

Secondaire

Excursion virtuelle 4

Gestion du stress et adaptation

Table des matières

- 2 Introduction
- 3 Plan de leçon
- 6 Activité de mise en situation
- 6 Activité d'apprentissage :
vidéo pour l'excursion virtuelle
- 7 Activités de consolidation
- 8 Annexe A

Distraction



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 façon innovante et créative, en créant des liens et des relations significatives 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 associées à ces leçons offrent aux élèves et au personnel scolaire une occasion de parfaire le développement des compétences et de modelage.

Chaque leçon fournira :

- une **activité de mise en situation** 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 du secondaire

Plan de leçon

Il s'agit de la quatrième 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 et le personnel enseignant 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 :

Nous développons des habiletés socioémotionnelles tout au long de notre vie. 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, l'élève peut choisir et adopter des stratégies socioémotionnelles qui valorisent ses forces. Les programmes-cadres du primaire et du secondaire contiennent des attentes en matière d'apprentissage socioémotionnel. Voici un aperçu des six catégories d'habiletés socioémotionnelles. Les compétences mises en évidence ci-dessous seront au centre de cette leçon. L'intégration d'occasions pour les élèves de mettre en pratique des stratégies de gestion du stress et d'adaptation, et d'en discuter sera bénéfique à l'apprentissage dans toutes les matières.

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



RÉSULTAT 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 la santé physique. • Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. • Pratiquer et modeler 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 la santé physique. • Explorer des activités de distraction comme stratégie potentielle qui nous aide à gérer le stress.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Cocréez des critères de réussite avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :

- Comment saurons-nous que nous atteignons nos objectifs d'apprentissage?
- À quoi ça ressemblera en fait?

Réexaminez les critères de réussite que vous avez créés lors des [excursions virtuelles antérieures](#). Quelles sont les possibilités de prolonger l'apprentissage?

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.



CONSIDÉRATIONS :

- ▶ 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 inévitables ayant une incidence sur vous, vos élèves et des communautés entières. Grâce à l'enseignement et au modelage, nous pouvons aider les élèves à pratiquer de nouvelles stratégies d'adaptation et à renforcer celles qui existent déjà.
- ▶ 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.
- ▶ Cette leçon sur l'excursion virtuelle est destinée à être intégrée à votre journée scolaire, dans le cadre d'une leçon au cours d'un bloc d'apprentissage. Elle peut s'avérer utile lorsque vous constatez que les élèves sont aux prises avec des difficultés, et/ou lorsque les élèves doivent faire face aux situations de stress plus élevé (p. ex., la semaine des examens, les transitions en fin d'année, etc.).
- ▶ 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.
- ▶ On a fait en sorte d'inclure différentes options pour chacune des activités. N'hésitez pas à proposer d'autres modifications et adaptations en fonction des besoins individuels des élèves de votre classe. Notez également que toutes les vidéos sont sous-titrées. Vous pouvez choisir de voir les sous-titres en cliquant sur le petit bouton « CC » à droite en bas de l'écran.



ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

Cette excursion virtuelle met l'accent sur les activités qui apportent nos pensées ailleurs, la **distraction** étant un moyen de nous aider à gérer le stress. De temps en temps, nous pouvons tous nous sentir submergés par des sentiments et des situations qui nous causent du stress. La distraction est une stratégie qui peut nous aider à nous distancer de ces sentiments et à apaiser notre esprit et nos émotions. Il existe toute une gamme d'activités pouvant nous distraire, chacune d'entre elles répondant à divers besoins.

Il arrive souvent que l'activité que nous choisissons pour nous distraire reflète nos intérêts ou nos forces. La connaissance de nos valeurs et de nos forces, et le fait de savoir quelles activités nous aimons pratiquer peuvent nous aider à choisir les bonnes distractions.

L'activité de mise en situation doit être complétée avant l'excursion virtuelle.

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
Réfléchissez aux questions suivantes : - Quelles sont les activités que je pratique comme distraction ces jours-ci pour gérer mon stress? Sont-elles efficaces? - Quelles sont les cinq activités qui me font sourire? L'une ou plusieurs d'entre elles pourraient-elles constituer une distraction efficace? 	Le « Je » en image – Cette activité donne aux élèves la chance de choisir une image qui les interpelle, puis d'expliquer pourquoi ils l'ont choisie. L'activité met en vedette les points forts et les intérêts des élèves. De plus, elle leur permet de connaître les points de vue de leurs camarades. Vous pouvez la personnaliser selon l'âge et les champs d'intérêt de vos élèves par le choix des images que vous leur présenterez. Marche à suivre - Montrez plusieurs images aux élèves. (Vous pouvez vous servir des images figurant dans l'Annexe A, ou de vos propres images.) - Demandez aux élèves de choisir une image qui les interpelle et de noter son numéro. - Ayez une discussion en classe où chaque élève montre l'image qu'il a choisie et explique son choix.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : VIDÉO POUR L'EXCURSION VIRTUELLE

Dans la vidéo, une professionnelle de la santé mentale expliquera la stratégie de distraction. Les élèves et le personnel scolaire feront part des activités qu'ils pratiquent pour se distraire.

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.

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
Réflexion Maintenant que vous avez participé à quatre excursions virtuelles (respiration, relaxation musculaire, visualisation et distraction), prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes : • À quelles stratégies (respiration, relaxation musculaire, visualisation ou distraction) avez-vous recours le plus souvent? • Quelles stratégies (respiration, relaxation musculaire, visualisation ou distraction) sont les plus efficaces pour vous? • Quelles activités trouvez-vous les plus efficaces? Exemples : la respiration à cinq doigts, mon endroit préféré, le balayage corporel, etc. • Quelles nouvelles activités aimeriez-vous pratiquer tous les jours?	Choisissez parmi les activités suivantes : ❑ Réflexion et discussion Réviser les stratégies apprises dans les trois premières leçons (respiration, relaxation musculaire et visualisation), ainsi que la stratégie de distraction discutée aujourd'hui. • Parmi les quatre stratégies, laquelle préfères-tu et pourquoi? • Quelles activités sont les plus efficaces pour toi? Comment sais-tu qu'elles fonctionnent? • Quelles nouvelles activités aimerais-tu pratiquer tous les jours? ❑ Exercices • Donnez aux élèves la chance de travailler les stratégies présentées au cours des excursions précédentes. • Essayez l'une des activités physiques d'Ophea : https://carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/idees-pour-passer-l'action/activite-physique ❑ Réseaux sociaux • Téléchargez la série d'activités de distraction depuis notre site, pour un partage facile dans les médias sociaux ou auprès de vos élèves. La série comprend des images et des idées actives proposées comme distraction. https://smho-smso.ca/blog/nouvelles-ressources-a-l'intention-des-eleves-gestion-de-lanxiete-et-litteratie-en-matiere-de-sante-mentale/





Annexe A

Activité de mise en situation : Les images pour le « je » en image

Observe ces images, puis choisis-en une qui t'intéresse ou dans laquelle tu te reconnais. Après avoir noté son numéro, partage l'image de ton choix, et explique pourquoi tu l'as choisie pendant la discussion de classe. Cliquez le bouton pour télécharger le diaporama qui contient tous ces images :

[Google Slides](#)
[PowerPoint](#)


Source : Pixabay

