



4^e année : Leçon 2

Stratégies de gestion du stress

Textes suggérés : Juliette s'inquiète – Kevin Henkes
Olivier cherche sa place – Cale Atkinson
J'ai le cœur rempli de bonheur – Monique Gray Smith

Durée : Leçon – 1 bloc d'apprentissage
Activité d'approfondissement – 1 bloc d'apprentissage

ATTENTES :

A1. mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage du domaine Vie saine pour son année d'études.

D3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé, son bien-être et sur la santé et le bien-être des autres.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.

A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.

A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

D 3.3 décrire diverses stratégies à utiliser pour gérer le stress dans des situations où un certain contrôle est exercé (p. ex., relations entre pairs, maintien d'un équilibre de vie) et dans des situations qui sont plus difficiles à maîtriser (p. ex., déménagement dans une nouvelle maison, stress dans la famille, stress environnementaux).



RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- Je définis le stress en précisant à quoi il peut ressembler. [A1.2]
- J'explore diverses stratégies que je peux utiliser pour gérer le stress. [A1.2, A1.5, A1.6, D3.3]
- J'identifie diverses situations qui peuvent entraîner du stress et les stratégies qui m'aideront à gérer ce stress. [A1.2, A1.5, A1.6, D3.3]

CRITÈRES D'ÉVALUATION :

Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :

« Comment sauras-tu que tu as atteint les résultats d'apprentissage? Décris ce que tu devras faire pour montrer ce que tu as appris. »

Exemples de critère d'évaluation

- Je détermine diverses stratégies pour m'aider à gérer mon stress.
- Je détermine les situations où j'exerce moins de contrôle et les stratégies qui peuvent m'aider à m'adapter à la situation.

MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Leçon

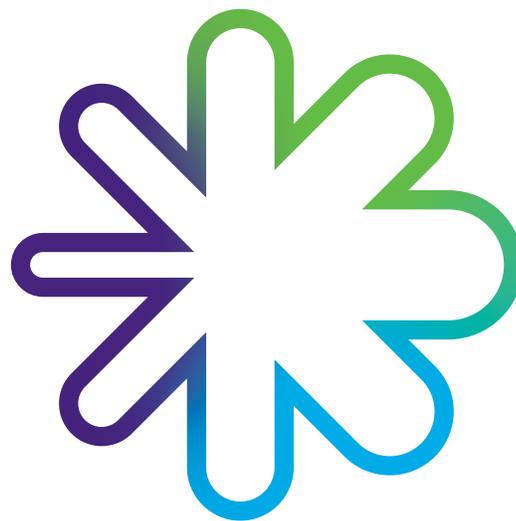
- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- Affiche : Stratégies utiles pour gérer le stress (ci-joint)

Activité d'approfondissement

- Activité : « Je suis fort – Mon bouclier anti-stress » (ci-joint)
- Exemple de bouclier anti-stress (ci-joint)
- Marqueurs/crayons/crayons de couleur

CONSIDÉRATIONS :

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (HSE) doivent se faire par l'intermédiaire des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, surtout en matière d'iniquité, de préjugés, de discrimination et de harcèlement.
- Réfléchissez au climat de votre classe et décidez si tous les élèves se sentiront à l'aise avec l'activité de mise en situation. Envisagez des alternatives qui donnent aux élèves l'occasion de réfléchir par soi-même ou de manière plus subtile, comme lever un doigt plutôt que de se lever. En outre, réfléchir à l'approche qui sera la plus inclusive pour les capacités physiques des élèves de votre classe.



Contenus d'apprentissage en matière d'apprentissage interdisciplinaire

REMARQUE : Les contenus d'apprentissage du programme-cadre de français et du domaine arts visuels du programme-cadre d'éducation artistique sont traités dans l'activité d'approfondissement. Si vous ne la faites pas, veuillez ignorer ces contenus d'apprentissage.

Éducation physique et santé	Français	Éducation artistique
<p>Apprentissage socioémotionnel – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine A</p> <p>A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.</p> <p>A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école et à la francophonie.</p> <p>A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.</p>	<p>Lecture – contenus d'apprentissage</p> <p>Prélecture</p> <ul style="list-style-type: none"> • définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la motivent. • faire des prédictions à partir d'éléments d'organisation du texte en activant ses connaissances pour les lier au texte ou au sujet. <p>Lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> • démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée. <p>Réaction à la lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> • exprimer et justifier son appréciation du texte à l'aide d'un questionnement sur les éléments d'écriture examinés. 	<p>Art dramatique – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine A</p> <p>Production et expression</p> <p>A1.2 produire plusieurs formes de représentation inspirées de son imagination et de textes.</p> <p>A1.4 expérimenter plusieurs formes de représentation et choisir la meilleure pour communiquer un message.</p>
<p>Vie saine – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine D</p> <p>D 3.3 décrire diverses stratégies à utiliser pour gérer le stress dans des situations où un certain contrôle est exercé (p. ex., relations entre pairs, maintien d'un équilibre de vie) et dans des situations qui sont plus difficiles à maîtriser (p. ex., déménagement dans une nouvelle maison, stress dans la famille, stress environnementaux).</p>	<p>Littératie critique</p> <ul style="list-style-type: none"> • émettre une opinion personnelle sur les valeurs véhiculées par un texte en s'appuyant sur sa connaissance du sujet traité et sur son expérience personnelle. 	<p>Arts visuels – contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine B</p> <p>Production et expression</p> <p>B1.1 recourir au processus de création artistique pour réaliser diverses œuvres d'art.</p>



Leçon

Activité de mise en situation – 5 minutes

Est-ce que tout le monde a déjà entendu le terme – stress?

Qu'est-ce qu'il signifie pour toi?

Pensons un peu à notre corps et à ce qu'il peut parfois ressentir. Nous allons faire une activité ensemble (lève-toi/assieds-toi). Lève-toi si tu as déjà ressenti ce que je décris. Assieds-toi si cela ne s'applique pas à toi. (Lisez la section « Considérations » pour des approches alternatives à cette activité.)

Lève-toi si (... parcourez la liste un élément à la fois)... assieds-toi quand cela ne s'applique pas à toi.

- tu as déjà eu un mal de tête qui, selon toi, pourrait avoir été causé par le stress
- tu avais l'impression d'avoir une brique dans le ventre, comme si tu avais fait quelque chose de mal ou si un malheur allait se produire
- tu avais des papillons dans le ventre parce que tu étais excité
- tu t'es senti tendu, agité et tu avais souvent envie d'aller aux toilettes
- tu t'es senti nerveux ou inquiet pendant une longue période
- tu t'es senti irritable et de mauvaise humeur
- tu avais du mal à dormir
- tu t'es senti triste
- tu as rougi ou ressenti une bouffée de chaleur
- (Vous pouvez ajouter vos propres éléments comme bon vous semble.)

Dites aux élèves que ce ne sont là que quelques-unes des façons dont le stress peut affecter leur corps et leurs émotions. Il est important de se rappeler que certains élèves auront du mal à parler du stress et des émotions difficiles. Surveillez les élèves qui peuvent se sentir dépassés et ayez un plan pour appuyer les élèves vulnérables.

Activité d'apprentissage – 25 minutes

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 208*)
« Le stress est une sensation qu'on ressent dans notre corps quand on est inquiet ou mal à l'aise. Il fait partie de la vie; il peut même être bénéfique en nous donnant de l'énergie et de la motivation.

Prendre conscience de nos pensées et de nos émotions aide à trouver le moyen de s'aider soi-même quand une situation nous occasionne du stress, qu'on ait une certaine maîtrise de cette situation ou non.

Différentes stratégies fonctionnent dans différentes situations. Quelles stratégies pourriez-vous employer quand vous vivez un stress dans une situation que vous pouvez maîtriser dans une certaine mesure? » [ASE 1.2]



Exemple de réponse de l'élève : « Faire mes devoirs quand j'ai aussi beaucoup d'autres choses à faire en dehors de l'école, comme du sport ou passer du temps avec mes amis est une situation que je peux trouver stressante, mais où j'exerce un certain contrôle. Je peux obtenir de l'aide pour organiser mon temps et déterminer quand je peux faire ce qui est nécessaire. Je peux aussi parler à mes enseignants de ce que je ressens. »

Suggestion au personnel enseignant : (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 208*)
« Maintenant, pouvez-vous me donner un exemple d'une situation qui produit du stress et sur laquelle vous auriez moins de contrôle? » [ASE 1.6]

Exemple de réponse de l'élève : « Si je me sens stressée et triste parce que mon ami va déménager, je ne serais pas capable de changer quoi que ce soit, mais je serais capable de m'aider moi-même à me sentir mieux en écrivant ce que je ressens dans mon journal ou en trouvant quelqu'un à qui en parler au sujet de ce que je ressens. Je peux trouver un moyen de rester en contact avec mon ami. Je me sentirai encore triste, mais toutes ces choses pourraient m'aider à me sentir un peu mieux. »

Suggestion au personnel enseignant :

« Maintenant, nous savons que nous ferons tous face à des situations stressantes de temps en temps. En fait, ce qu'il faut apprendre ce sont des stratégies pour nous aider à gérer le stress. »

De quelles manières gérez-vous le stress? [ASE 1.2, 1.6]

Les réponses des élèves varieront. Notez leurs suggestions.

Suggestion au personnel enseignant :

« Il est important pour nous de penser à des stratégies saines quand nous faisons face au stress. Il est aussi important de reconnaître que ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Tu dois trouver ce qui fonctionne pour toi; plus d'une stratégie peut fonctionner. Par exemple : Quand je me sens stressé, j'aime... (donne un exemple de ce qui fonctionne pour). »

Montrez l'affiche « Stratégies utiles pour gérer le stress » aux élèves et passez en revue les diverses stratégies. Demandez-leur s'ils peuvent penser à d'autres stratégies et notez leurs réponses.

Activité : Demandez aux élèves de se mettre en petits groupes ou en dyades et assignez à chaque groupe une stratégie figurant sur l'affiche. Demandez-leur de créer une saynète illustrant la stratégie qui leur est assignée. Sentez-vous libre d'ajouter les stratégies mentionnées par les élèves. [ASE 1.2, 1.6]. *Rappelez aux élèves que différentes stratégies fonctionnent pour différentes personnes et qu'aucune stratégie ne fonctionne pour tout le monde.*

Activité de consolidation – 10 minutes

Demandez aux élèves de présenter leurs saynètes à la classe.

Discutez des raisons pour lesquelles ces stratégies peuvent fonctionner et demandez-leur de les essayer quand ils sentent stressés.



Activité d'approfondissement – 40 minutes

1. **Choisissez** un texte qui satisfera le mieux les besoins des élèves.
2. **Lisez** le texte.
3. **Présentez** l'activité aux élèves.

ACTIVITÉ :

« Je suis fort/Je suis forte – Mon bouclier anti-stress » activité artistique

Demandez aux élèves de créer un bouclier qui les représente et qui illustre les stratégies d'adaptation qu'ils utiliseraient pour faire face au stress. Vous pouvez leur montrer l'exemple. Le bouclier pourrait se réaliser de différentes façons. Songez à laisser le choix aux élèves. Une option est de vous servir du modèle ci-joint.

Aperçu des livres suggérés :

JULIETTE S'INQUIÈTE

Juliette s'inquiétait de renverser son jus, de rétrécir dans la baignoire et même de trouver des serpents dans le radiateur. Elle s'inquiétait jour et nuit. « Inquiète, inquiète, inquiète », disait sa famille. « Trop inquiète. » Et Juliette s'inquiétait d'une chose par-dessus tout : son premier jour d'école. Mais quand elle rencontre une autre grande inquiète dans sa classe, Juliette se rend compte que l'école est beaucoup trop amusante pour perdre du temps à s'inquiéter!

OLIVIER CHERCHE SA PLACE

Comme la plupart d'entre nous, Olivier cherche sa place. Pourtant, cette pièce de casse-tête ne semble aller nulle part. Comme il ne réussit pas à s'intégrer, il essaie de changer sa forme et sa couleur. Il entre ainsi dans le moule pendant un moment, mais réalise qu'il est inconfortable, et pas très heureux. Pire, il se fait rapidement démasquer par les autres : il n'est pas l'un des leurs. Il n'abandonne pas son exploration et trouve enfin un casse-tête dans lequel il a sa place. La preuve que tout finit toujours par s'emboîter. Cet album de Cale Atkinson est une magnifique métaphore sur la quête identitaire, sur le besoin de trouver sa place.

J'AI LE CŒUR REMPLI DE BONHEUR

Le soleil qui brille sur ton visage. L'odeur de la bannique chaude qui cuit au four. Tenir la main d'une personne que tu aimes. Qu'est-ce qui remplit ton cœur de bonheur?



Étapes pour la lecture des livres

JULIETTE S'INQUIÈTE

Prélecture :

Demandez aux élèves s'ils se sont déjà sentis inquiets ou stressés à propos de quelque chose? De quoi s'agissait-il? Qu'as-tu ressenti quand tu étais inquiet ou stressé?

Dites aux élèves qu'il s'agit d'une histoire à propos d'une souris appelée Juliette qui s'inquiète de tout. Pendant que je lis, essayons de nous rappeler certaines des choses qui inquiètent Juliette. Nous allons dresser une liste de ces choses une fois que nous aurons terminé la lecture. Rappelez-leur qu'un stress est semblable à une inquiétude et que c'est ce que ressentira le personnage dans l'histoire.

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Demandez aux élèves de se rappeler les différentes choses à propos desquelles Juliette s'inquiétait dans le livre. Notez leurs réponses.

Demandez-leur s'ils ont des inquiétudes semblables. Discutez avec les élèves de leurs inquiétudes.

Qu'est-ce qui a fait disparaître les inquiétudes de Juliette à propos de l'école?

Pensent-ils que Juliette continuera de s'inquiéter?

Invitez les élèves à partager leurs réflexions sur la manière dont Juliette pourrait surmonter ses inquiétudes. Notez leurs réponses sur la grande feuille volante.

Demandez aux élèves s'ils peuvent faire des rapprochements avec l'histoire.

Demandez-leur de faire l'activité du bouclier présentée ci-dessus sur la manière de surmonter leurs inquiétudes. Les élèves peuvent choisir plusieurs stratégies.

OLIVIER CHERCHE SA PLACE

Prélecture :

Que raconte la page de couverture de ce livre sur l'histoire?

Que va-t-il arriver dans cette histoire, selon toi?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Quel est le message de l'auteur dans ce texte?

Quels rapprochements as-tu faits avec l'histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Quel est le lien entre cette histoire et un mode de vie sain?

Demandez-leur de faire l'activité du bouclier présentée ci-dessus sur la manière de surmonter leurs inquiétudes. Les élèves peuvent choisir plusieurs stratégies.

J'AI LE CŒUR REMPLI DE JOIE

Prélecture :

Que raconte la page de couverture de ce livre sur l'histoire?

Que va-t-il arriver dans cette histoire, selon toi?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Quel est le message de l'auteur dans ce texte?

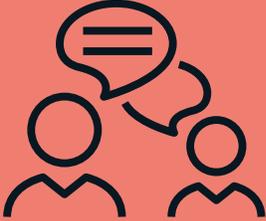
Quels rapprochements as-tu faits avec l'histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Quel est le lien entre cette histoire et un mode de vie sain?

Demandez-leur de faire l'activité du bouclier présentée ci-dessus sur la manière de surmonter leurs inquiétudes. Les élèves peuvent choisir plusieurs stratégies.



Affiche : Stratégies utiles pour gérer le stress



Parler à quelqu'un



Faire de l'exercice /
une promenade



Lire



Écrire dans un journal



Jouer à un jeu

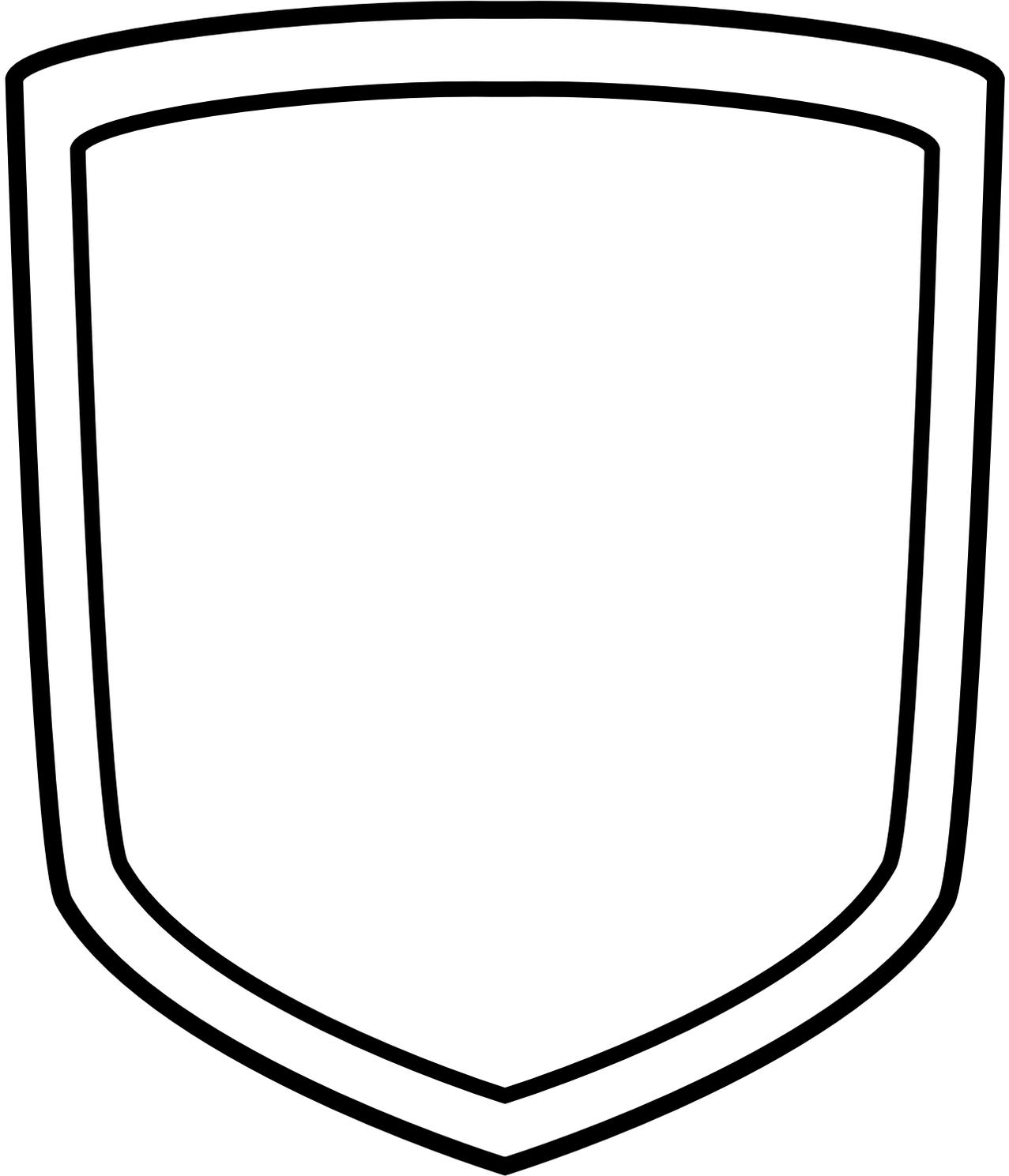


Être créatif (colorier/
dessiner/cuisiner)



JE SUIS FORT / JE SUIS FORTE – Mon bouclier anti-stress

Crée un bouclier qui énumère les stratégies que tu utilises quand tu fais face au stress. Tu peux diviser ton bouclier en plusieurs sections. Utilise des images et des mots. Utilise des couleurs qui te représentent. Personnalise-le à ton goût!



Exemple de bouclier anti-stress

