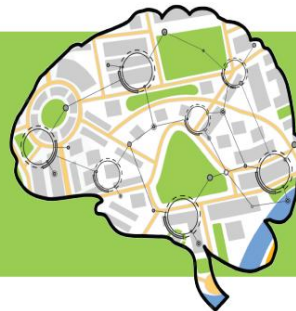


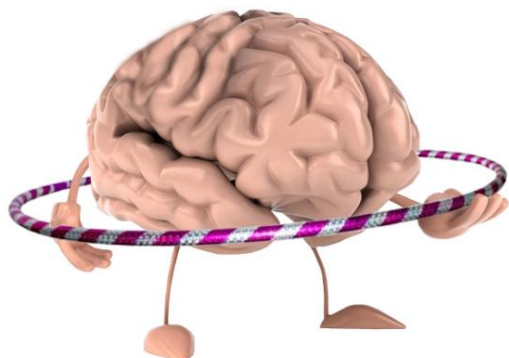
# Mes limites

Guide d'activités, niveau maternelle à 2e année



# Know Your Neuro

## Questions du quiz



1. Que fait le cerveau ? Demandez aux élèves ce dont ils se souviennent de la vidéo.  
« Mes limites » concernant le fonctionnement du cerveau. Réponse : Penser et faire des choix.
2. Qu'est-ce qu'une limite ? Réponse : C'est comme un cerceau imaginaire qui entoure votre corps. Il est toujours avec vous.
3. Pouvez-vous voir vos limites ? Réponse : Non, mais elles sont toujours là.
4. Qui a des limites ? Réponse : Tout le monde a des limites.
5. À quoi servent les limites ? Réponse : Elles vous protègent et assurent votre sécurité.
6. Qui décide de ce qui entre et de ce qui reste à l'extérieur de vos limites ?  
Réponse : Oui !
7. Comment savoir si quelqu'un ou quelque chose franchit vos limites d'une manière qui vous déplaît ?  
Réponse : Vous pouvez vous sentir bizarre, mal à l'aise, ou comme...  
Vous devez déménager pour avoir plus d'espace.
8. Comment apprendre à bien définir ses limites ? Réponse : Entraînez-vous à choisir  
Ce avec quoi vous êtes à l'aise et le faire savoir aux autres.

## Apprentissage à long terme

### Arrêt du cerceau de hula

Formez des binômes face à face. Demandez aux élèves d'imaginer que leur espace est comme un cerceau de hula hoop qui entoure leur corps. À tour de rôle, les élèves avancent lentement vers l'autre.

- a) Demandez aux élèves de dire « Stop » lorsque l'autre personne arrive à côté.  
Demandez-leur de décrire ce qu'ils ressentent quand quelqu'un se rapproche trop près de leur cerceau, et ce que l'on ressent lorsqu'on leur dit stop.
- b) Demandez aux élèves de s'exercer à demander à l'autre de reculer en disant des choses comme « Pourriez-vous reculer s'il vous plaît ? » ou « Je suis mal à l'aise, pourriez-vous me laisser un peu d'espace ? »
- c) Félicitez les élèves d'avoir utilisé un langage affirmé pour communiquer leurs limites.

### La chanson des frontières

Regardez la chanson « The Boundaries Song » à l'adresse URL ci-dessous et chantez avec nous :

<https://www.youtube.com/watch?v=aSFvJbSQdA4>

Arrêtez, s'il vous plaît. Je n'aime pas ça.  
Je ne me sens pas bien. J'ai besoin de plus d'espace.  
Pas devant moi. Ne le prenez pas personnellement.  
Ce n'est qu'une limite. Une limite.

### Pouce levé, pouce baissé

Lisez les scénarios suivants et demandez aux élèves de lever le pouce s'ils seraient à l'aise avec l'action à l'intérieur de leur cerceau, ou de baisser le pouce s'ils préféreraient que l'action se déroule à l'extérieur de leur cerceau, ou pas du tout :

1. Un ami vous demande s'il peut vous faire un câlin.
2. Un inconnu essaie de vous prendre dans ses bras sans vous demander la permission.
3. Un ami continue de vous chatouiller après que vous lui ayez dit d'arrêter.
4. Un camarade de classe vous demande une photo de vous sans vêtements.
5. Un professeur vous félicite en vous tapant dans la main pour vos efforts lors d'un test.
6. Un voisin veut que vous jouiez avec lui dans sa chambre.
7. Vos parents vous prennent dans leurs bras quand vous rentrez à la maison.



### Communiquer mes limites

Demandez aux élèves de s'entraîner à énoncer la limite suivante communiquer à voix haute jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise...

1. Non, je ne veux pas de câlin. On se tape dans la main à la place ?
2. Puis-je te faire un câlin ou préfères-tu un high five ?
3. Cela me met mal à l'aise. Faisons autre chose.
4. Je respecterai vos limites, veuillez respecter les miennes.