

## **Simone sous les ronces**

Par Maude Nepveu-Villeneuve

Plusieurs activités sont disponibles sur ces sites.



[http://editionsfonfon.com/wp-content/uploads/2019/07/trousse-1er-cycle\\_SimoneSousLesRonces.pdf](http://editionsfonfon.com/wp-content/uploads/2019/07/trousse-1er-cycle_SimoneSousLesRonces.pdf)

<https://aqep.org/wp-content/uploads/2020/04/chroniqueweb-AQEP-VLP32no4-simonesouslesronces.pdf>

Indira et Lynne  
Enseignantes en 1<sup>ère</sup> année  
École Lacerte

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Titre du livre

1. Quel est le nom de la petite fille dans le livre? Mets un crochet dans la bonne boîte.

Isabelle  Alice  Simone

2. Encerle parmi les objets suivants ceux que possède la petite fille?



3. Encerle les ronces parmi les images suivantes



4. Simone est dérangée par les ronces. Peux-tu expliquer avec un dessin comment les ronces la dérangent?

5. Nous avons tous des émotions. Certaines de ces émotions nous rendent heureux(es), mais d'autres nous dérangent comme pour Simone et ses ronces. Peux-tu nommer une émotion que tu ressens parfois et qui te dérange?

---

---

---

Indira et Lynne  
Enseignantes en 1<sup>ère</sup> année  
École Lacerte

6. Dessine le début le milieu et la fin de cette histoire

Début

Milieu

Fin

Nom \_\_\_\_\_

## Activité: Simone et les ronces

- Dans l'histoire, Simone a aussi plusieurs trucs et outils pour l'aider à se débarrasser de ses ronces. Qu'est-ce que tu peux faire pour te débarrasser de tes inquiétudes? Utilise les bulles ci-dessous pour les nommer.



Fait par:

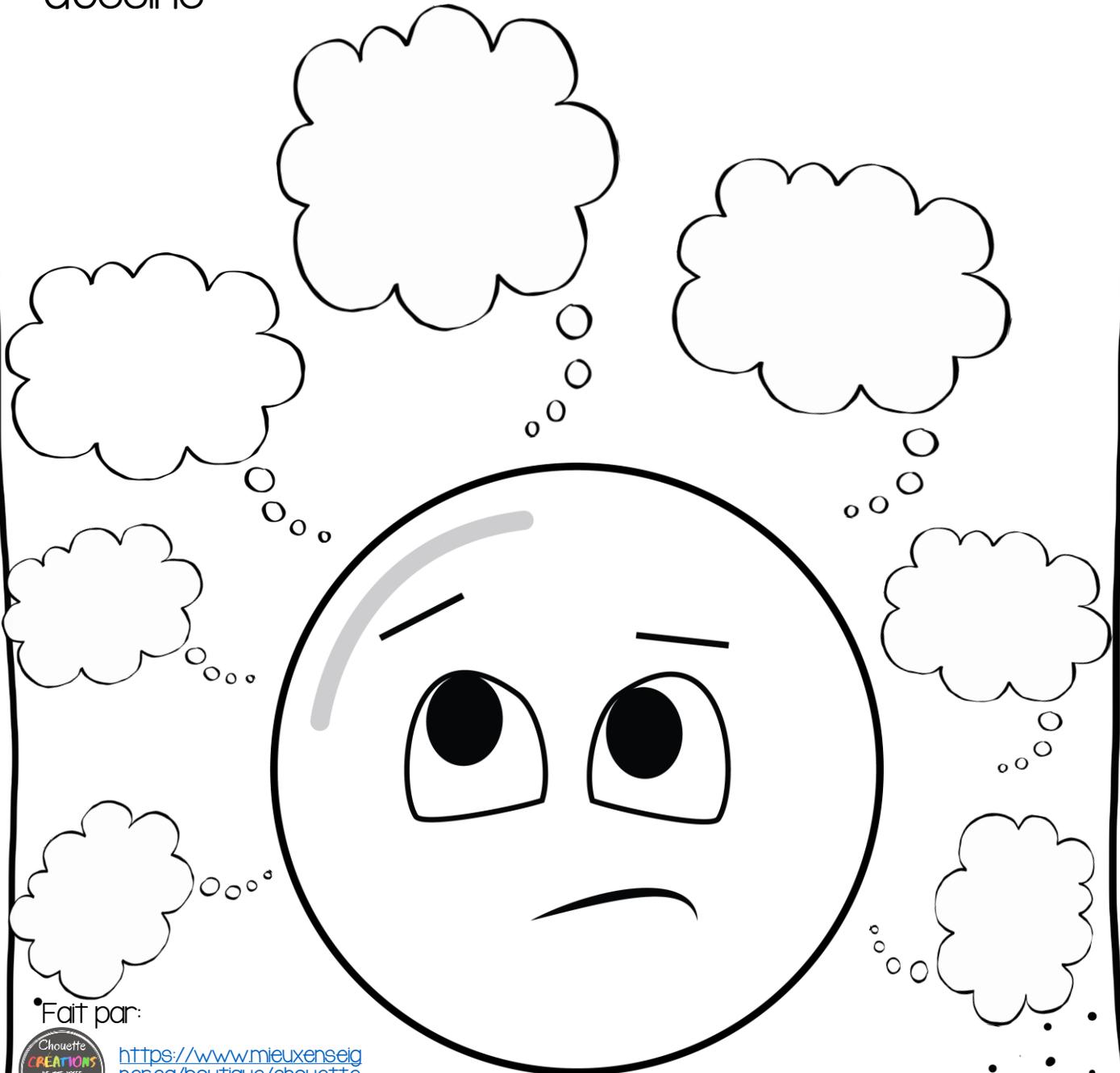


<https://www.mieuxenseigner.ca/boutique/chouette-creations>

Nom \_\_\_\_\_

## Activité: Simone et les ronces

Dans l'histoire, Simone mentionne plusieurs choses qui l'inquiètent. Elle les appelle ses ronces. Utilise les bulles ci-dessous pour nommer tes ronces. Tu peux les représenter avec des mots ou des dessins



Fait par:



<https://www.mieuxenseigner.ca/boutique/chouette-creations>

**Matière** : Santé  
**Leçon** : L'anxiété  
**Durée** : 30 minutes

### Objectifs de la leçon

**Santé - C.4.5.B.3a** : Indiquer des composantes de la gestion de la colère (déclencheurs, signes révélateurs, colère réprimée) et des stratégies permettant de garder la maîtrise de soi dans divers contextes (être conscient de la situation, prendre du recul, évaluer les choix en présence et leurs conséquences, prendre une décision et agir).

**Sciences humaines - H-401** : employer un langage respectueux de la diversité humaine

### Préparatifs

- Livre : *Simone sous les ronces*
- BD d'Élise Gravel

### Pré activité

- Quelle est la santé mentale?

### Activité

- Lire *Simone sous les ronces*
- Commenter les images, le vocabulaire
- Les ronces de Simone existent-elles vraiment? Ces ronces symbolisent quoi?
- C'est normal de faire un peu d'anxiété avant de faire quelque chose de nouveau, de parler devant un public, etc. Pourtant, la sentir tous les jours veut dire qu'on doit parler à un adulte de confiance.
- Qui a déjà fait de l'anxiété? Pourquoi?

### Post activité

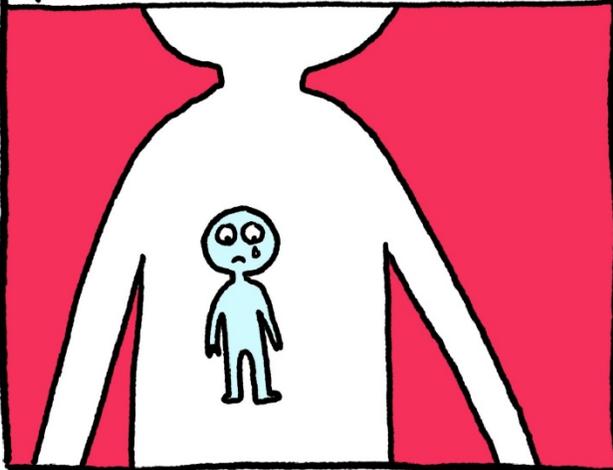
- Peu importe notre santé mentale, nous pouvons faire de quoi pour l'améliorer (on fait un remue-ménages au tableau des activités qui nous aident)
- Montre la BD d'Élise Gravel pour donner une idée de comment on peut vivre une émotion difficile

# MON PETIT TRUC

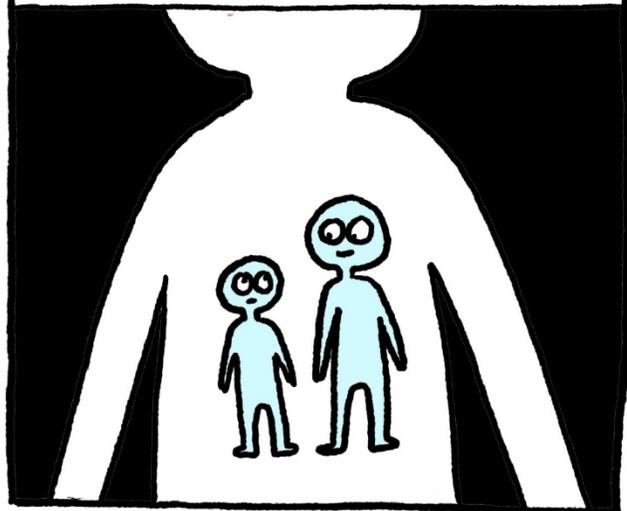
POUR VIVRE AVEC MES

## ÉMOTIONS DIFFICILES:

J'imagine qu'à l'intérieur de moi, il y a une **mini-moi** qui souffre.

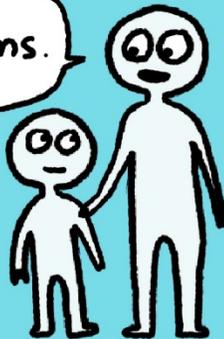


Mais à l'intérieur de moi, il y a aussi une **GRANDE MOI**.



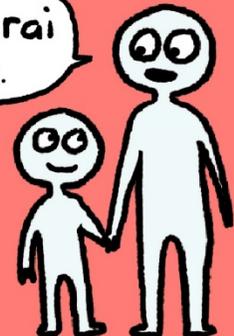
La **GRANDE MOI** est capable de prendre soin de la mini-moi.

Je comprends comment tu te sens. Je suis là.



Et la **GRANDE MOI** est **toujours** là, même quand je me sens très seule.

Je ne te laisserai jamais tomber.



ELISE GRAVEL



Je m'appelle : \_\_\_\_\_

(Activité : 3<sup>e</sup> année créée par Dominique Éthier)

Moi aussi, comme Simone, il m'arrive  
d'avoir des ronces autour de moi. C'est  
surtout quand \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

parce que \_\_\_\_\_

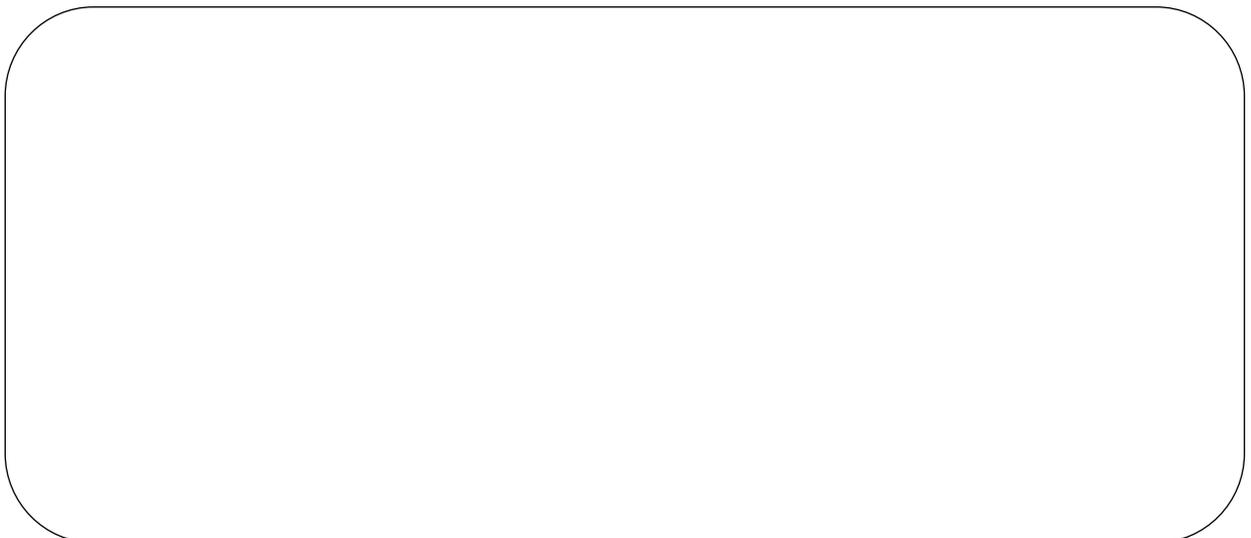
\_\_\_\_\_

Je te propose d'aller visiter ce site qui te permettra  
de te détendre et de bien respirer tout en dessinant.

<https://grafibulle.net/happy-graphics/dessiner-pour-detendre/>

\*\*\*\*\*

Savais-tu que tu n'as absolument pas besoin de savoir dessiner pour  
créer ton mandala. L'essentiel ? Te faire plaisir, te détendre et prendre un  
moment pour toi. Et surtout, te laisser aller à ce que tu ressens...



Voici un mot caché avec des mots positifs.



p	e	x	p	r	i	m	e	r	p	r
a	n	i	e	n	s	r	d	e	s	l
r	i	a	e	e	o	e	t	l	e	d
t	s	p	m	m	l	l	p	r	s	o
a	s	d	l	b	u	a	e	a	b	u
g	e	i	a	♥	t	x	e	p	n	c
e	d	p	c	r	i	e	e	s	p	e
r	a	i	♥	r	o	r	♥	e	r	u
c	o	m	m	u	n	i	q	u	e	r

calme

exprimer

solution

capable

paix

communiquer

parler

dessine

partager

douceur

relaxer



**Pense à une phrase positive que tu pourrais répéter dans ta tête lorsque tu te sens anxieux / anxieuse.**





# SIMONE SOUS LES RONCES

Créé par Claire Gillies

PAR: MAUDE NEPVEU VILLENEUVE, ILLUSTRÉ PAR: SANDRA DUMAIS

ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE EN LIEN AVEC LE LIVRE  
DOMAINES: COMMUNICATION ORALE, FRANÇAIS  
NIVEAUX: PRIMAIRE

## Déroulement:

- Lire le livre “Simone sous les ronces” et discuter des émotions et de l’anxiété.
- Expliquer aux élèves que c’est normal d’avoir “des ronces” parfois, mais qu’il y a des stratégies qui peuvent nous aider à se sentir mieux.
- Une stratégie, c’est les pensées positives. Sur les plantes avec les ronces, il y a aussi des roses et des bourgeons!
- Demander aux élèves de s’asseoir au tapis pour faire un “cercle de partage”.
- À tour de rôle, les élèves peuvent partager une “rose” une “ronce” et un “bourgeon” dans leur vie.
- Pour la “rose” les élèves racontent une chose qui les rend heureux aujourd’hui. Pour la “ronce” une chose qui va moins bien. Pour le “bourgeon” quelque chose à laquelle ils ont hâte. Par exemple: “Ma rose aujourd’hui c’est qu’il fait beau dehors, ma ronce, c’est que j’étais un peu en retard à l’école. Mon bourgeon, c’est que j’ai hâte à faire du camping cette fin de semaine.”

## Matériel requis:

- Livre “Simone sous les ronces”