Moyen

Excursion virtuelle 6
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

Gratitude

School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

phea

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 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 de la 4e à la 6e années

Plan de leçon

Il s'agit de la sixième et dernière 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 :

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 **4e à la 6e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
4e année		D2.5 choix sains pour la santé mentale	D3.3 gestion du stress (cognitif, comportemental)
5e année		D2.6 venir en aide, savoir quand demander de l'aide	D3.4 sensibilisation à la stigmatisation
6e année	D1.4 soutien – aide professionnelle D1.5 faire des liens entre pensées, émotions et actions		

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

Le tableau ci-dessous est un bref sommaire des habiletés socioémotionnelles. On a 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 développement, l'élève peut choisir et adopter des stratégies socioémotionnelles qui valorisent ses forces. Les compétences mises en évidence ci-dessous seront au centre de cette leçon. L'apprentissage lié aux habiletés socioémotionnelles est intégré dans le programme d'éducation physique et santé de tous les niveaux.

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.

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 les stratégies pour exprimer de la gratitude comme outil potentiel 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, d'examiner et de traiter les structures qui renforcent les conditions inéquitables 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.

- 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.

- 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 est axée sur la **gratitude**. La gratitude est l'expression de notre appréciation et de nos remerciements pour les bonnes choses de notre vie. Nous pouvons être reconnaissants de ce que nous recevons, envers les personnes qui nous entourent et pour les choses amusantes et intéressantes que nous pouvons vivre et faire. La gratitude est une façon de penser que vous pouvez mettre en pratique, développer et cultiver. La gratitude vous aide également à gérer le stress et peut apporter plus de positivité et de joie dans votre vie.

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

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
Voir le monde et leurs relations sous l'angle de la gratitude peut nous aider à remarquer et à apprécier les éléments positifs de la vie, même en présence d'un défi quelconque. Utilisez les phrases ci-dessous pour vous aider à remarquer et à reconnaître les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. 	Choisissez parmi les options suivantes : • **Notes autocollantes positives** Cette activité est conçue pour cultiver et soutenir les interactions positives et la positivité. N'hésitez pas à consulter les adaptations suggérées sur cette fiche pour trouver d'autres idées qui pourraient répondre aux besoins de vos élèves. - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) - Foi et bien-être (version de l'OECTA) • **Boules de neige inspirantes** Qu'y a-t-il de plus amusant qu'une bataille de boules de neige en juin? Cette activité offre aux élèves une façon amusante de s'envoyer des affirmations positives et d'encourager une attitude optimiste chez les autres personnes. Au besoin, adaptez l'activité selon les besoins de vos élèves. Certains élèves préféreront peut-être dessiner ou plutôt verbaliser leurs idées pour qu'une autre personne les écrive à leur place. - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) - Foi et bien-être (version de l'OECTA) • **Tableau « SVA »** Utilisez la ressource pour élèves d'Ophea : Outils de planification et d'évaluation enregistrables, Tableau « SVA », pour découvrir ce que les élèves savent et ce qu'ils veulent savoir.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : VIDÉO POUR L'EXCURSION VIRTUELLE

Dans cette vidéo, les élèves et le personnel scolaire apprendront **pourquoi** la gratitude est utile comme outil pour nous aider à gérer le stress et **comment** nous pouvons la mettre en pratique. Vous entendrez également des exemples de gratitude de la part d'autres élèves du même groupe d'âge que vous.

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 parents/aidants naturels pour leur proposer d'échanger des informations et leur faire part des possibilités d'apprentissage supplémentaires.

PERSONNEL SCOLAIRE

Choisissez parmi les activités suivantes :

☐ **Réflexion**

- Réfléchissez à l'ensemble des activités de la série d'excursions virtuelles. Y a-t-il des stratégies que vous avez adoptées ou que vous aimeriez adopter dans votre vie quotidienne?

☐ **Exercices**

- Envisagez de revoir toutes les stratégies présentées jusqu'à présent (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction, recadrage des pensées et gratitude) et prenez un peu de temps pour pratiquer les activités que vous voulez adopter.
- Songez à essayer l'activité **« Notes de reconnaissance »** illustrée ci-dessous dans le cadre de votre routine matinale :

☐ **Partage**

- Pensez à partager cette série d'excursions virtuelles avec un collègue pour qu'il l'utilise avec sa classe!

CLASSE

Choisissez parmi les activités suivantes :

☐ **Exercices**

- Le lien suivant vous mènera à **trois** fiches de pratique portant sur la gratitude qui peuvent être utilisées dans le cadre de l'activité de consolidation. **Activités portant sur l'expression de la gratitude :**
  - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO)
  - Foi et bien-être (version de l'OECTA)
- Dans l'excursion virtuelle 5, nous avons reçu des renseignements sur les affirmations. Les affirmations peuvent faire bon ménage avec la gratitude. Revoyez la stratégie d'affirmations à quatre doigts avec ce nouvel angle de gratitude.

☐ **Réflexion et discussion**

Si vous avez utilisé le « tableau SVA » dans l'activité de mise en situation, revoyez l'outil ici afin de noter toute nouvelle information apprise par les élèves.

Revoyez les stratégies apprises dans les cinq premières leçons (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction et recadrage des pensées).

- Y a-t-il une activité issue de l'une des excursions virtuelles que tu as commencé à utiliser régulièrement? Si oui, laquelle et pourquoi?
- As-tu remarqué quelles stratégies (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction, recadrage des pensées et gratitude) fonctionnent le mieux pour toi?
- Comment sais-tu qu'elles fonctionnent?

☐ **Partage**

- Encouragez les élèves à faire part de leur stratégie préférée à un camarade de classe, un ami ou un membre de la famille!

PARENTS/AIDANTS NATURELS

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.

Nous avons appris que la gratitude est une façon de penser, que l'on peut pratiquer, développer et cultiver. Nous avons également appris que la pratique de la gratitude peut nous aider à gérer le stress et à apporter plus de positivité dans nos vies. Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage que nous avons entrepris aujourd'hui, voici quelques questions à poser à votre enfant.

- Que pouvons-nous faire pour montrer la gratitude envers les autres?
- Qu'est-ce qui a suscité ton intérêt dans tout ce que tu as appris?
- Parmi les stratégies apprises, laquelle te semble la plus utile lorsque tu ressens de fortes émotions ou que tu te sens dépassé?

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 pour aider les parents et les aidants dans la prestation de l'éducation physique et santé à la maison. 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.