies pour se calmer

• Faire des respirations abdominales en gonflant son ventre • Discuter avec quelqu'un de ce que l'on vit • Se rappeler les épreuves que l'on a déjà surmontées • Faire de la visualisation positive • Contracter le corps quelques secondes et relâcher les muscles • Écouter de la musique apaisante • Aider quelqu'un à penser à autre chose	• Faire une activité physique, artistique ou créative que l'on aime • Aller marcher • Serrer ou caresser une peluche • Serrer une balle antistress • Faire rouler une balle sous ses pieds • Se frotter les mains, puis les placer sur ses cuisses, sur son ventre ou sur ses épaules pour ressentir la chaleur créée lors du frottement.
--	---

Simone sous les ronces