



**LE GUIDE
DE SURVIE
DES DÉBROUILLARDS**

La peur et moi

Dans cette activité, les élèves devront déterminer leurs plus grandes peurs et réfléchir aux astuces qu'ils ont pour les contrôler. Cette incursion dans leur vécu les préparera à l'écoute de cet épisode du *Guide de survie* et leur donnera une intention d'écoute.

Avant et après l'écoute

Compétences

Français: Communiquer oralement

Objectifs

- Explorer verbalement divers sujets en s'exprimant sur leur vécu.
- Utiliser leurs expériences pour construire leur pensée et ainsi mieux comprendre et réagir à l'épisode qu'ils entendront ensuite.

Matériel

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* – Épisode 15 « Survivre à la peur (même à une rencontre avec Dracula) ».
- ➔ Fiche d'activité : *La peur et moi*

Mise en situation

L'écoute de l'épisode *Survivre à la peur* exposera les élèves à l'enjeu de la peur, à son côté universel et inné. Dans cette activité, il s'agit de préparer l'écoute de l'épisode en faisant ressortir le côté universel de la peur et en réfléchissant aux moyens mis en place par les élèves de la classe pour y faire face.

Déroulement de l'activité

- ➊ Avant l'écoute, proposer aux élèves une réflexion individuelle autour de la question suivante : De quoi as-tu peur ? Les inviter à noter leurs peurs dans la section prévue à cet effet sur la fiche d'activité *La peur et moi* (question 1).
- ➋ Dans une discussion respectueuse et libre, permettre à ceux qui le désirent de partager à la classe une peur qu'ils ont. À cette étape, les diverses peurs évoquées sont notées afin d'être visibles par l'ensemble du groupe.
- ➌ Si peu d'idées sont évoquées ou qu'elles appartiennent à la même catégorie de peurs, la tempête d'idées peut être enrichie. À ce moment-là, il s'agit de demander aux élèves de fermer les yeux et les guider dans un rêve éveillé pour qu'ils s'imaginent dans des contextes variés qui génèrent de la peur chez la majorité des gens. Par exemple, demander aux élèves de s'imaginer :



- en camping très loin dans la forêt;
- dans un parcours en hauteur;
- dans des manèges extrêmes;
- devant des aliments complètement inconnus;
- pris au piège dans une catastrophe naturelle;
- en situation d'évaluation scolaire (examen important);
- etc.

- 4** En grand groupe, procéder à une organisation des peurs nommées en regardant si certaines peurs sont similaires ou appartiennent à une même catégorie de peur. Par exemple, la peur des araignées et la peur des chiens sont deux peurs liées aux animaux. Il s'agit de regrouper ou d'encercler avec une même couleur les peurs similaires. L'idée est de faire ressortir qu'il y a une grande variété de peurs et que la peur touche tout le monde à un certain degré.

Idées de regroupements :

Les animaux, le noir, les accidents, la mort, les catastrophes naturelles, les échecs, la réussite sociale, la nouveauté, les créatures imaginaires, la nuit, les hauteurs, etc.

- 5** Présenter la deuxième question de la fiche d'activité. Les élèves doivent choisir une peur évoquée à la première question et indiquer comment ils y font face lorsqu'elle se présente.
- 6** Proposer l'écoute du *Guide de Survie* intitulé *Survivre à la peur*. Inviter les élèves à porter une attention particulière à la variété des peurs et aux moyens présentés pour les affronter.
- 7** Après l'écoute de ce balado, présenter la dernière consigne de la fiche d'activité qui amène les élèves à créer un aide-mémoire pour survivre à leurs peurs. Une fois l'aide-mémoire complété, les élèves peuvent le conserver à un endroit propice pour s'y référer au besoin. Un aide-mémoire collectif peut également être créé et affiché en classe.

Voici certaines astuces présentées dans ce *Guide de survie* pour survivre à la peur:

- Prendre du recul pour regarder ce qui se passe
- Ralentir sa respiration
- Prendre de grandes inspirations
- Parler moins vite
- Décompresser
- Dessiner notre cauchemar ou notre peur de façon rigolote et positive
- Apprivoiser notre peur en y faisant face graduellement

Réinvestissement

Après l'écoute, revenir sur les peurs évoquées par les animateurs ou les Débrouillards et les comparer à celles nommées par les élèves du groupe. Animer une discussion autour des questions suivantes:

- Est-ce que nos peurs sont partagées?
- Est-ce normal d'avoir peur?

Pour guider la discussion: La peur est utile (instinct de survie), normale (réaction innée du cerveau) et universelle (tout le monde a peur).

Fiche d'activité

La peur et moi

Avant l'écoute de l'épisode

- 1** Qu'est-ce qui te fait peur? Quels sont les évènements ou les situations qui provoquent la peur chez toi?

- 2** Premièrement, choisis une peur dans l'encadré ci-dessus et encercle-là. Deuxièmement, dans l'espace ci-dessous, indique comment tu réussis à l'affronter. Quels sont tes trucs ou tes astuces pour faire face à cette peur?

Après l'écoute de l'épisode

Dans ce *Guide de survie*, tu as entendu des astuces pour affronter les peurs et y faire face. As-tu appris de nouveaux trucs qui te parlent? Note les trucs que tu mettras en place la prochaine fois où tu auras peur ou ceux que tu donneras à un(e) ami (e) qui a peur.

MOI | 1
PEUR | 0

Quelques millisecondes suffisent

Dans cette activité, les élèves prendront connaissance de la rapidité avec laquelle la peur peut s'installer et provoquer une séquence de réactions. Ils se pencheront sur les effets possibles qu'elle engendre sur notre corps.

Pendant l'écoute

Compétences

- ➔ **Science et technologie:** Proposer des solutions ou des explications à des problèmes d'ordre scientifique ou technologique.
- ➔ **Français:** Communiquer oralement.

Objectifs

- Développer sa capacité à expliquer les réactions et les fonctions de diverses parties de notre anatomie face à la peur (Univers vivant).
- Recourir à des stratégies d'écoute active et de prise de notes pour bien comprendre les liens de causalité présentés dans l'épisode.

Matériel

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* – Épisode 15 «Survivre à la peur (même à une rencontre avec Dracula)».
- ➔ Fiche d'activité: *Quelques millisecondes suffisent*

Mise en situation

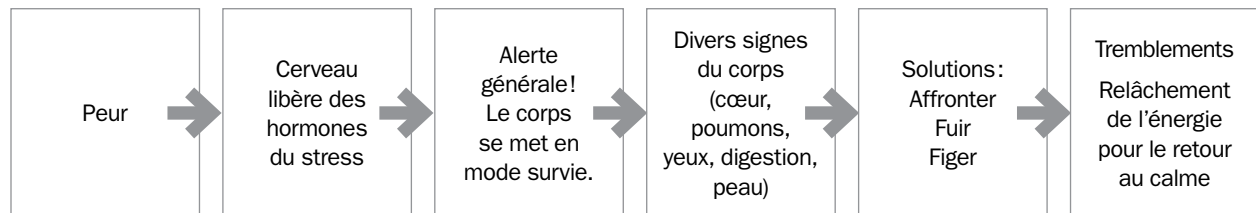
Dans cet épisode, il est question de la peur, un déclencheur qui entraîne diverses réponses du corps. Ces réactions des individus ont toutes comme objectif de mieux faire face à un danger. Dans l'activité, il s'agit de revenir sur la séquence menant aux diverses réactions corporelles face à la peur et d'identifier les effets de chacune d'elles sur notre capacité de survie.

Déroulement de l'activité

- 1 Informer les élèves qu'ils vont réécouter, à au moins deux reprises, le segment qui présente la chaîne de réactions qui se met en branle lorsqu'on a peur (vers la minute 4:40).
- 2 Leur préciser que l'intention d'écoute est d'abord de comprendre et de se rappeler ce qui se passe entre le moment où la peur est déclenchée et le moment où le corps relâche le surplus d'énergie pour se calmer. Leur demander d'être attentifs à la chaîne de réactions présentée par Massi et de prendre des notes sous forme de mots-clés pour être en mesure d'établir la séquence après l'écoute. Un espace est prévu pour la prise de note sur la fiche d'activité *Quelques millisecondes suffisent* (question 1).

- 3 En groupe, à l'aide des notes prises par les élèves, construire la séquence ou la chaîne de réactions et inviter les élèves à la consigner sur la fiche d'activité (question 2). Faire un bref retour sur les difficultés et les succès rencontrés lors de la prise de notes. Quelles sont les stratégies efficaces de prises de notes ?

Voici une suggestion de la séquence enclenchée :



- 4 S'assurer que les élèves comprennent que les divers signes de peur qui apparaissent sur le corps lorsqu'il est face à un danger sont des moyens de se mettre en mode survie pour être en mesure de trouver et d'appliquer une solution.
- 5 Leur proposer une nouvelle écoute du même segment. L'intention de cette dernière est d'identifier en quoi les signes observés sur le corps (cœur, poumons, yeux, digestion et peau) ont un effet sur notre capacité de survie. Présenter la consigne 3 de la fiche d'activité : *Quelques millisecondes suffisent.*

Voici une suggestion de corrigé :

Signes du corps	Effets sur notre capacité de survie
Cœur bat plus vite	Plus de sang est pompé vers nos muscles et notre cerveau afin de l'aider à penser plus vite
Respiration s'accélère (poumons)	Fournir plus d'oxygène à notre corps
Pupilles s'agrandissent (yeux)	Permet de mieux voir
Digestion ralentit	Notre corps peut mettre son énergie sur la priorité plus urgente (gérer le danger)
Les poils se hérissent Chair de poule (peau)	Intimider l'ennemi (nos ancêtres) Avec l'évolution, nous sommes moins poilus, donc la réaction est moins efficace.

Réinvestissement

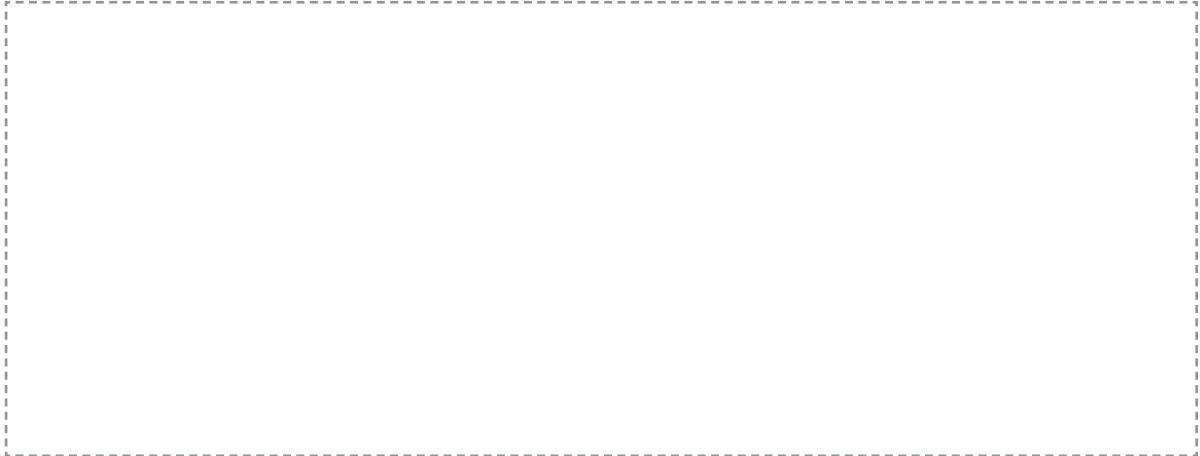
Dans ce *Guide de survie* sur la peur, on distingue une peur d'une phobie. Alors que la peur est normale et contrôlable, la phobie est une peur irrationnelle si intense qu'elle provoque des réactions extrêmes et empêche les gens de fonctionner.

En activité de réinvestissement, inviter vos élèves à clarifier la différence entre une peur et une phobie et à tester leurs connaissances en se prêtant au jeu-questionnaire *Les phobiques s'amuse*.

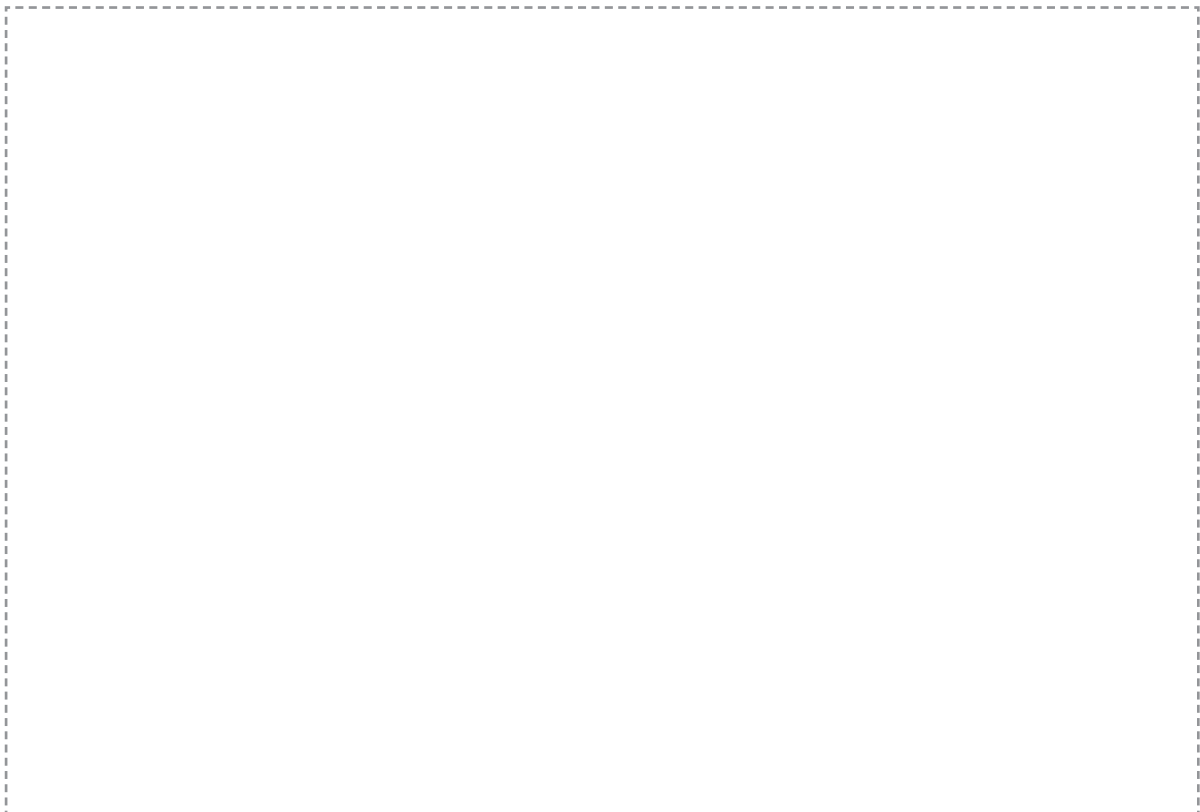
Conseil: organise
tes notes avec des
mots-clés, des flèches
ou des numéros.

Fiche d'activité **Quelques millisecondes suffisent**

- 1** Réécoute le segment où on présente la chaîne de réactions qui se met en branle lorsqu'on a peur. Mobilise tes stratégies d'écoute pour noter les étapes, en débutant par la peur et en terminant par le retour au calme du corps.



- 2** Compare tes notes à celles de tes collègues et complète-les au besoin. Ensuite, à l'aide des mots-clés notés à la question 1 et de ta mémoire, établis avec ta classe la séquence de réactions entre le déclenchement de la peur et le retour au calme du corps.



3 Écoute à nouveau le segment. Tu dois maintenant comprendre en quoi chaque réaction du corps a un effet sur notre capacité de survie face à une situation effrayante.

- **Pendant l'écoute**, note l'effet de chaque réaction dans la colonne *Notes d'écoute*. Utilise des mots-clés.
- **Après l'écoute**, à l'aide de tes notes et de ta mémoire, formule l'effet sur notre capacité de survie pour chaque réaction du corps.

Notes d'écoute	Réactions du corps	Effet sur notre capacité de survie
	Cœur bat plus vite	→
	Respiration accélère (poumons)	→
	Pupilles s'agrandissent (yeux)	→
	Digestion ralentit	→
	Chair de poule (peau)	→

Fiche **Les phobiques s'amuse**

Dans l'épisode *Survivre à la peur*, Raphaëlle et Massi testent les connaissances des Débrouillards sur des phobies peu connues. C'est maintenant à toi de te prêter au jeu. Dans la case, inscris la lettre de la définition à la bonne phobie.

Phobie	Définition
A. Borborygmophobie <input data-bbox="537 577 630 667" type="checkbox"/>	1. C'est la peur de vomir. Ceux qui en souffrent gravement s'empêchent parfois de manger ou de participer à des activités qui pourraient les rendre malades.
B. Émétrophobie <input data-bbox="537 766 630 856" type="checkbox"/>	2. C'est la peur des oiseaux, surtout des pigeons. Brrr, ces yeux sans paupières, ces pattes rouges griffues, ce claquement d'ailes quand ils s'envolent...
C. Koréphobie <input data-bbox="537 955 630 1045" type="checkbox"/>	3. C'est la peur de faire des pets ou des bruits avec son ventre. Ça ne fait pas rire tout le monde!
D. Autophobie <input data-bbox="537 1144 630 1234" type="checkbox"/>	4. C'est la peur des clowns.
E. Ornithophobie <input data-bbox="537 1333 630 1423" type="checkbox"/>	5. C'est la peur d'avoir peur. Beaucoup de phobiques la développent.
F. Coulrophobie <input data-bbox="537 1522 630 1612" type="checkbox"/>	6. C'est la peur de se retrouver seul. Ceux qui en souffrent doivent toujours être en compagnie de quelqu'un.
G. Phobophobie <input data-bbox="537 1711 630 1801" type="checkbox"/>	7. C'est la peur des poupées, qu'elles soient inoffensives ou terrifiantes comme Chucky.

Fiche Les phobiques s'amuse

Dans l'épisode *Survivre à la peur*, Raphaëlle et Massi testent les connaissances des Débrouillards sur des phobies peu connues. C'est maintenant à toi de te prêter au jeu. Dans la case, inscris la lettre de la définition à la bonne phobie.

Phobie	Définition
A. Borborygmophilie 3	1. C'est la peur de vomir. Ceux qui en souffrent gravement s'empêchent parfois de manger ou de participer à des activités qui pourraient les rendre malades.
B. Émétophilie 1	2. C'est la peur des oiseaux, surtout des pigeons. Brrr, ces yeux sans paupières, ces pattes rouges griffues, ce claquement d'ailes quand ils s'envolent...
C. Koréphilie 7	3. C'est la peur de faire des pets ou des bruits avec son ventre. Ça ne fait pas rire tout le monde!
D. Autophilie 6	4. C'est la peur des clowns.
E. Ornithophilie 2	5. C'est la peur d'avoir peur. Beaucoup de phobiques la développent.
F. Coulrophilie 4	6. C'est la peur de se retrouver seul. Ceux qui en souffrent doivent toujours être en compagnie de quelqu'un.
G. Phobophilie 5	7. C'est la peur des poupées, qu'elles soient inoffensives ou terrifiantes comme Chucky.

Derrière cette porte se cache...

Les élèves sont invités à décrire un personnage d'épouvante en faisant preuve de créativité et d'imagination, mais aussi en utilisant des astuces qui génèrent la peur.

Après l'écoute

Compétences

Français: Communiquer oralement et écrire des textes variés.

Objectifs

- Amener les élèves à identifier et décrire des situations qui génèrent la peur chez la majorité des individus.
- Mobiliser des stratégies d'écriture afin de créer une description effrayante.

Matériel

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* – Épisode 15 «Survivre à la peur (même à une rencontre avec Dracula)».
- ➔ Fiche d'activité: *Derrière cette porte se cache...*

Mise en situation

C'est bien connu, beaucoup de personnes aiment avoir peur sachant qu'elles ne sont pas réellement en danger. Dans l'industrie de la peur, des gens se spécialisent dans la création de scènes d'horreur, de maisons hantées, de livres qui donnent des frissons, etc. Les spécialistes de la peur utilisent des trucs pour amplifier nos peurs, jouer des tours à notre cerveau et créer des scènes d'épouvante.

Dans un premier temps, les élèves discuteront des astuces pour engendrer et amplifier la peur. Dans un second temps, ils en utiliseront une ou deux pour décrire une scène d'épouvante avec frissons garantis.

Déroulement de l'activité

- 1 En sous-groupe ou en grand groupe, inviter les élèves à énumérer les astuces qu'ils connaissent et celles qu'ils ont entendues dans l'épisode pour créer des scènes dans lesquelles la peur est au rendez-vous. À la suite de ce remue-méninge, inviter les élèves à noter deux ou trois astuces dans l'espace prévu à cet effet sur la fiche d'activité intitulée *Derrière cette porte se cache...*
- 2 Remémorer aux élèves le segment de l'épisode durant lequel les animateurs s'aventurent dans la forêt et ouvrent des portes dans un vieux manoir et tombent sur des créatures plus ou moins effrayantes comme Frankenstein ou Dracula. Vous pouvez également refaire jouer le segment (de 16:35 à 20:35 environ).



- 3 En repensant à leurs peurs et en les combinant aux astuces pour créer des scènes d'épouvantes, les élèves devront planifier la description d'un personnage en s'imaginant que Raphaëlle et Massi ouvrent une quatrième porte et qu'ils tombent sur une créature vraiment effrayante.
- 4 Inviter les élèves à remplir la section de la planification des idées sur la fiche d'activité *Derrière cette porte se cache...* en vous assurant qu'ils savent ce qu'est une bonne description.
- 5 Prendre quelques instants pour présenter les marqueurs d'ajout ou d'explication qui peuvent être très utiles pour rédiger une bonne description (voir fiche de rédaction).
- 6 Leur donner le temps nécessaire pour rédiger une courte description du personnage qui se cache derrière cette quatrième porte.

Réinvestissement

Inviter les élèves à partager leur description dans une lecture à haute voix dans l'objectif de faire frissonner à souhait leurs camarades.

- Faire ressortir les caractéristiques de la description qui contribuent à stimuler la peur.

Fiche d'activité **Derrière cette porte se cache...**

Planification des idées

Note deux ou trois astuces qui permettent d'amplifier les peurs.
Tente de les intégrer dans ta description.

1

2

3

Pense à un personnage très effrayant qui se cache derrière cette quatrième porte.
Qu'est-ce qui le rend épouvanté? Note des informations pour décrire ce personnage et l'environnement dans lequel il se trouve. Donne des détails pour faire vivre au lecteur une émotion de peur en décrivant ce que tu imagines.

Ses caractéristiques physiques:

Les accessoires qu'il a:

Les odeurs dégagées:

Les couleurs:

L'environnement dans lequel il se trouve:

Nom du personnage:

L'ambiance générale:

Autre:



Rédaction

À l'aide de ta planification des idées, rédige ta description en gardant en tête qu'elle doit être effrayante.

Pour avoir une description complète, il faut présenter plusieurs éléments et donner des détails. Pour y arriver, les bons auteurs utilisent des marqueurs de relation. Ce sont des mots qui marquent l'ajout d'information ou qui servent à joindre des informations présentées. En voici quelques-uns que tu peux utiliser:

de plus

et

sans compter que

puis

en plus

de même

aussi

de surcroît

également

Bonne rédaction!



Lorsque Raphaëlle et Massi ouvrent la quatrième porte, voici ce qu'ils découvrent:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....