

Intermédiaire

Excursion virtuelle Gestion du stress et adaptation

Table des matières

- 2 Introduction
- 3 Plan de leçon
- 8 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 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

Le développement des habiletés socioémotionnelles aide à favoriser la santé et le bien-être général des élèves, à maintenir une santé mentale positive et à accroître la capacité d'apprendre, d'être résilient et de s'épanouir.

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 compétences d'adaptation.



7^e et 8^e années

Plan de leçon

Il s'agit de la première leçon d'une série de six leçons visant à soutenir l'apprentissage des 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 **7^e et 8^e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
7 ^e année	D1.6 santé mentale, maladie mentale		
8 ^e année		D2.4 routine et habitudes de santé mentale	D3.4 points de vue sociétaux, stigmatisation



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 :
<ul style="list-style-type: none"> déceler et gérer ses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
<ul style="list-style-type: none"> reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis 	<ul style="list-style-type: none"> développer la résilience personnelle
<ul style="list-style-type: none"> faire preuve de motivation positive et de persévérance 	<ul style="list-style-type: none"> susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
<ul style="list-style-type: none"> établir des relations et communiquer avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> favoriser des relations saines et respecter la diversité
<ul style="list-style-type: none"> développer la conscience de soi et la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
<ul style="list-style-type: none"> penser de façon créative et critique 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<p>En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> Explorer le lien entre la santé mentale et la santé 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. 	<p>En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> Explorer le lien entre la santé mentale et la santé 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.



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 inévitables 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	ÉLÈVE
<p>L'apprentissage socioémotionnel, de quoi s'agit-il?</p> <p>Regardez cette vidéo afin d'obtenir des renseignements généraux utiles : L'apprentissage socioémotionnel, de quoi s'agit-il?</p> <p>Questions de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<p>En savoir plus sur la gestion du stress et l'adaptation</p> <p>Regardez avec vos élèves la vidéo portant sur les Compétences pour les élèves : gérer le stress que nous ressentons.</p> <p>Questions de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peux-tu identifier certains des sentiments que tu peux ressentir pendant une journée en classe? • Pourquoi est-il important de comprendre et de savoir comment gérer ses émotions? • Comment savoir si tu es stressé? • Quelles sont les stratégies que tu utilises actuellement pour t'aider à gérer ton stress?

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	CLASSE	FAMILLES
<p>Soutenez votre propre santé mentale grâce à ces conseils d'autosoins :</p> <p>SMS-ON Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves</p>	<p>Choisissez parmi les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>❑ Discussion</p> <p>Revenez sur certaines des questions de réflexion de l'activité de provocation et comparez les idées avant et après la tenue de l'activité.</p> <p>❑ 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Santé mentale en milieu scolaire Ontario : <ul style="list-style-type: none"> - Ensemble des fiches – Gestion de stress et adaptation (contient certaines des activités utilisées lors de l'excursion virtuelle) - Respiration et observation - Exercice de respiration circulaire - Explorez avec vos élèves Le carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes de la COVID-19. Soulignez l'importance des ressources en matière d'exercices de respiration qui sont offertes sur la page d'accueil. <div data-bbox="630 1346 873 1591" style="text-align: center;"> <p>POURQUOI PRATIQUER DES EXERCICES DE RESPIRATION?</p> <p>Les exercices de respiration peuvent aider à réduire le stress, à améliorer la concentration et à favoriser une meilleure gestion des émotions. Ils sont particulièrement utiles pour les personnes souffrant de troubles anxieux ou de stress post-traumatique. Les exercices de respiration peuvent également aider à améliorer la qualité du sommeil et à favoriser une meilleure gestion des émotions.</p> <p>LES EXERCICES DE RESPIRATION SONT OFFERTS GRATUITEMENT EN FRANÇAIS ET EN ANGLAIS SUR LE SITE WEB DE S.M.S.O. ET SUR LE SITE WEB DE OPHEA.</p> <p>jack.org/covid</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • La ressource ACTIVITÉTE d'Ophea : <ul style="list-style-type: none"> - Respirer d'une manière consciente - Inspirer de la bonne énergie - Méditation réconfortante 	<p>Lettre à envoyer à la maison</p>





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.

- 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?
- Pourquoi est-il important de comprendre et de savoir comment gérer tes émotions?

Votre enfant a également été initié au

[carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes de la COVID-19.](#)

Nous avons exploré quelques-unes des nombreuses ressources conçues pour aider les jeunes, notamment un ensemble d'exercices de respiration.

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.



Intermédiaire

Excursion virtuelle 2 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

Stratégies de relaxation musculaire





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 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 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

Le développement des habiletés socioémotionnelles aide à favoriser la santé et le bien-être général des élèves, à maintenir une santé mentale positive et à accroître la capacité d'apprendre, d'être résilient et de s'épanouir.

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.



7^e et 8^e années

Plan de leçon

Il s'agit de la deuxième 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 **7^e et 8^e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
7 ^e année	D1.6 santé mentale, maladie mentale		
8 ^e année		D2.4 routine et habitudes de santé mentale	D3.4 points de vue sociétaux, stigmatisation



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, 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 tout au long du programme-cadre d'éducation physique et santé à tous les niveaux d'étude.

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<ul style="list-style-type: none"> déceler et gérer ses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
<ul style="list-style-type: none"> reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis 	<ul style="list-style-type: none"> développer la résilience personnelle
<ul style="list-style-type: none"> faire preuve de motivation positive et de persévérance 	<ul style="list-style-type: none"> susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
<ul style="list-style-type: none"> bâtir des relations et communiquer avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> favoriser des relations saines et respecter la diversité
<ul style="list-style-type: none"> développer la conscience de soi et la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
<ul style="list-style-type: none"> penser de façon créative et critique 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<p>En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 modéliser les compétences de gestion du stress et d'adaptation. 	<p>En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique. Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. Pratiquer des stratégies de relaxation musculaire 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 de la [première excursion virtuelle](#). 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 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.
- ▶ 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

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

PERSONNEL SCOLAIRE

Réfléchissez aux questions suivantes :

- Comment vous sentez-vous physiquement lorsque vous êtes stressé?
- Quelles sont les stratégies d'adaptation qui, selon vous, sont les plus efficaces pour gérer ces sentiments?

CLASSE

Consultez notre ensemble de cartes « amorces de conversation en classe » et faites défiler l'écran jusqu'à la section verte, qui est axée sur la gestion du stress et l'adaptation (pages 35 à 42) : <https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/09/Amorces-de-conversation-en-classe.pdf>. Vous y trouverez quatre questions pour amorcer la conversation sur « Gérer le stress ». Utilisez toutes les quatre cartes, ou bien choisissez une ou plusieurs questions qui conviennent le mieux à votre classe.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : VIDÉO POUR L'EXCURSION VIRTUELLE

Cette séance est axée sur la relaxation musculaire et sur la façon dont ces exercices peuvent nous aider à gérer le stress. Le sentiment d'anxiété affecte notre corps et notre esprit. Les exercices de relaxation musculaire peuvent nous aider à nous détendre et à nous sentir mieux sur le plan physique, ce qui nous aide à nous sentir mieux sur le plan mental. Dans la vidéo, l'enseignante et la professionnelle de la santé mentale dirigeront une série d'exercices de relaxation musculaire auxquels vous et vos élèves pourrez participer ensemble.

Voici les liens vers les fiches d'activité que nous allons présenter dans cette vidéo :

- [Lâcher prise et s'étirer](#)
- [Étirement assis](#)
- [Serrer et relâcher](#)

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

La roue du bien-être – Envisagez d'utiliser les renseignements contenus dans le lien suivant pour établir des priorités et vous constituer une boîte à outils pour favoriser les autosoins. Vous y trouverez une liste d'éléments qui vous aideront à vérifier vos pratiques actuelles en matière d'autosoins. Sélectionnez une ou deux priorités dans chaque catégorie (physique, sociale, mentale, émotionnelle, spirituelle) que vous souhaitez mettre en pratique.

[La roue du bien-être – une ressource créée par jack.org](#)

CLASSE

Choisissez parmi les activités suivantes :

- Discutez**
Réexaminez les amorces de conversation de l'activité de mise en situation et comparez les idées avant et après la tenue de l'activité. Si possible, organisez une petite balade à l'extérieur qui permet aux élèves de « marcher et parler » en groupes de deux.
- Réfléchissez**
Faites le rappel aux élèves des stratégies de respiration partagées lors de la première [excursion virtuelle](#). Demandez aux élèves de comparer les deux types de stratégies différents (respiration versus relaxation musculaire). Laquelle des stratégies pensent-ils continuer à utiliser? Pourquoi?



CLASSE (suite)

❑ Mettez en pratique

Offrez aux élèves d'autres occasions de mettre en pratique les stratégies introduites ou d'essayer de nouvelles stratégies à l'aide des outils fournis par *Santé mentale en milieu scolaire Ontario* et *Ophea* :

- SMS-ON :
 - [Ensemble des fiches – Gestion de stress et adaptation](#) (contient certaines des activités utilisées lors de l'excursion virtuelle)
 - Essayez cette activité d'étirement en [fin de journée](#).
 - Avec les élèves, explorez le [Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes](#).



- La ressource ACTIVITÊTE d'Ophea :
 - [Respirer d'une manière consciente](#)
 - [Inspirer de la bonne énergie](#)
 - [Méditation réconfortante](#)

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. 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 relaxation musculaire que tu as apprises aujourd'hui qui t'ont semblé les plus utiles?
- Est-ce que tu trouves que bouger ton corps ou être physiquement actif est un moyen utile pour faire face à tes sentiments? Est-ce que tu peux expliquer ta réponse? Est-ce qu'il y a des activités qu'il te serait utile de faire ensemble?

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.



Intermédiaire

Excursion virtuelle 3 Gestion du stress et adaptation

Table des matières

- 2 Introduction
- 3 Plan de leçon
- 6 Activité de mise en situation
- 6 Activité d'apprentissage :
une excursion virtuelle
- 7 Activités de consolidation

Visualisation





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 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.



7^e et 8^e années

Plan de leçon

Il s'agit de la troisième 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 **7^e et 8^e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
7 ^e année	D1.6 santé mentale, maladie mentale		
8 ^e année		D2.4 routine et habitudes de santé mentale	D3.4 points de vue sociétaux, stigmatisation



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, 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 tout au long du programme-cadre d'éducation physique et santé à tous les niveaux d'étude.

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<ul style="list-style-type: none"> déceler et gérer ses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
<ul style="list-style-type: none"> reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis 	<ul style="list-style-type: none"> développer la résilience personnelle
<ul style="list-style-type: none"> faire preuve de motivation positive et de persévérance 	<ul style="list-style-type: none"> susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
<ul style="list-style-type: none"> bâtir des relations et communiquer avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> favoriser des relations saines et respecter la diversité
<ul style="list-style-type: none"> développer la conscience de soi et la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
<ul style="list-style-type: none"> penser de façon créative et critique 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<p>En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique. Faire des activités de visualisation comme stratégie potentielle qui nous aide à gérer le stress.



CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Cocréer 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 :

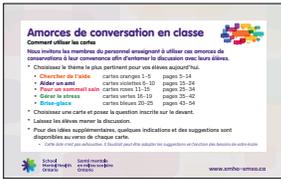
- ▶ Les approches de tout enseignement, y compris les habiletés socioémotionnelles, doivent être transmises par l'entremise de conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement. Il est important de commencer par une réflexion 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 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 des activités de **visualisation** et sur la manière dont cette stratégie peut nous aider à gérer le stress. Il est important de reconnaître les sensations de notre corps et de remarquer nos émotions tout en reconnaissant nos sentiments. La visualisation nous donne l'occasion de détourner notre attention des préoccupations et des distractions. La visualisation d'images peut nous aider à relaxer et à favoriser un sentiment de calme.

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

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
<p>Réfléchissez aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vos pensées peuvent-elles modifier la façon dont votre corps se sent? La façon dont votre corps se sent peut-elle modifier vos pensées? Vos émotions peuvent-elles modifier la façon dont votre corps se sent? La façon dont votre corps se sent peut-elle modifier vos émotions? <p>Regardez la vidéo Respiration et observation. Remarquez comment vous vous sentez physiquement et mentalement avant l'activité. Revérifiez après l'activité pour voir si vous remarquez des changements.</p>	<p>Que préférerais-tu et pourquoi?</p> <p>Revoquez notre trousse d'amorces de conversation en classe. Faites défiler le texte jusqu'à la section bleue (pages 43 à 54). Vous trouverez six questions « Que préférerais-tu et pourquoi? » différentes pour amorcer les conversations et faire réfléchir les élèves. Utilisez les six fiches de questions ou ne choisissez que celles qui sont le mieux adaptées à votre classe selon vous. https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/09/Amorces-de-conversation-en-classe.pdf</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : UNE EXCURSION VIRTUELLE

Dans la vidéo, l'enseignante et la professionnelle en santé mentale dirigeront deux activités de visualisation guidées auxquels vous et vos élèves pourrez participer ensemble. Cette stratégie nous met en contact avec nos pensées intimes et nous aide à nous concentrer. Cela peut ensuite nous aider à reconnaître les causes du stress et à nous adapter aux défis.

Voici des liens vers les activités que nous allons présenter dans cette vidéo :

- L'activité du balayage corporel d'Ophea combine deux activités tirées de la [ressource Activitête](#)
- [Vidéo de visualisation](#) offerte par Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Assurez-vous aussi de consulter les ressources additionnelles de la section des activités de consolidation de la présente leçon pour poursuivre votre apprentissage.

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	CLASSE
<p>Réfléchir Maintenant que vous avez participé à trois excursions virtuelles, prenez quelques moments et réfléchissez aux stratégies qui ont été les plus efficaces pour vous. (Respiration, relaxation musculaire et visualisation)</p> <p>Souhaitez-vous pratiquer et intégrer à votre vie quotidienne des stratégies spécifiques?</p> <p>Exercice Envisagez de pratiquer l'activité de balayage corporel guidée à titre de stratégie personnelle.</p> <p>Cliquez ici pour visionner</p>	<p>Choisissez parmi les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>▣ Réflexion et discussion Révisez les stratégies apprises dans les deux premières leçons : respiration et relaxation musculaire. Quelle activité était ta préférée et pourquoi? Quelles stratégies sont les plus efficaces pour toi? Comment sais-tu qu'elles fonctionnent?</p> <p>▣ Exercices Offrez aux élèves d'autres occasions de mettre en pratique les activités présentées dans cette excursion virtuelle ou essayez l'une des activités complémentaires suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • SMS-ON : <ul style="list-style-type: none"> - Balade imaginaire - Visualisation et méditation par balayage corporel - Respiration et observation - Balayage corporel guidé • La ressource ACTIVITÊTE d'Ophea : <ul style="list-style-type: none"> - Respirer d'une manière consciente - Inspirer de la bonne énergie - Méditation reconfortante



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. 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?
- Quelle est l'activité de visualisation que tu as apprise aujourd'hui qui t'a semblé la plus utile?
- Est-ce que tu as pu imaginer ton endroit préféré en utilisant tous tes sens? Est-ce que tu veux me parler de ton endroit préféré?

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.



Intermédiaire

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
- 9 Annexe A

Distraction





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 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.



7^e et 8^e années

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 :

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 **7^e et 8^e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
7 ^e année	D1.6 santé mentale, maladie mentale		
8 ^e année		D2.4 routine et habitudes de santé mentale	D3.4 points de vue sociétaux, stigmatisation



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, 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 tout au long du programme-cadre d'éducation physique et santé à tous les niveaux d'étude.

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<ul style="list-style-type: none"> déceler et gérer ses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
<ul style="list-style-type: none"> reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis 	<ul style="list-style-type: none"> développer la résilience personnelle
<ul style="list-style-type: none"> faire preuve de motivation positive et de persévérance 	<ul style="list-style-type: none"> susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
<ul style="list-style-type: none"> bâtir des relations et communiquer avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> favoriser des relations saines et respecter la diversité
<ul style="list-style-type: none"> développer la conscience de soi et la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
<ul style="list-style-type: none"> penser de façon créative et critique 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<p>En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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 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
<p>Réfléchissez aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les activités que je pratique comme distraction ces jours-ci pour gérer mon stress? • Quelles sont les cinq activités qui me font sourire? L'une ou plusieurs d'entre elles pourraient-elles constituer une distraction efficace? 	<p>Le « je » en image</p> <p><u>Cette activité</u> 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 ou selon les intérêts de vos élèves par le choix des images que vous leur présenterez.</p> <p>Les fiches ci-dessous fournissent des directives pour l'apprentissage en personne. On peut adapter cette activité à l'apprentissage virtuel en insérant des images sur un document ou une présentation PowerPoint. Vous trouverez un tableau d'images utile à l'Annexe A.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le « je » en image – version FEEO • Le « je » en image – version OECTA

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. 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	CLASSE
<p>Réflexion</p> <p>Maintenant que vous avez participé à quatre excursions virtuelles (respiration, relaxation musculaire, visualisation et distraction), prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<p>Choisissez parmi les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>❑ Célébration</p> <p>Songez à créer un espace commun où les élèves peuvent parler des activités ou des réalisations qui comptent pour eux. Si l'activité se déroule en milieu virtuel, les élèves pourront ajouter leurs contributions à un espace virtuel, par exemple un diaporama partagé ou le tableau blanc numérique Jamboard. Pour obtenir des explications plus détaillées, consultez la fiche d'activité <i>Quoi de neuf ?</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quoi de neuf ? – version FEEO • Quoi de neuf ? – version OEETA <p>❑ Référentiel</p> <p>Demandez aux élèves de nommer les activités de la vidéo qui les ont interpellés. Dressez la liste des activités utiles comme distraction que votre classe préfère. Posez la question suivante : « Y a-t-il des activités que tu aimerais ajouter à la liste? »</p> <p>❑ Réflexion et discussion</p> <p>Revoyez les stratégies apprises dans les trois premières leçons (respiration, relaxation musculaire et visualisation). Quelle activité était ta préférée et pourquoi? Quelles activités sont les plus efficaces pour toi? Comment sais-tu qu'elles fonctionnent?</p> <p>❑ Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proposez aux élèves d'explorer les activités distrayantes de leur choix. • Donnez-leur la chance de travailler les stratégies présentées au cours des excursions précédentes. • Essayez l'une des activités physiques d'Ophea : Idées pour passer à l'action.



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. 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 activités aimes-tu faire comme distraction lorsque tu ressens du stress?

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.

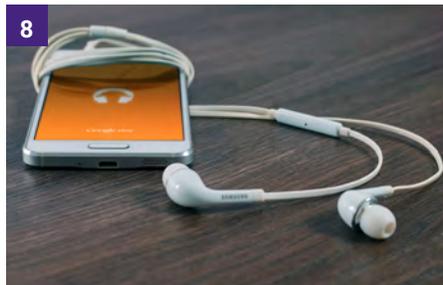




Annexe A

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



Intermédiaire

Excursion virtuelle 5 Gestion du stress et adaptation

Table des matières

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

Recadrer ses pensées



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 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.



7^e et 8^e années

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 :

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 **7^e et 8^e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
7 ^e année	D1.6 santé mentale, maladie mentale		
8 ^e année		D2.4 routine et habitudes de santé mentale	D3.4 points de vue sociétaux, stigmatisation



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, 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 tout au long du programme-cadre d'éducation physique et santé à tous les niveaux d'étude.

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<ul style="list-style-type: none"> déceler et gérer ses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
<ul style="list-style-type: none"> reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis 	<ul style="list-style-type: none"> développer la résilience personnelle
<ul style="list-style-type: none"> faire preuve de motivation positive et de persévérance 	<ul style="list-style-type: none"> susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
<ul style="list-style-type: none"> bâtir des relations et communiquer avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> favoriser des relations saines et respecter la diversité
<ul style="list-style-type: none"> développer la conscience de soi et la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
<ul style="list-style-type: none"> penser de façon créative et critique 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<p>En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 :

- ▶ **Aider les élèves à remplacer leurs pensées négatives moins aidantes par de plus calmes et positives peut paver la voie vers de meilleures façons d'affronter les défis. Nous devons cependant prendre le temps d'écouter les élèves lorsqu'ils nous racontent leur vie en les aidant à faire le lien entre leurs expériences vécues et leurs idées qui traduisent les difficultés traumatisantes qu'ils vivent aujourd'hui. C'est le cas, par exemple, d'un grand nombre d'élèves noirs, autochtones, racialisés et d'élèves marginalisés débordés dès le jeune âge par des images, des stéréotypes et des récits traumatisants. Ils peuvent en venir à se former une image négative d'eux-mêmes et à adopter un discours intérieur négatif. Ils n'ont que peu de contrôle sur le degré de stigmatisation de leur identité par la société, d'où leurs pensées négatives profondément enracinées. Il est essentiel d'écouter et de valider l'expérience que fait un élève et de ne jamais minimiser l'effet qu'ont ses blessures relationnelles et sociétales. En faisant preuve à leur égard de compassion et en les validant de manière continue, il est possible d'encourager les élèves à adopter des pensées positives qui affirment leur identité de manière à remplacer celles bien ancrées qui résultent de l'oppression systémique, du racisme, de l'intimidation ou de la marginalisation. Ce n'est qu'à longue échéance et après avoir livré bien des efforts qu'on parviendra à ébranler les systèmes oppressifs et racistes, ainsi que les messages insidieux qui sont transmis, tant à l'école qu'au sein de la société en général. Il peut être intéressant de commencer par affirmer que les injustices sociétales existent et que dans ce contexte, nous pouvons confronter notre discours intérieur négatif en affirmant nos points forts sur le plan culturel ou à l'échelle personnelle ou communautaire.**
- ▶ 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.



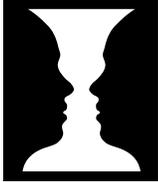
ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

Avez-vous déjà remarqué que, parfois, vous vous retrouvez coincé dans des pensées négatives ou dans l'hypothèse que d'autres personnes pourraient penser ou ressentir une certaine chose à votre égard? Passez-vous du temps à vous inquiéter de l'avenir et de ce qui peut ou ne peut pas arriver?

Nous appelons cela des « pièges courants de la pensée » et cela peut arriver à chacun d'entre nous! Bien que ces pensées soient souvent irréalistes ou fausses, elles peuvent avoir un impact sur ce que nous pensons de nous-mêmes et des autres. Cette excursion virtuelle se concentre sur les **stratégies de recadrage des pensées**. Ces stratégies nous aident à ralentir et à remarquer ce que nous ressentons. Nous pouvons commencer à cerner les pièges de la pensée tout en développant des compétences pour nous aider à remettre en question et à restructurer notre pensée de manière saine. Les compétences que nous développons à l'aide des stratégies de recadrage des pensées peuvent favoriser la conscience de soi, l'autosurveillance et la communication des pensées et des sentiments.

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



PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
<p>Les affirmations sont des déclarations positives ou des rappels que nous pouvons utiliser pour nous encourager et encourager les autres. Ces phrases simples peuvent nous donner l'occasion de changer notre façon de penser et d'aborder notre journée ou une situation avec positivisme et confiance. En tant que membre du personnel scolaire, vous vous rendez peut-être compte que vous exprimez votre appréciation régulièrement envers vos élèves. Il est souvent plus facile d'exprimer notre appréciation envers les autres qu'envers nous-mêmes. Rappelez-vous qu'il est aussi important de le faire pour vous-même. Si vous souhaitez faire un essai, voici quelques affirmations positives. Vous pouvez utiliser celles-ci ou créer les vôtres. Utilisez les affirmations suivantes envers et vous-même tout au long de la journée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je fais de mon mieux. • Je suis capable de faire des choses incroyables. • Je choisis de me concentrer sur ce que je peux changer. • J'ai du courage et je suis confiant. • Je mérite compréhension et compassion. • Je suis en paix avec qui je suis. 	<p>Choisissez parmi les deux activités suivantes :</p> <p>Que vois-tu? Cette activité de dessin est conçue pour aider les élèves à réfléchir à la façon dont nous sommes capables de détourner nos pensées. Consultez l'annexe A pour les instructions complètes.</p> <p>Illusions : Cette activité est conçue pour promouvoir la flexibilité des pensées et le recadrage. Commencez par montrer une image d'illusions d'optique à votre classe. Exemple :</p>  <p>Les images d'illusions d'optique sont tirées de https://www.littlepassports.com/science/optical-illusions-art-gallery</p> <p>L'annexe B propose d'autres images que vous pouvez utiliser. Demandez à la classe ce qu'elle voit. Si les élèves ont de la difficulté à voir l'illusion, donnez-leur deux choix d'images parmi lesquels ils peuvent en choisir une. En général, les élèves ne seront pas unanimes sur ce qu'ils voient. Le message important est que nous pouvons voir les choses de plus d'une façon, cela dépend simplement de notre perception.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour plus de renseignements sur cette activité d'illusions, consultez nos fiches d'activités SMS-ON : <ul style="list-style-type: none"> • La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) • Foi et bien-être (version de l'OECTA)

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : VIDÉO POUR L'EXCURSION VIRTUELLE

Dans cette vidéo, les élèves et le personnel scolaire apprendront ce qu'est le recadrage des pensées et participeront à des activités pour favoriser les pensées positives.

Les cartes ressources suivantes sont utilisées dans cette vidéo :

- [SOS](#)
- [Respiration à quatre carrés](#) – (cliquez sur le lien, puis sur Respiration calme)

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	CLASSE
<p>Choisissez parmi les suggestions suivantes :</p> <p>Réflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> Réfléchissez à vos schémas de pensée des derniers jours. Avez-vous des pensées récurrentes moins aidantes ou anxieuses? Êtes-vous bloqué sur une pensée particulière qui revient sans cesse? Essayez d'identifier les pensées qui reviennent sans cesse. Chaque fois que cette pensée moins aidante revient dans votre esprit, remplacez-la par une pensée nouvelle et aidante. Si vous avez du mal à trouver des réponses aidantes à vos pensées, il peut être utile de vous mettre dans la peau d'un ami. Si votre ami avait les mêmes pensées moins aidantes, comment réagiriez-vous? Envisagez de revoir les cinq stratégies présentées jusqu'à présent (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction, recadrage des pensées) et prenez le temps de réfléchir à ce qui fonctionne le mieux pour vous. 	<p>Choisissez parmi les activités suivantes :</p> <p>▣ Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> Revoyez l'activité de respiration à quatre carrés présentée dans la vidéo. (Cliquez sur le lien, puis sur Respiration calme pour visualiser l'activité). Revoyez les excursions virtuelles précédentes et explorez comment ces stratégies pourraient être utilisées en combinaison avec les activités de recadrage des pensées présentées dans cette leçon. <i>Le pouvoir du pas encore</i> <ul style="list-style-type: none"> - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) - Foi et bien-être (version de l'OEETA) <i>Affirmations « à quatre doigts »</i> <ul style="list-style-type: none"> - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) - Foi et bien-être (version de l'OEETA) <p>Cliquez ici pour obtenir une affiche imprimable des Affirmations « à quatre doigts » pour votre classe. Vos élèves préféreront peut-être la version de l'affiche pour le niveau secondaire que vous trouverez ici.</p> <p>▣ Réflexion et discussion</p> <p>Revoyez les stratégies apprises dans les quatre premières leçons (respiration, relaxation musculaire, visualisation et distraction).</p> <ul style="list-style-type: none"> As-tu commencé à utiliser l'une de ces activités régulièrement? Si oui, laquelle et pourquoi? As-tu remarqué quelles stratégies (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction, recadrage des pensées) fonctionnent le mieux pour toi? Comment sais-tu qu'elles fonctionnent? <p>▣ Partager</p> <ul style="list-style-type: none"> Téléchargez à partir de notre site Internet la série conçue pour les médias sociaux portant sur le recadrage des pensées afin de partager facilement des images et des idées. https://smho-smso.ca/blog/nouvelles-ressources-a-lintention-des-eleves-gestion-de-lanxiete-et-litteratie-en-matiere-de-sante-mentale/



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 la manière dont nos pensées, nos sentiments et nos actions peuvent s'influencer les unes les autres. Nous avons également appris différentes façons dont nous pouvons nous approprier nos pensées et nos sentiments afin de mieux les reconnaître et la manière dont ils nous influencent. En votre qualité de parent/aidant naturel, vous influencez profondément l'estime que votre enfant a de lui-même et la voix intérieure qu'il se forme très tôt dans la vie. Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage que nous avons entrepris aujourd'hui, voici quelques questions que vous pourriez poser à votre enfant.

- Qu'est-ce que tu as appris aujourd'hui sur les liens étroits entre les pensées, les sentiments et les actions?
- 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.





Annexe A

Que vois-tu?

Instructions : Invitez les élèves à dessiner une image de leur choix sans leur donner de thème ni d'autres instructions. Lorsqu'ils ont fini de dessiner, utilisez les questions suivantes pour les aider à déterminer quelle partie de leur dessin ils aiment le plus et laquelle ils aimeraient améliorer.

1. Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton dessin?
2. Quelle partie de ton dessin n'aimes-tu pas ou aimerais-tu changer?
3. Retourne ton dessin contre la table pendant quelques secondes, puis remets-le à l'endroit. Que vois-tu? Qu'est-ce que ton regard remarque en premier? La partie que tu aimes ou celle que tu n'aimes pas?
4. Retourne encore une fois ton dessin. Cette fois-ci, lorsque tu le remets à l'endroit, essaye de te concentrer uniquement sur la partie que tu aimes.

Faites le lien entre leur dessin et leurs pensées avant de faire jouer la vidéo de l'excursion virtuelle. Ces phrases peuvent alimenter la conversation :

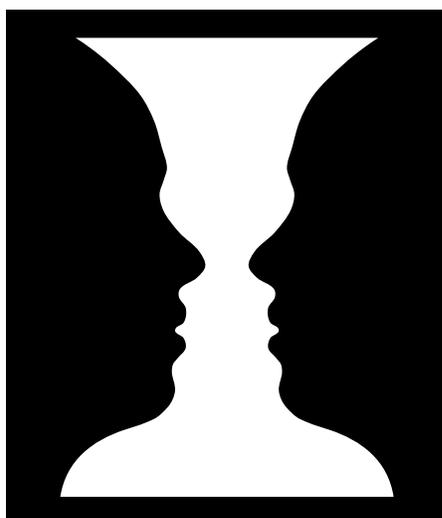
« Nous pouvons appliquer à d'autres situations l'idée de changer nos pensées que nous venons de mettre en application avec nos dessins. Parfois, nous sommes envahis par des pensées moins aidantes qui nous empêchent d'avancer. Nous pouvons apprendre à remarquer nos pensées, à nous arrêter, à réfléchir, puis à les recadrer pour les rendre plus positives. »



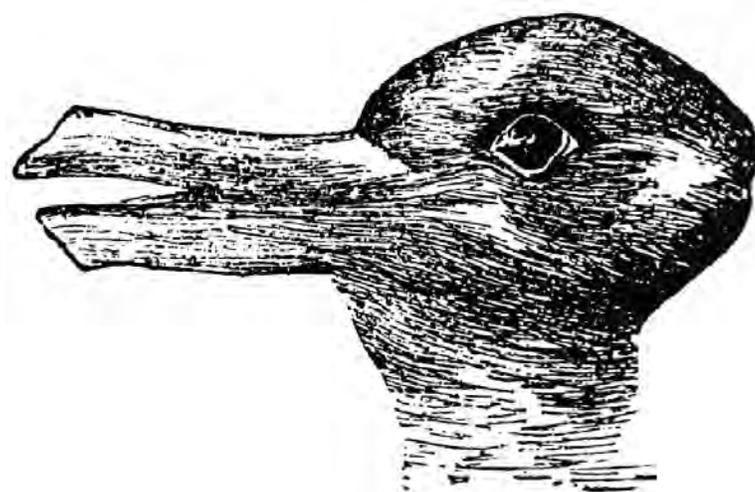
Annexe B

Images pour l'activité des illusions d'optique

Ces images vont de pair avec l'activité décrite dans l'activité de mise en situation. Choisissez une ou plusieurs illusions d'optique qui conviennent à vos élèves. Vous pouvez trouver diverses images d'illusions d'optique sur le site [The Gallery of Optical Illusion Art](https://www.littlepassports.com/science/optical-illusions-art-gallery/) ou en tapant dans Google les termes « images d'illusions d'optique » ou « illusion d'optique que voyez-vous ». Si vous le voulez, vous pourrez revoir la photographie de l'« illusion d'optique de la robe » qui est devenue virale sur Internet en 2015. Elle a suscité un débat sur sa couleur : noire et bleue ou blanche et or. Deux images d'illusion d'optique prêtes à l'emploi sont disponibles ci-dessous.



Source : <https://www.littlepassports.com/science/optical-illusions-art-gallery/>



Cette image est une illusion d'optique classique qui existe depuis plus de 100 ans. En 1899, le psychologue américain Joseph Jastrow l'a utilisée dans le cadre de recherches qu'il menait sur la perception et l'activité mentale.

Source : <https://www.ocf.berkeley.edu/~jfkilstrom/JastrowDuck.htm>

Intermédiaire

Excursion virtuelle 6 Gestion du stress et adaptation

Table des matières

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

Gratitude



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 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.



7^e et 8^e 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 **7^e et 8^e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
7 ^e année	D1.6 santé mentale, maladie mentale		
8 ^e année		D2.4 routine et habitudes de santé mentale	D3.4 points de vue sociétaux, stigmatisation

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, 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 tout au long du programme-cadre d'éducation physique et santé à tous les niveaux d'étude.



L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<ul style="list-style-type: none"> déceler et gérer ses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
<ul style="list-style-type: none"> reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis 	<ul style="list-style-type: none"> développer la résilience personnelle
<ul style="list-style-type: none"> faire preuve de motivation positive et de persévérance 	<ul style="list-style-type: none"> susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
<ul style="list-style-type: none"> bâtir des relations et communiquer avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> favoriser des relations saines et respecter la diversité
<ul style="list-style-type: none"> développer la conscience de soi et la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
<ul style="list-style-type: none"> penser de façon créative et critique 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<p>En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>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.</p>	<p>Choisissez parmi les options suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) - Foi et bien-être (version de l'OECTA) • Affirmations Initiez les élèves à l'utilisation d'affirmations positives en utilisant l'un des outils suivants. Ces affirmations peuvent être abordées sous l'angle de la gratitude. <ul style="list-style-type: none"> - Affirmations à quatre doigts - Rappels de reconnaissance : • 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	CLASSE
<p>Choisissez parmi les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>❑ Réflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? <p>❑ Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 : <p>❑ Partage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensez à partager cette série d'excursions virtuelles avec un collègue pour qu'il l'utilise avec sa classe! 	<p>Choisissez parmi les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>❑ Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 : <ul style="list-style-type: none"> - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) - Foi et bien-être (version de l'OECTA) • Revoyez les activités sur les affirmations suggérées dans l'activité de mise en situation de cette leçon. <p>❑ Réflexion et discussion</p> <p>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.</p> <p>Revoyez les stratégies apprises dans les cinq premières leçons (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction et recadrage des pensées).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? <p>❑ Partage</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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-smsso.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.

