

Primaire

Excursion virtuelle Gestion du stress et adaptation

Table des matières

2	Introduction
3	Plan de leçon
8	Annexe A
10	Annexe B
15	Annexe C
20	Annexe D
21	Lettre



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario





Introduction

Chaque jour, le personnel scolaire et les élèves font face à des défis, petits et grands, qui peuvent contribuer à un sentiment de stress. Cette année, le personnel scolaire et les élèves ont relevé le défi de manière innovante et créative, en créant des liens et des relations enrichissantes avec les élèves et les familles. Alors que la pandémie continue d'exercer ses effets, offrir des occasions explicites de développement des compétences continuera d'être un élément essentiel au renforcement de la santé mentale des élèves. Il est tout aussi important pour les membres du personnel scolaire de donner la priorité à leur propre bien-être.

Santé mentale en milieu scolaire Ontario, en partenariat avec Ophea, propose une série de leçons pour appuyer le développement d'une bonne gestion du stress et de bonnes habiletés d'adaptation. Les activités de ces leçons offrent aux élèves et au personnel scolaire une occasion de parfaire le développement des compétences et de modélisation.

Chaque leçon fournira :

- une **activité de provocation** pour le personnel scolaire et les élèves
- une **activité d'apprentissage sous forme d'une excursion virtuelle** – grâce à une vidéo, les classes participeront à des activités guidées offrant aux élèves et au personnel scolaire la possibilité d'apprendre, de mettre en pratique et de développer des compétences pour faire face au stress et le gérer.
- une **activité de consolidation** à effectuer après l'activité d'excursion virtuelle

Pour y parvenir, nous ferons les activités suivantes :

- Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique.
- Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress.
- Mettre en pratique des techniques pour gérer le stress et développer des habiletés d'adaptation.





Élèves de la 1^{re} à la 3^e années

Plan de leçon

Il s'agit de la première leçon d'une série de six leçons visant à soutenir l'apprentissage de compétences en **gestion du stress** et en **adaptation**.

En développant une gamme de stratégies en gestion du stress, les élèves auront plus d'options et d'idées pour demeurer en bonne santé mentale pendant les périodes difficiles. Il est important de noter que différentes stratégies fonctionnent pour différentes personnes. Le partage d'une gamme de stratégies au fil du temps permettra aux élèves de les essayer et de déterminer celles qui fonctionnent le mieux pour eux.

ATTENTES :

Domaine D, Vie saine

Ce tableau donne un bref aperçu des sujets d'apprentissage liés à la littératie en santé mentale qui seront couverts par cette leçon, pour les niveaux de la **1^{re} à la 3^e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
1^{re} année	D1.5 santé mentale, composante de la santé globale		D3.3 pensées, émotions, actions
2^e année	D1.6 corps et cerveau – réactions et sentiments	D2.5 savoir quand demander de l'aide	
3^e année	D1.6 système cérébral de réponse au stress		D3.4 facteurs externes de stress

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

Le tableau ci-dessous est un bref sommaire des habiletés socioémotionnelles. Il a été démontré que l'apprentissage socioémotionnel (ASE) favorise le bien-être émotionnel des élèves, lorsqu'il est offert dans un milieu d'apprentissage bienveillant, inclusif et soucieux de l'équité. Lorsque l'identité de l'élève est affirmée et que les compétences sont introduites de manière séquentielle et adaptée à son niveau de développement, les élèves peuvent choisir et adopter des stratégies socioémotionnelles qui s'appuient sur leurs forces. Les compétences mises en évidence ci-dessous seront au centre de cette leçon. L'apprentissage lié aux habiletés socioémotionnelles est intégré tout au long du programme-cadre d'éducation physique et santé à tous les niveaux d'étude.



L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
déceler et gérer ses émotions	exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis	développer la résilience personnelle
faire preuve de motivation positive et de persévérance	susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
bâtir des relations et communiquer avec assurance	favoriser des relations saines et respecter la diversité
développer la conscience de soi et la confiance en soi	développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
penser de façon créative et critique	prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes

Pour un aperçu plus détaillé, voir l'[annexe A du curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé, 2019](#)

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE :

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE
En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : - Explorer le lien entre la santé mentale et physique. - Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. - Pratiquer des techniques pour soutenir les compétences de gestion du stress et d'adaptation.	En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : - Explorer le lien entre la santé mentale et physique. - Pratiquer des stratégies de respiration comme outil potentiel qui nous aide à gérer le stress.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Élaborez conjointement avec vos élèves des critères de réussite à l'aide des questions suivantes :
 « Comment saurons-nous que nous atteignons nos objectifs d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? »

Par exemple :

- Je peux reconnaître que le stress fait partie de la vie et qu'il peut être géré.
- Je peux apprendre à relever des défis stressants.
- Je peux pratiquer, observer et appliquer des stratégies pour m'aider à gérer mon stress.



FACTEURS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION :

- Les approches de tout enseignement, y compris les habiletés socioémotionnelles, doivent être transmises par l'entremise de conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement. Il est important de commencer par une réflexion sur soi-même, la classe et les situations auxquelles chaque élève doit faire face. Il convient aussi de se rappeler que nos élèves sont confrontés à une série de défis relatifs à leur vécu personnel, social et culturel. Ils ont également des moyens d'adaptation existants. Assurez-vous de tenir compte des sources de stress et examiner les structures qui renforcent les conditions inéquitables ayant une incidence sur vous, vos élèves et des communautés entières. Grâce à l'enseignement et à la modélisation, nous pouvons aider les élèves à pratiquer de nouvelles stratégies d'adaptation et à renforcer celles qui existent déjà.
- Cette leçon sur l'excursion virtuelle est destinée à être intégrée à votre journée scolaire. Notre apprentissage collectif se fait sur de nombreux territoires autochtones traditionnels dans tout l'Ontario. Nous sommes reconnaissants de pouvoir travailler et apprendre localement sur ces terres. En tant qu'école en Ontario, nous comprenons que les routines matinales, y compris une reconnaissance des terres spécifique à votre emplacement, auront eu lieu avant cette excursion.
- Il peut être difficile pour les élèves de se concentrer sur les émotions. Soyez prêt à orienter les élèves vers des aides supplémentaires au besoin. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter le guide de référence [UN APPEL](#) et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux services offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.



ACTIVITÉ DE PROVOCATION :

L'activité de provocation doit être complétée AVANT l'excursion virtuelle.

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
L'apprentissage socioémotionnel, de quoi s'agit-il? Regardez cette vidéo de 5 minutes afin d'obtenir des renseignements généraux utiles : L'apprentissage socioémotionnel, de quoi s'agit-il? Questions de réflexion : • Quel genre d'émotions ressentez-vous avant, pendant et après votre journée en classe? • Décrivez quelques raisons pour lesquelles il serait important de comprendre et de savoir comment gérer vos émotions. • En tant que membre du personnel scolaire, comment pensez-vous que les habiletés socioémotionnelles vous aident dans vos fonctions? • Comment pensez-vous que les habiletés socioémotionnelles renforcent les relations avec vos élèves et les autres personnes qui vous entourent?	En savoir plus sur la gestion du stress et l'adaptation Choisissez l'une des activités de provocation qui se trouvent à l'annexe A. Terminez l'activité par une discussion en utilisant les questions de réflexion ci-dessous. Questions de réflexion : • Peux-tu identifier certains des sentiments que tu peux ressentir pendant une journée en classe? (que ce soit en personne ou en ligne) • Pourquoi est-il important de comprendre nos sentiments et d'avoir différentes façons de les gérer? • Qu'est-ce que cela signifie lorsque nous nous sentons stressés? • T'es-tu jamais senti stressé? Si oui, comment se sent ton corps à ce moment-là? Qu'est-ce que tu peux faire pour mieux vivre ces émotions?

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE – UNE EXCURSION VIRTUELLE :

La séance préenregistrée sera animée par un membre ambassadeur du personnel scolaire d'OPHEA et un clinicien de Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Cette séance se concentrera sur les stratégies de respiration et sur la façon dont elles peuvent nous aider à gérer le stress. Les exercices de la respiration guidée sont un outil efficace et utile pour nous aider à faire le point sur nous-mêmes et à réguler nos émotions. Ces types d'interventions peuvent contribuer à diminuer les réactions physiques de notre corps liées au stress et nous aider à calmer notre esprit. Dans la vidéo, le membre du personnel scolaire et le professionnel de la santé mentale animeront une variété d'exercices de respiration auxquels vous et vos élèves pourrez participer ensemble.

Lien vers la vidéo pour l'excursion virtuelle :

Cliquez ici pour visionner
sur **YouTube**

Cliquez ici pour visionner
sur **Vimeo**



ACTIVITÉS DE CONSOLIDATION :

Ces activités et ressources sont conçues pour offrir des occasions de consolidation de l'apprentissage tant pour le personnel scolaire que pour les élèves. Une lettre est également adressée aux familles pour leur proposer d'échanger des informations et leur faire part des possibilités de suivi de l'apprentissage.

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE	FAMILLES
Soutenez votre propre santé mentale grâce à ces conseils d'autosoins : SMS-ON Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves	Choisissez parmi les activités suivantes : ❑ Discussion Revenez sur certaines des questions de réflexion de l'activité de provocation et comparez les idées avant et après la tenue de l'activité. ❑ Lire à haute voix – Annexe D ❑ Offrez aux élèves d'autres occasions de mettre en pratique les stratégies présentées ou d'essayer de nouvelles stratégies offertes par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et Ophea. • Santé mentale en milieu scolaire Ontario : - Ensemble des fiches – Gestion de stress et adaptation (contient certaines des activités utilisées lors de l'excursion virtuelle) • La ressource Activitête d'Ophea : - Respirer d'une manière consciente - Inspirer de la bonne énergie - Méditation réconfortante	Lettre à distribuer aux aidants – Annexe E





Annexe A

Activités de provocation

Choisissez une (ou plusieurs) des activités suivantes comme activité de provocation. Ces activités sont conçues pour encourager les élèves à parler de différentes émotions. Une fois que vous aurez terminé l'activité avec votre classe, posez à vos élèves les questions de réflexion figurant dans le plan de leçon.

Utiliser nos sens pour explorer nos émotions

1. Exprimer ses émotions à travers la danse

- Sélectionnez trois morceaux de musique différents. Choisissez une variété de tempos et de rythmes.
- Faites jouer un extrait de chaque morceau de musique. Encouragez les élèves à se lever et à bouger selon le rythme de la musique qu'ils écoutent. Présentez votre morceau de musique le plus lent et le plus calme en tout dernier pour calmer l'ardeur des élèves et rétablir leur attention.
- Après chaque morceau de musique, demandez aux élèves d'associer une émotion à la musique et à la façon dont ils ont bougé. Dressez une liste des émotions soulevées par le groupe.
- Rappelez aux élèves qu'il est normal que chacun n'associe pas la même émotion à un même morceau de musique, tout comme chacun ne bougera pas de la même façon – et c'est très bien comme ça!
- Posez à vos élèves les questions de réflexion figurant dans le plan de leçon.

2. Cartes-éclair des émotions

- Présentez aux élèves certaines des cartes-éclair des émotions – **Annexe B**. Vous pouvez également [télécharger les diapositives](#) qui contiennent les cartes-éclair.
- Demandez aux élèves quelles émotions ils associent à chacun des emojis figurant sur les cartes-éclair. Dressez une liste des émotions soulevées par le groupe.
- Rappelez aux élèves qu'il est normal que chacun n'associe pas la même émotion à une même image, et c'est très bien comme ça! De plus, certaines émotions sont exprimées de la même manière. Par exemple – la joie, l'enthousiasme et le bonheur.
- Posez à vos élèves les questions de réflexion figurant dans le plan de leçon.



3. Images servant à déterminer et à exprimer tes émotions

- a. Partagez avec les élèves les images qui se trouvent à l'**Annexe C**. Vous pouvez également [télécharger les diapositives](#) qui contiennent les images.
- b. Demandez aux élèves quelles émotions ils associent à chacune des images. Dressez une liste des émotions qu'ils ont soulevées. Encouragez-les à expliquer pourquoi ils ressentent ces émotions. Établissent-ils des liens avec des souvenirs ou avec des expériences vécues?
- c. Rappelez aux élèves qu'il est normal que chacun n'associe pas la même émotion à la même image – et c'est très bien comme ça!
- d. Posez à vos élèves les questions de réflexion figurant dans le plan de leçon.

4. Qu'est-ce qui t'apporte du réconfort?

- a. Réglez une minuterie pour 45 secondes. Demandez aux élèves de faire une petite promenade dans leur espace d'apprentissage et de trouver un objet qu'ils peuvent prendre dans une main et qui les réconforte. Demandez-leur de le rapporter et de le placer tout près d'eux.
- b. Chaque élève peut présenter son objet et l'émotion qu'il y associe. Cette discussion peut mener à une conversation sur les stratégies qu'ils utilisent pour se réconforter ou se calmer.
- c. Posez à vos élèves les questions de clarification figurant dans le plan de leçon.





Annexe B

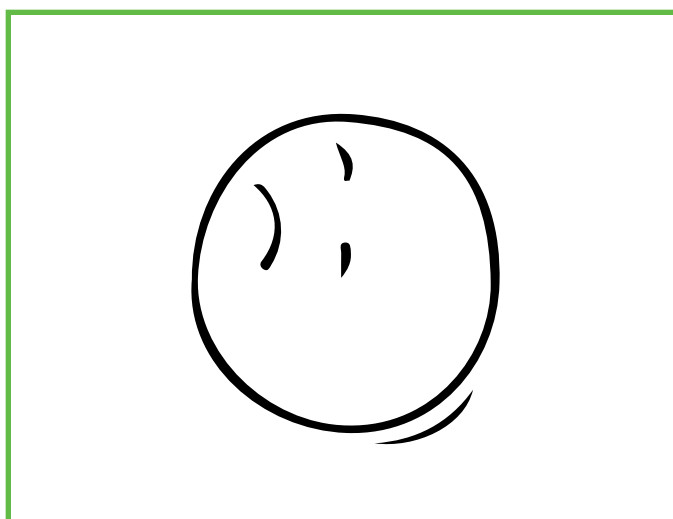
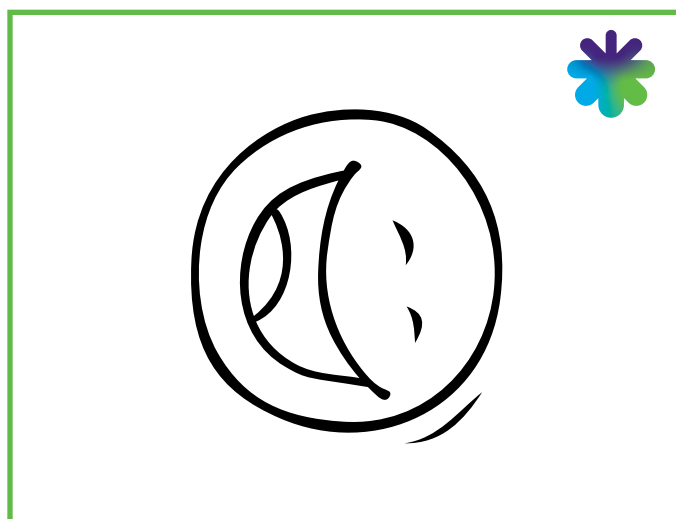
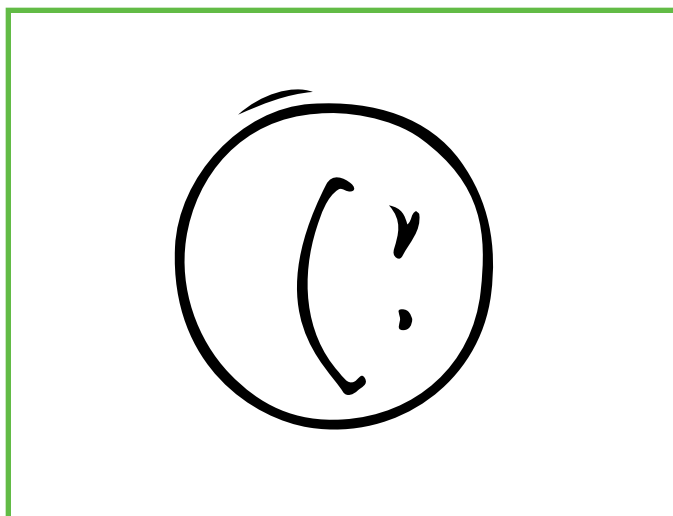
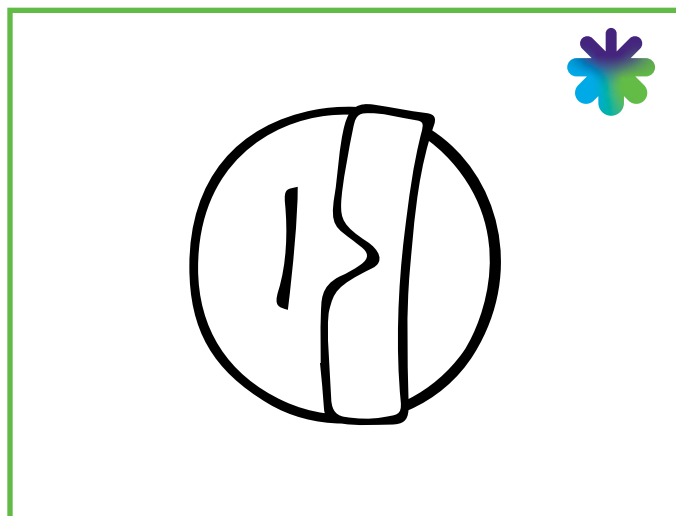
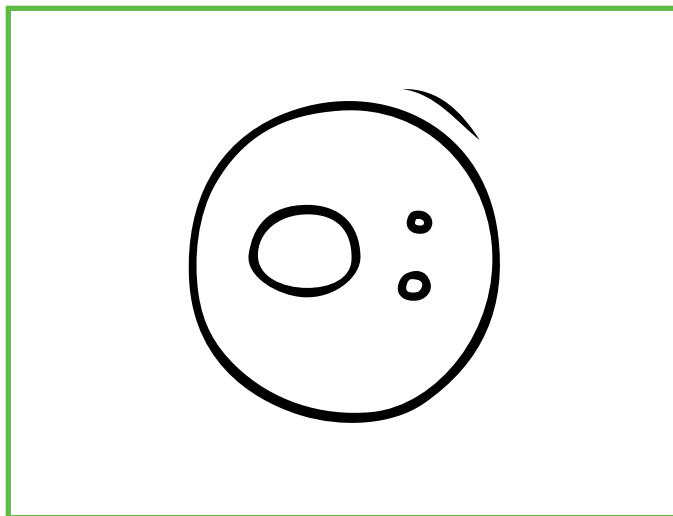
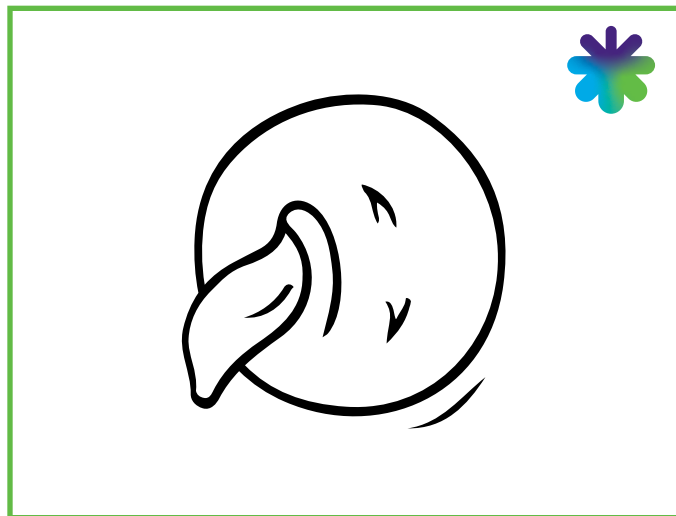
Cartes-éclair des émotions

Ces cartes-éclair des émotions peuvent être utilisées de différentes manières. Voici quelques suggestions d'utilisation supplémentaires qui conviennent à différents niveaux scolaires :

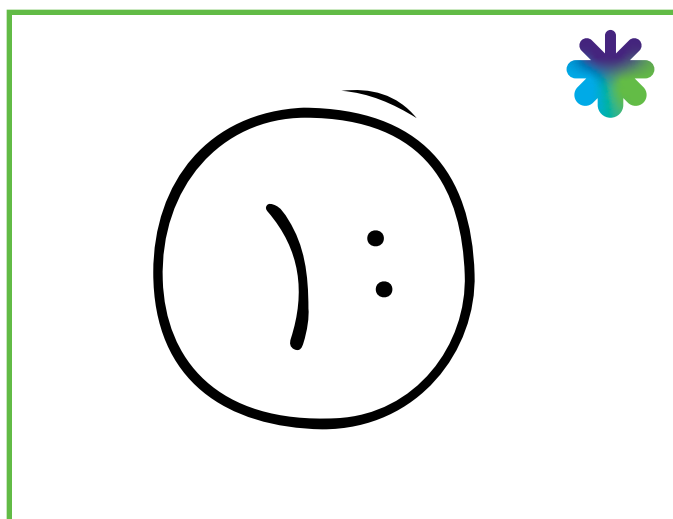
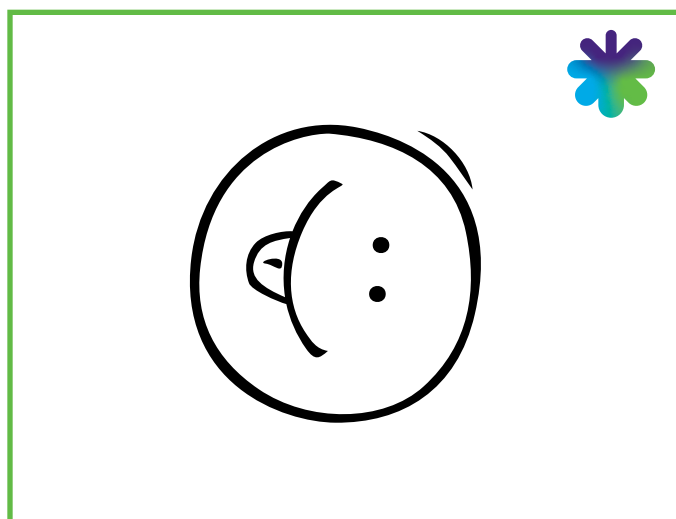
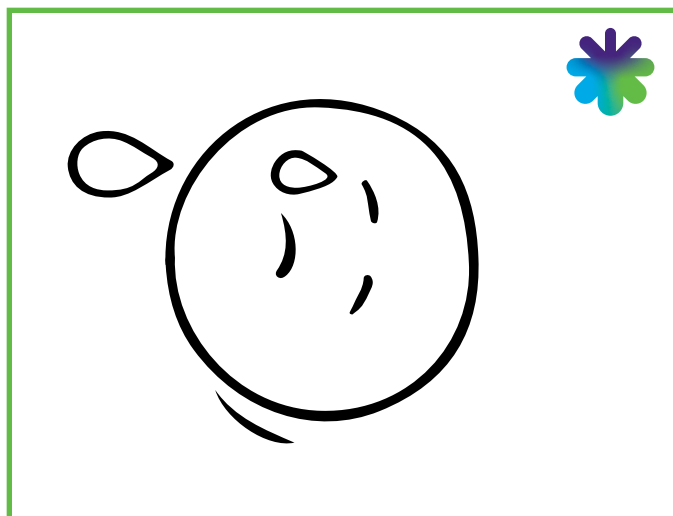
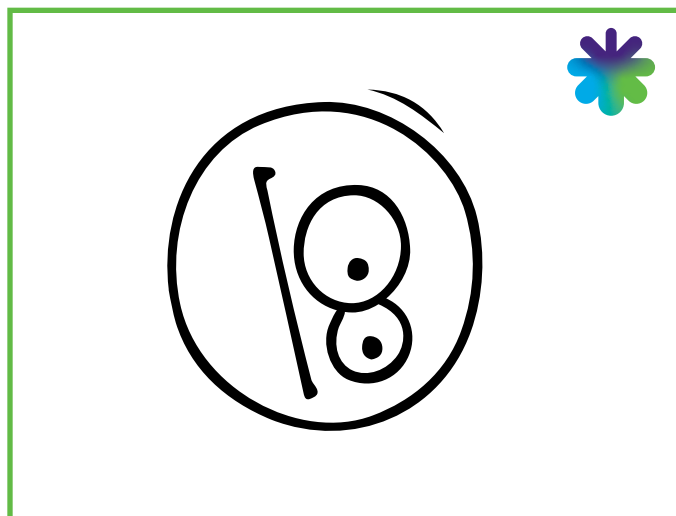
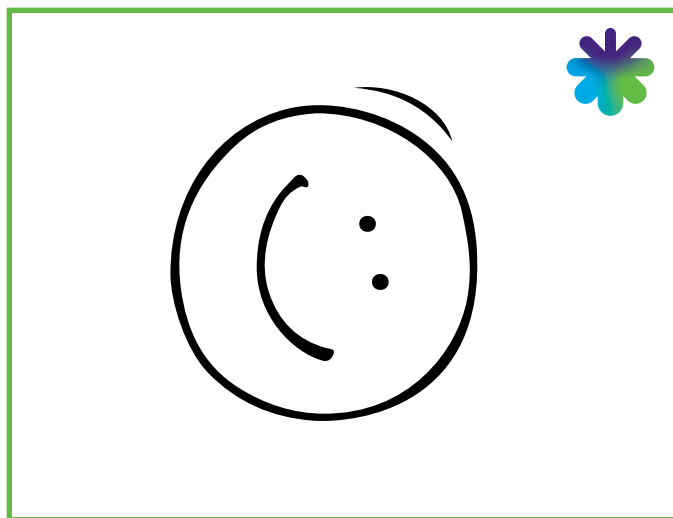
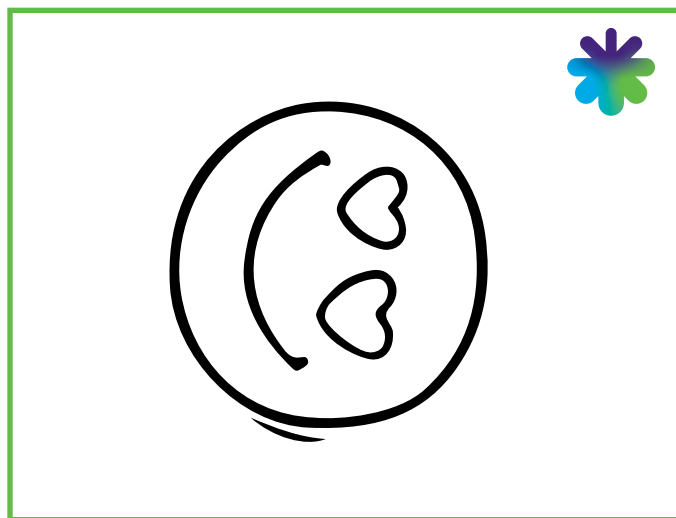
- Créez un jeu de correspondance. Lorsque les élèves trouvent une paire qui correspond, ils nomment l'émotion.
- Utilisez les cartes pour vérifier l'état de l'élève. Les élèves sélectionnent la carte qui montre l'emoji qui convient le mieux au moment présent.
- Co-créez des étiquettes pour chacune des cartes-éclair. Décidez tous ensemble (ou en petits groupes, ou individuellement) quelles sont les émotions représentées par chacun des emojis. Utilisez les cartes blanches qui ont été fournies pour permettre aux élèves de créer leur propre emoji.



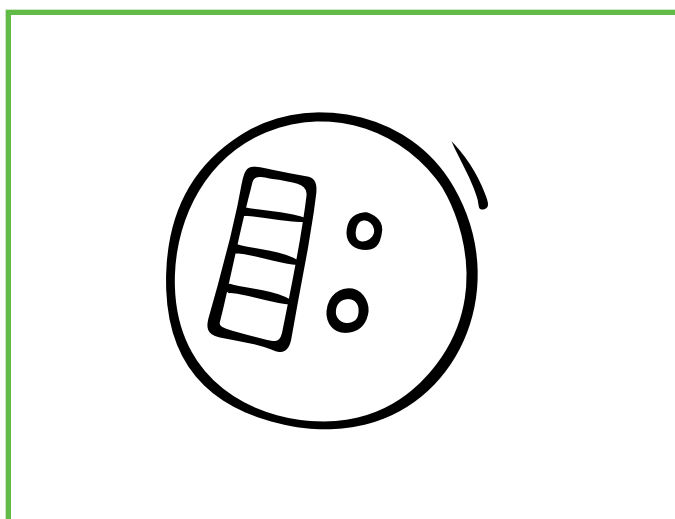
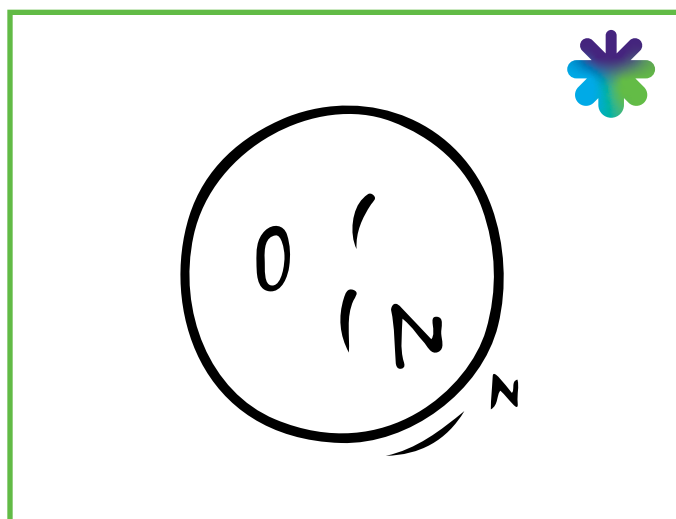
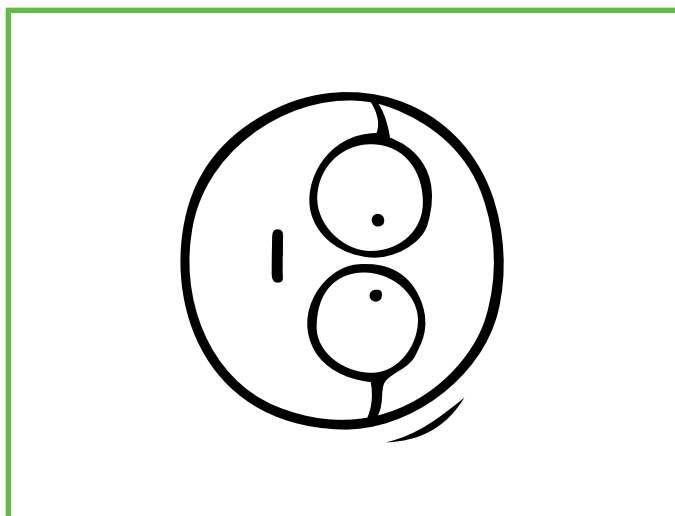
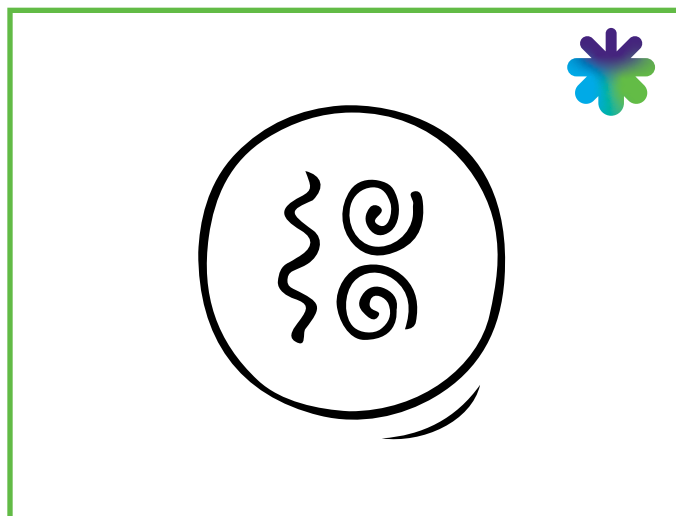
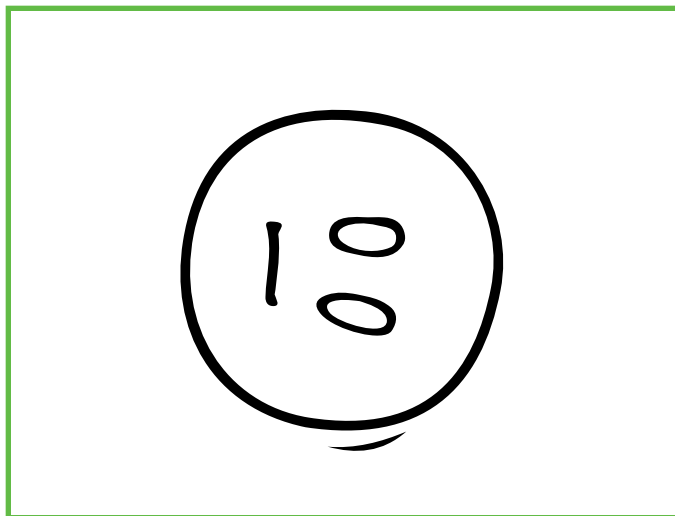
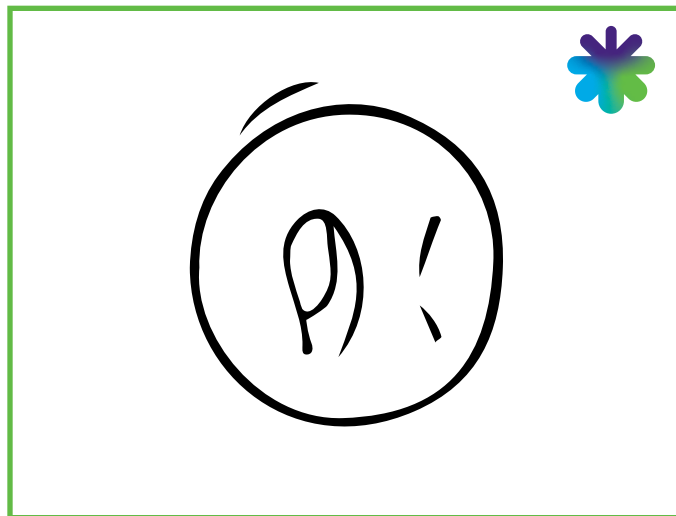
Cartes-éclair des émotions 1 – 6



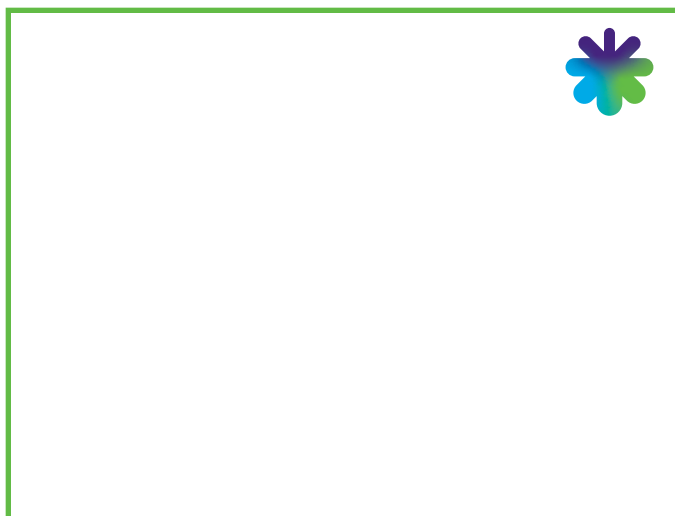
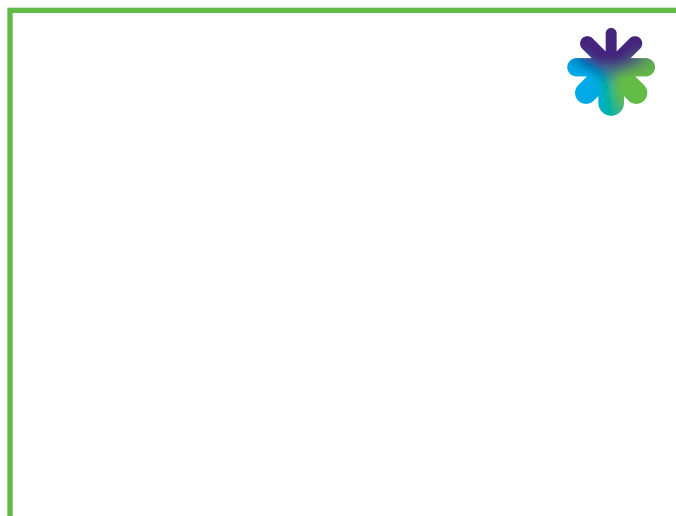
Cartes-éclair des émotions 7 – 12



Cartes-éclair des émotions 13 – 18



Cartes-éclair des émotions (pour créer tes propres émojis)





Annexe C

Images servant à déterminer et à exprimer tes émotions

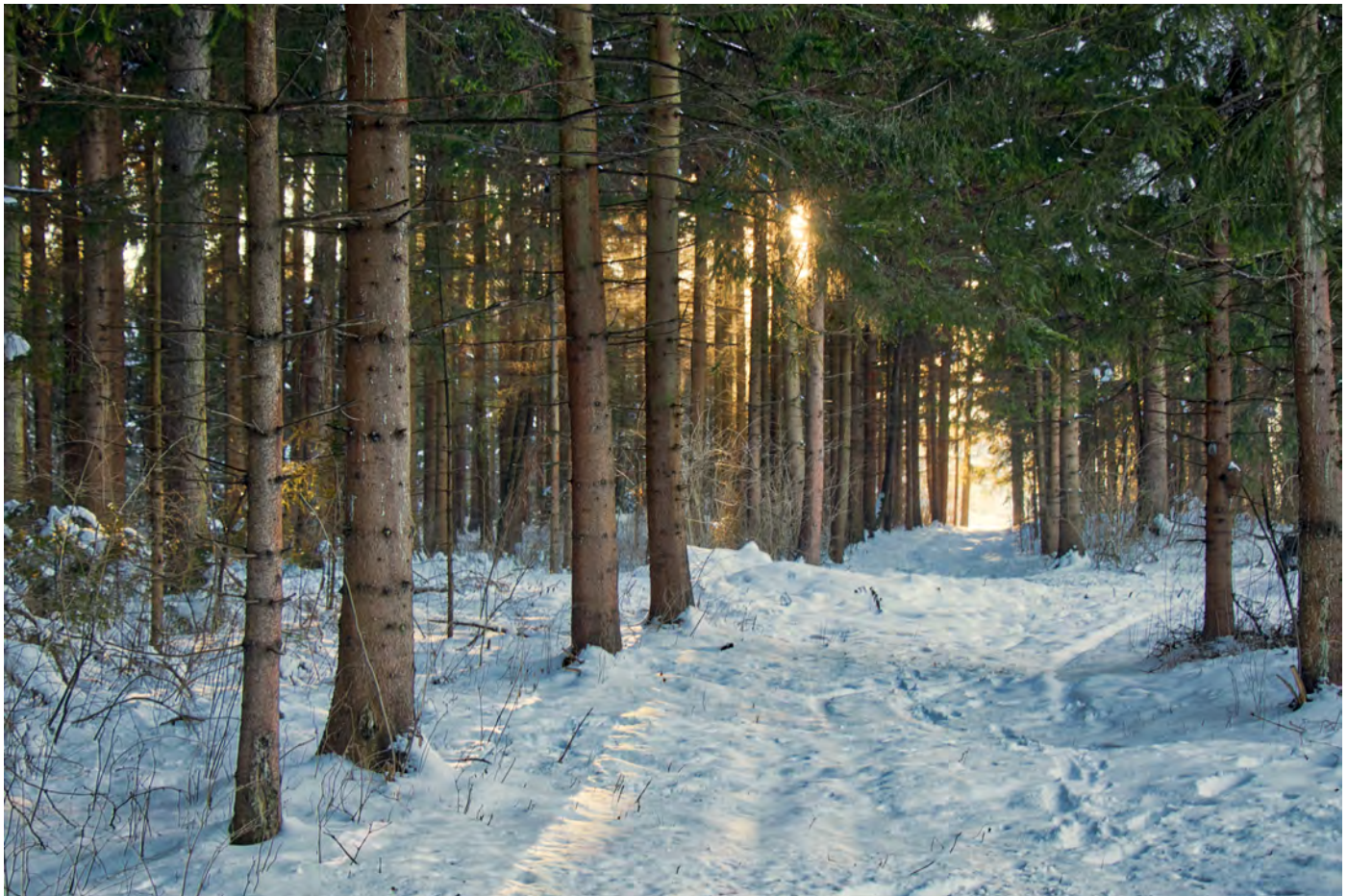


Image par Michael Kopp de Pixabay





Image par lilybsphotoprops de Pixabay



Image par Schwwoaze de Pixabay



Image par birgl de Pixabay



Image par Anja #helpinghands #solidarity#stays healthy de Pixabay



Image par Gerhard G. de Pixabay



Image par April Lamb-Hunter de Pixabay



Image par Chris Stenger de Pixabay



Image par Petra Roth de Pixabay



Annexe D

Le livre **Les hauts et les bas d'Amanda** est idéal pour susciter des discussions éclairées. Le stress est une émotion puissante. Nous apprenons comment faire face au stress et aux autres émotions importantes. Ce livre raconte l'histoire d'une fillette qui s'appelle Amanda; elle adore les aventures et jouer avec ses amis. Cependant, elle se rend vite compte que faire face à un nouveau défi peut être difficile ou apeurant.



QUESTIONS INCITATIVES POUR LANCER LA DISCUSSION

Avant la lecture :

- Peux-tu nommer des choses que tu fais très bien? Comment te sens-tu lorsque tu les fais?
- Est-ce qu'il y a des choses que tu as peur d'essayer?
- Comment te sens-tu quand tu as de la difficulté à faire une tâche ou une activité?

Pendant que je lis, observez son langage corporel et ses expressions faciales, et comment ses émotions changent au fil du texte.

Pendant la lecture :

Arrêtez-vous à différents endroits du texte. Voici des moments forts où les élèves peuvent prendre le temps de réfléchir :

- Pensez à voix haute : « Amanda adore les aventures, mais cette aventure est en haut; elle aime que ses aventures soient en bas. » Je regarde le visage d'Amanda – front plissé, dos courbé, mains derrière le dos, regard mélancolique tourné vers l'arbre. J'en déduis qu'elle se sent un peu nerveuse ou inquiète, et peut-être même anxieuse. J'ai aussi remarqué que l'auteure a mis les mots « HAUT » et « BAS » en lettres majuscules, ce qui me fait penser qu'Amanda a peut-être le vertige.
- Pensez à voix haute : « J'ai mal au ventre. J'ai besoin de m'asseoir. » Pourquoi penses-tu qu'elle a mal au ventre? T'es-tu déjà senti ainsi? Décris la gamme d'émotions que tu peux ressentir lorsque tu fais face à un défi. Comment exprimes-tu ces émotions?
- Pensez à voix haute : « Qu'est-ce qu'il y a de si épatant à grimper aux arbres de toute façon? » Je remarque que les expressions du visage d'Amanda ont changé sur cette page. Comment penses-tu qu'elle se sent? Qu'est-ce qui te fait dire ça? Comment penses-tu que ses amis se sentent? Qu'est-ce qui te fait dire ça? (Discutez des expressions du visage, du langage corporel, etc.)

Après la lecture :

Comment les émotions d'Amanda changent-elles au fil de l'histoire? Comment le sais-tu?
Penses-tu que les amis d'Amanda sont de bons amis? Qu'est-ce qui te fait dire ça?
Quelles stratégies recommanderais-tu à Amanda pour gérer ses émotions fortes?
Selon toi, qu'est-ce que l'auteure essaie de nous dire dans cette histoire? Quel est son message?
Qu'est-ce qui te fait dire ça?



Chères familles,

Aujourd'hui, notre classe a participé à une excursion virtuelle afin d'en savoir plus sur la gestion du stress, tout en reconnaissant que le stress fait partie de la vie et qu'il peut être géré.

Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage que nous avons entrepris aujourd'hui, voici quelques questions que vous pourriez poser à votre enfant.

- Pourquoi est-il important de comprendre et de savoir comment gérer tes émotions?
- Quelles sont les stratégies de respiration que tu as apprises aujourd'hui qui t'ont semblé les plus utiles?
- Connais-tu d'autres stratégies qui peuvent t'aider? Quelles sont-elles?

Pour d'autres activités à essayer à la maison, consultez cette série de fiches d'activités préparées par Santé mentale en milieu scolaire Ontario :

<https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/07/EDMH-ParentActivities-FINAL-FR.pdf>

Vous pouvez également accéder aux ressources d'ÉPS offertes par Ophea et fondées sur le programme-cadre, à utiliser à la maison depuis votre ordinateur : <https://ophea.net/fr/eps-lapprentissage-en-ligne>.

Vous pouvez aussi visiter [Ophea pour tous](#) où vous pourrez trouver une série de vidéos et de leçons pédagogiques incluant des questions de réflexion sur l'apprentissage socioémotionnel afin de soutenir les apprenants à domicile.

