

Moyen

Excursion virtuelle Gestion du stress et adaptation

Table des matières

- 2 Introduction
- 3 Plans de leçon
- 8 Annexe A
- 13 Annexe B
- 14 Lettre



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario





Introduction

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

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

Chaque leçon fournira :

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

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.





Élèves de la 4^e à la 6^e années

Plan de leçon

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

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

ATTENTES :

Domaine D. Vie saine

Ce tableau donne un bref aperçu des sujets d'apprentissage liés à la littératie en santé mentale qui seront couverts par cette leçon, pour les niveaux de la **4^e à la 6^e années**.

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

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

Le tableau ci-dessous est un bref sommaire des habiletés socioémotionnelles. On a démontré que l'apprentissage socioémotionnel (ASE) favorise le bien-être émotionnel des élèves, lorsqu'il est offert dans un milieu d'apprentissage bienveillant, inclusif et soucieux de l'équité. Lorsque l'identité de l'élève est affirmée et que les compétences sont introduites de manière séquentielle et adaptée à son développement, 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 dans le programme d'éducation physique et santé de tous les niveaux.

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](#).

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	CLASSE
<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>Montrez aux élèves certaines des cartes-éclair des émotions – Annexe A. Vous pouvez également télécharger les diapositives qui contiennent les cartes-éclair. Demandez aux élèves de relever chacune des émotions. Rappelez aux élèves qu'il est normal que chacun n'associe pas la même émotion à une même image, et c'est très bien comme ça! Vous pouvez aussi vous servir des questions de réflexion ci-dessous.</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 (que ce soit en personne ou virtuellement)? • 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"> ❑ Discussion Revenez sur certaines des questions de réflexion de l'activité de provocation et comparez les idées avant et après la tenue de l'activité. ❑ Lire à haute voix Annexe B ❑ Des élèves du secondaire en Ontario ont créé cette courte vidéo – ils communiquent leurs points de vue sur la gestion du stress et l'adaptation. Certains de leurs exemples peuvent ne pas être pertinents pour les élèves du premier cycle, mais leurs propos pourraient favoriser des discussions aux fins de consolidation. Veuillez prendre le temps de regarder la vidéo avant de la diffuser avec les élèves. Projet étudiant en matière d'apprentissage socioémotionnel ❑ 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. <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) • La ressource Activitête d'Ophea : <ul style="list-style-type: none"> - Respirer d'une manière consciente - Inspirer de la bonne énergie - Méditation reconfortante 	<p>Lettre à distribuer aux aidants – Annexe C</p>





Annexe A

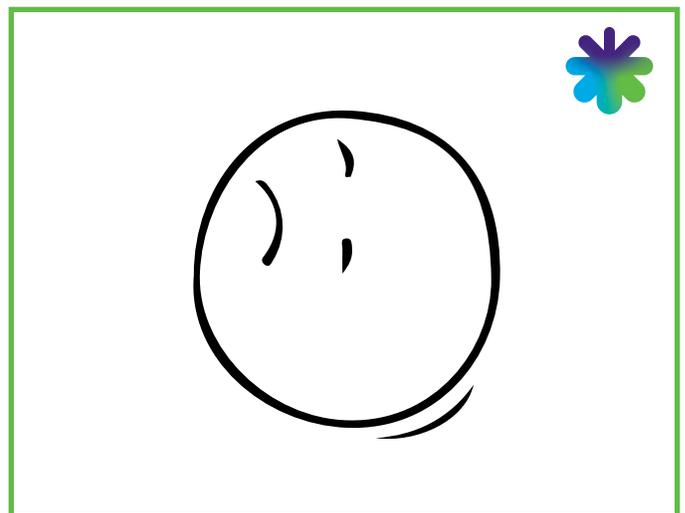
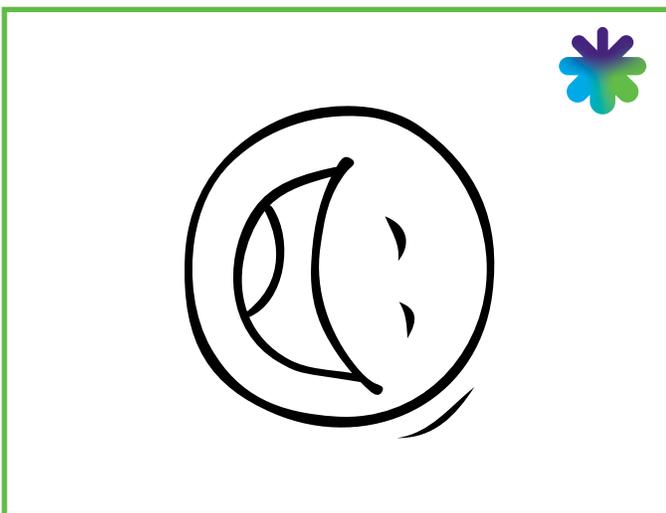
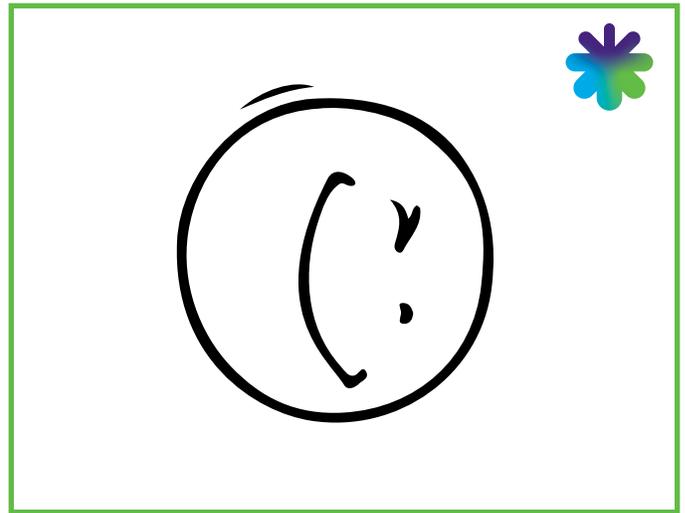
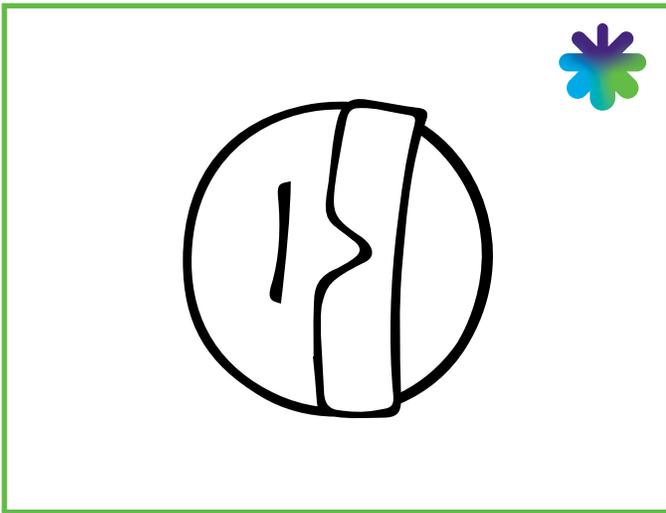
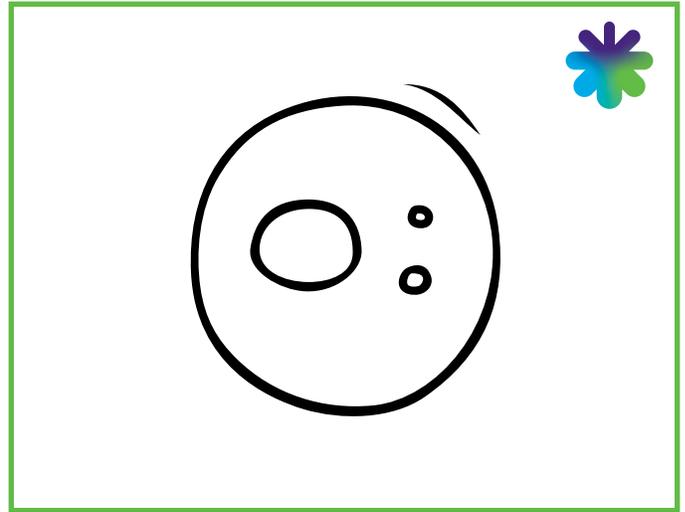
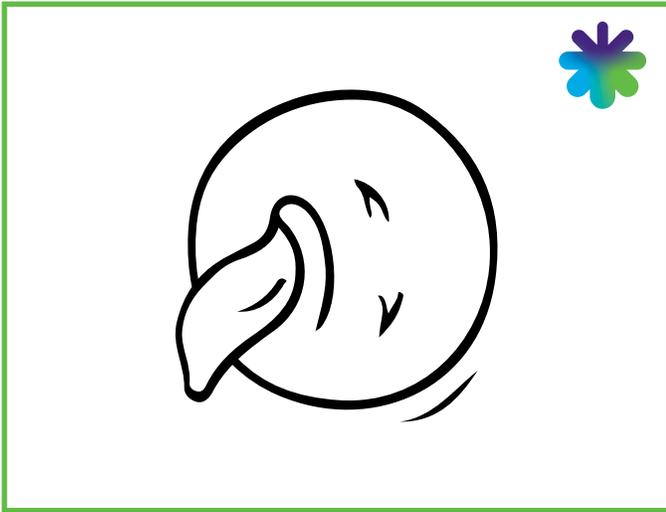
Cartes-éclair des émotions

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

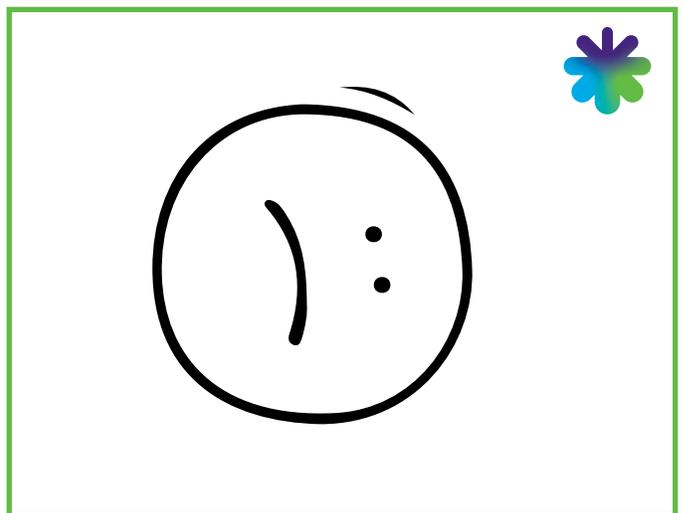
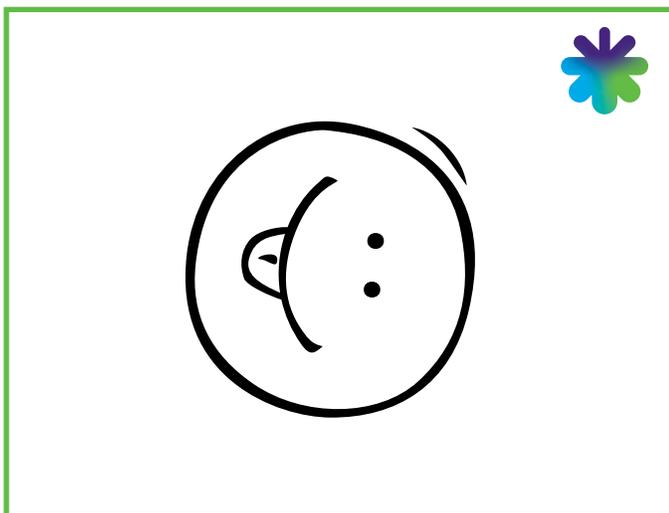
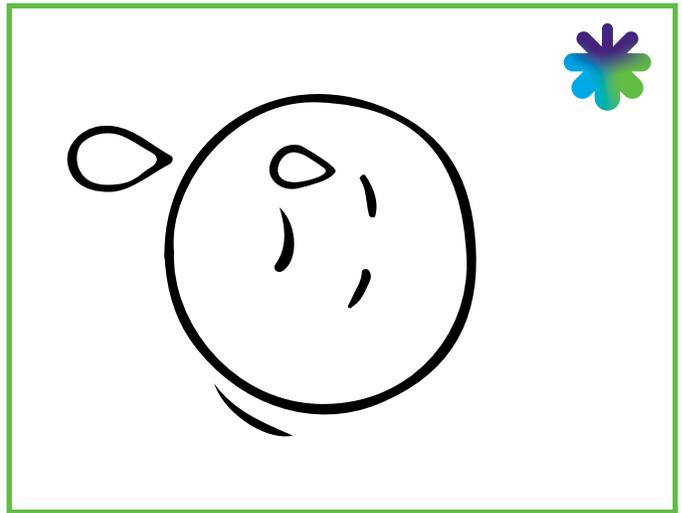
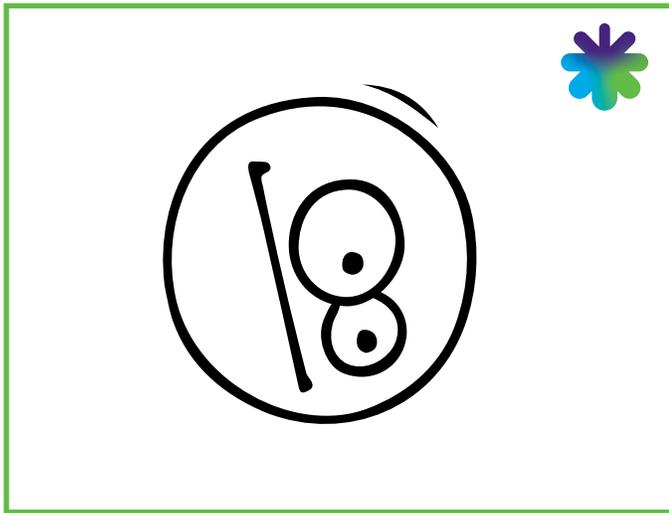
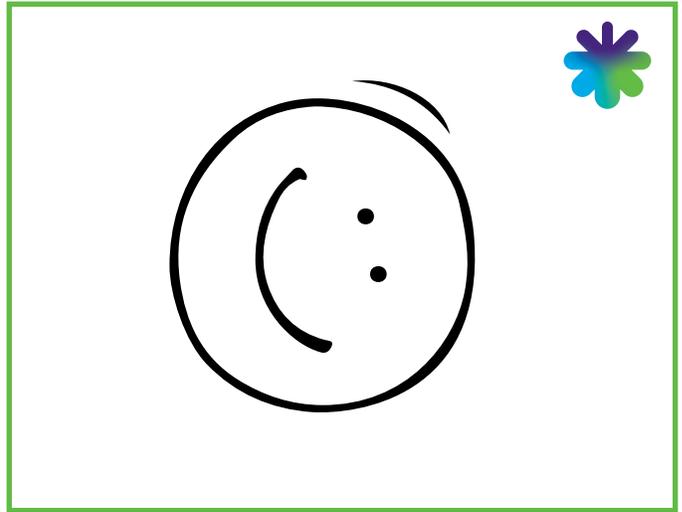
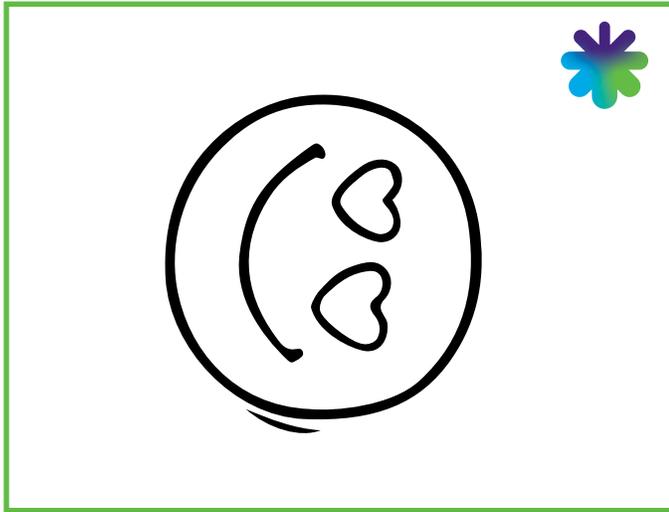
- Créez un jeu de correspondance. Lorsque les élèves trouvent une paire qui correspond, ils nomment l'émotion.
- Utilisez les cartes pour vérifier l'état de l'élève. Les élèves sélectionnent la carte qui montre l'emoji qui convient le mieux au moment présent.
- Co-créez des étiquettes pour chacune des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



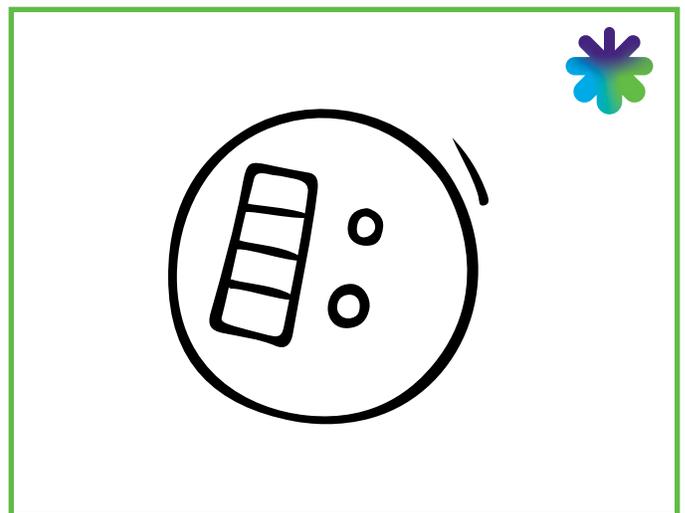
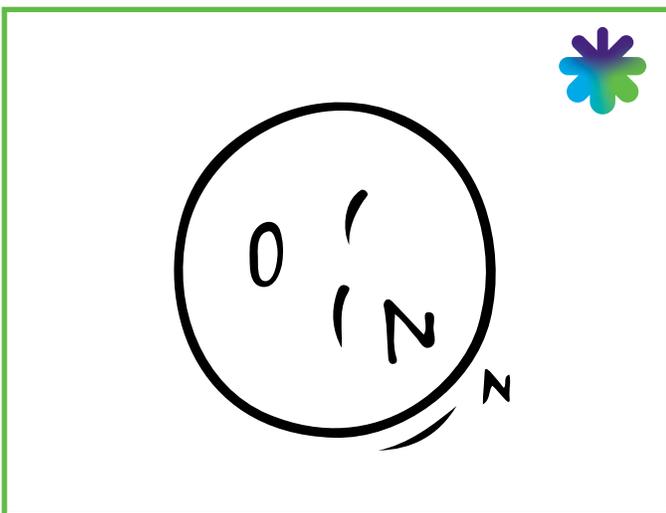
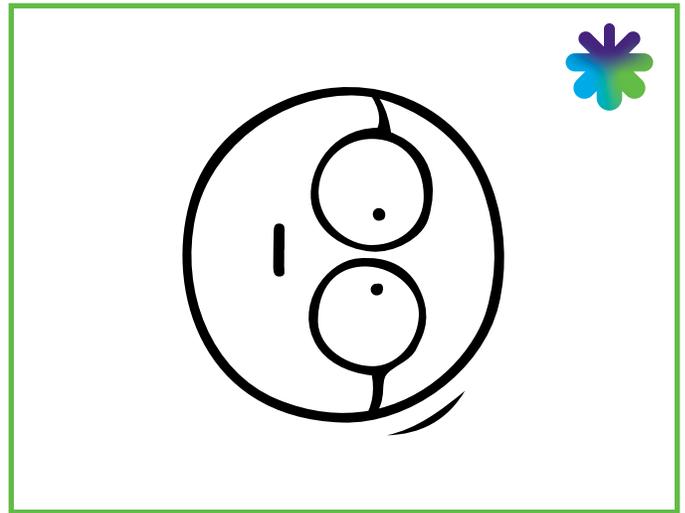
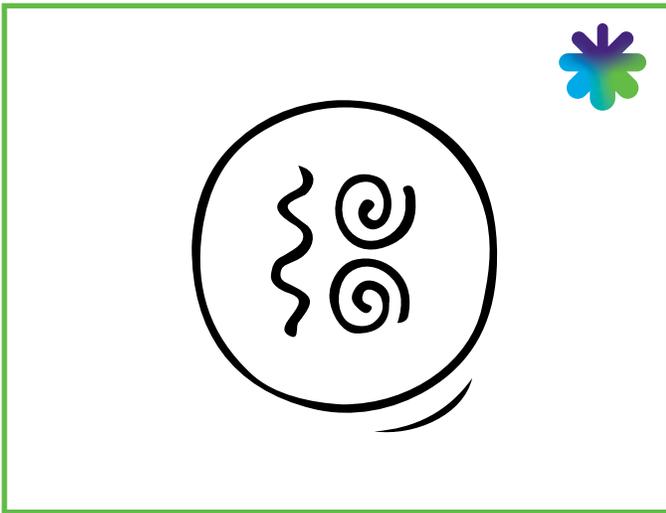
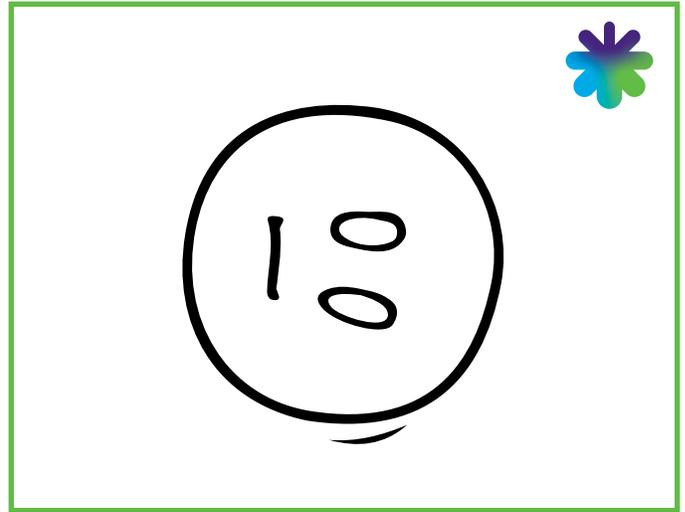
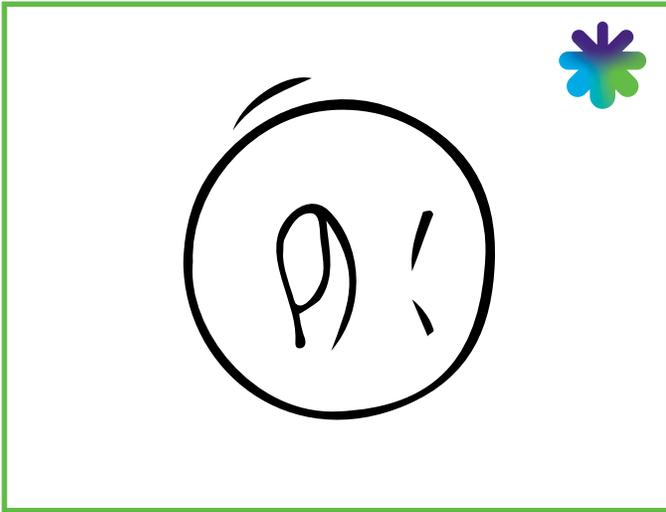
Cartes-éclaircs des émotions 1 – 6



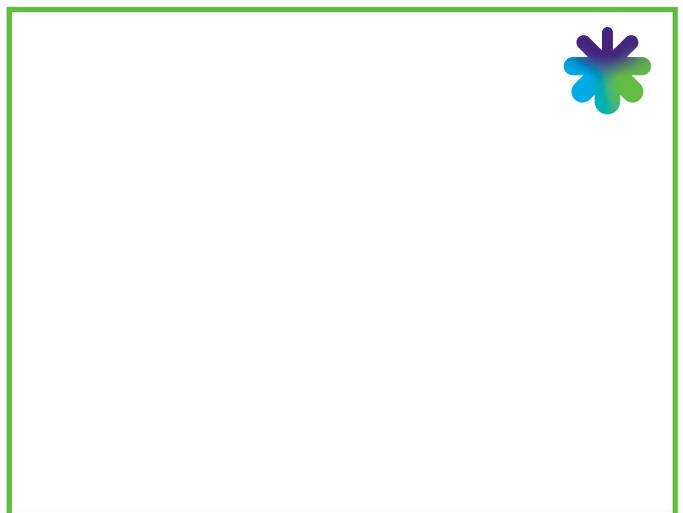
Cartes-éclaircs des émotions 7 – 12



Cartes-éclaircs des émotions 13 – 18



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





Annexe B

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



QUESTIONS INCITATIVES POUR LANCER LA DISCUSSION

Avant la lecture :

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

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

Pendant la lecture :

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

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

Après la lecture :

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





Chères familles,

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

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

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

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

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

Vous pouvez également accéder aux ressources d'ÉPS offertes par Ophea et fondées sur le programme-cadre, à utiliser à la maison depuis votre ordinateur : <https://ophea.net/fr/eps-lapprentissage-en-ligne>. Vous pouvez aussi visiter [Ophea pour tous](#) où vous pourrez trouver une série de vidéos et de leçons pédagogiques incluant des questions de réflexion sur l'apprentissage socioémotionnel afin de soutenir les apprenants à domicile.



Moyen

Excursion virtuelle 2

Gestion du stress et adaptation

Table des matières ✨

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

Stratégies de relaxation musculaire



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario





Introduction

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

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

Chaque leçon fournira :

- une **activité de 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.





Élèves de la 4^e à la 6^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 niveaux de la **4^e à la 6^e années**.

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

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

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

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<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 lorsque vous êtes stressé?
- Quelles sont les stratégies d'adaptation qui, selon vous, sont les plus efficaces pour gérer ces sentiments?

CLASSE

Cette activité de mise en situation comporte trois parties – faire le point, activité physique, et puis faire le point une deuxième fois.

1. FAIRE LE POINT

Montrez aux élèves l'affiche de l'humeur-o-mètre (voir la page suivante). Demandez-leur ce qu'ils remarquent. Cela peut susciter une discussion sur les niveaux d'énergie et de confort. Cette conversation s'harmonise avec les apprentissages effectués lors de la [première excursion virtuelle](#). Parfois, nous ressentons des émotions intenses qui peuvent nous mettre mal à l'aise et provoquer des réactions physiques et émotionnelles. Nous nous efforçons de trouver des stratégies pour nous aider à vivre ces sentiments de manière saine.

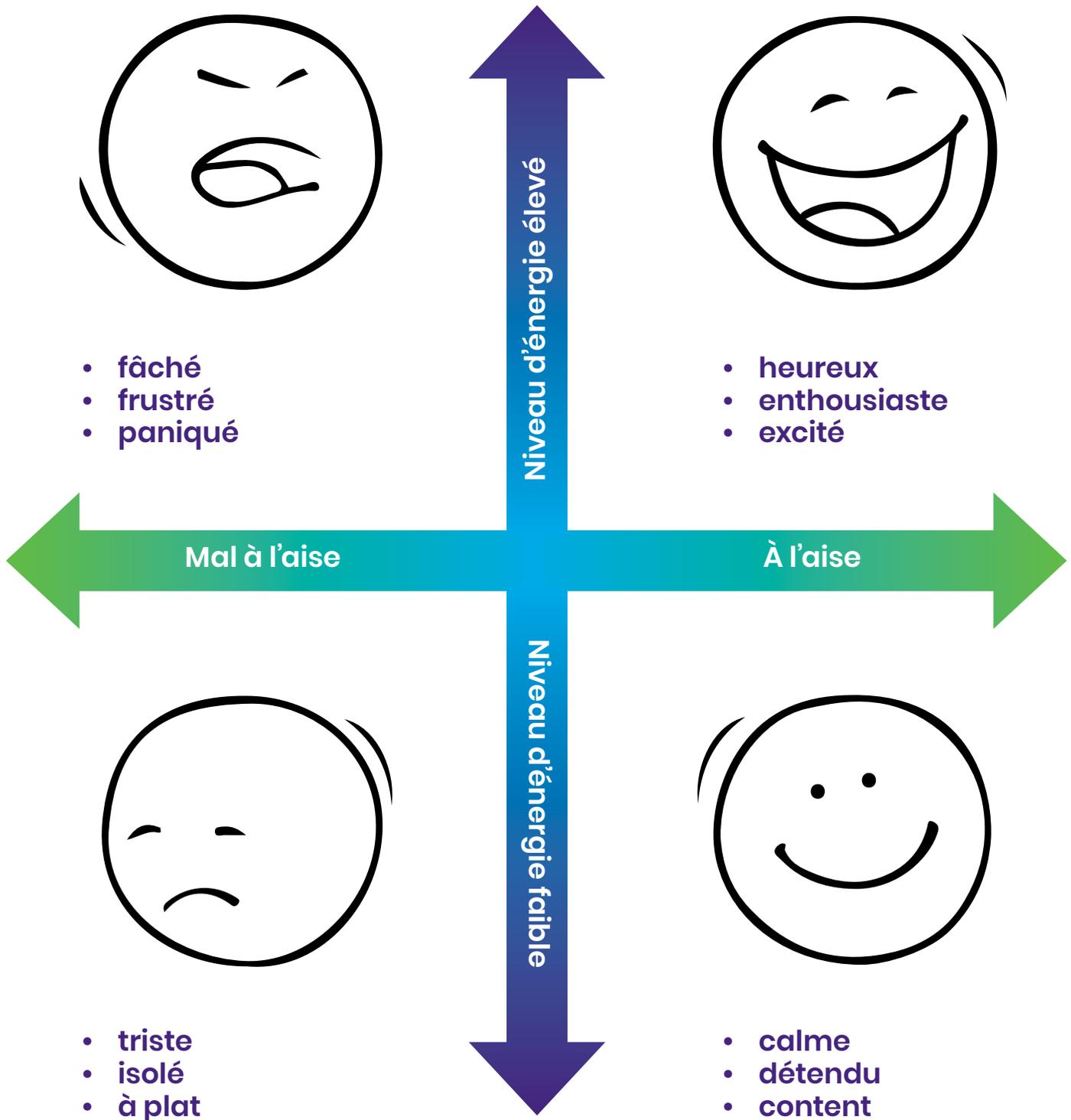
Demandez aux élèves de faire le point à l'aide de l'humeur-o-mètre ou d'un autre outil que vous utilisez déjà avec les élèves.

La fiche suivante fournit de plus amples renseignements concernant la pratique quotidienne de « faire le point ». [Santé mentale au quotidien : Accueil au quotidien](#)

Demandez aux élèves : « Comment tu te sens? » Encouragez les élèves à donner des réponses variées, qui ne se limitent pas aux mots figurant sur l'affiche.



L'humeur-o-mètre



CLASSE (suite)**2. ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Invitez les élèves à participer à l'une des activités physiques suivantes tirées de la ressource *Activitête d'Ophea* : [Maintien, fonte et déplacement](#)

3. FAIRE LE POINT

Demandez aux élèves de « faire le point » une deuxième fois.

- Comment te sens-tu maintenant?
- Est-ce que tu remarques une différence dans la façon dont tu te sens? Si la réponse est oui, explique pourquoi tu penses que ton humeur a changé.
- Est-ce que tu te sens prêt à apprendre? Si la réponse est non, qu'est-ce que tu peux faire pour te préparer avant de commencer l'excursion virtuelle? Est-ce que tu veux essayer l'une des stratégies de respiration que nous avons apprises lors de la première excursion?

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 dans notre corps, ce qui nous aide à nous calmer l'esprit. 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 :

Discussion

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.

Faites le point

Faites le point avec les élèves encore une fois, à l'aide de l'humeur-o-mètre. Est-ce que le fait de participer à l'excursion virtuelle a changé leurs sentiments? Est-ce qu'il a changé ce qu'ils ressentent physiquement?

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)
 - Affiche : [Tension et détente](#)
- La ressource ACTIVITÉTE 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.



Moyen

Excursion virtuelle 3

Gestion du stress et adaptation

Table of Contents

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

Visualisation



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario





Introduction

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

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

Chaque leçon fournira :

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

Pour y parvenir, nous ferons les activités suivantes :

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





Élèves de la 4^e à la 6^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 niveaux de la 4^e à la 6^e années.

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

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

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

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<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 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 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>Réfléchissez et discutez</p> <p>Lorsque nous visualisons, nous ne nous faisons pas seulement une idée de ce à quoi une chose ressemble. Nous pensons aussi à ce que nous pourrions ressentir en la touchant, la goûtant, la sentant et l'entendant.</p> <p>L'Annexe A présente une liste d'activités conçues pour faire parler et réfléchir les élèves sur leurs cinq sens. Choisissez les activités les mieux adaptées à vos élèves. Vous pouvez avoir d'autres idées à ajouter à la liste en fonction du matériel que vous avez sous la main – des livres, des instruments de musique, etc. Ces activités peuvent être réalisées en petits groupes, avec un partenaire ou avec la classe entière.</p>

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : VIDÉO POUR L'EXCURSION VIRTUELLE

Dans la vidéo, l'enseignante et la professionnelle en santé mentale dirigeront deux activités de visualisation guidées auxquelles 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) 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>□ Exercice 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"> • Activité de visualisation – Forêt imaginaire • Balade imaginaire • Visualisation et méditation par balayage corporel • Respiration et observation
PARENTS/AIDANTS NATURELS	
<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? <p>Pour d'autres activités à essayer à la maison, consultez cette série de fiches d'activités préparées par <i>Santé mentale en milieu scolaire Ontario</i> :</p> <p>https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/07/EDMH-ParentActivities-FINAL-FR.pdf</p> <p>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.</p>	





Annexe A

Voici trois activités de **Mise en situation** parmi lesquelles choisir avant de visionner la vidéo de l'Excursion virtuelle. Choisissez les activités les mieux adaptées à vos élèves.

	<p>J'écoute!</p> <p>Utilisez les questions suivantes pour amorcer une discussion avec les élèves au sujet des sons qui les réconfortent ou qui font en sorte qu'ils se sentent bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque vous vous sentez stressés, inquiets ou distraits, avez-vous remarqué les sons que vous trouvez réconfortants? • Trouvez-vous qu'un certain type de musique ou qu'une chanson en particulier a un effet calmant sur vous? Certaines chansons vous motivent-elles? • Êtes-vous apaisé par les sons de la nature, comme le vent, l'eau ou les oiseaux? <p><i>Activité facultative</i> : Des sites Web offrent une variété d'extraits sonores et d'autres présentent des outils pour créer de la musique. Les élèves pourraient explorer l'un de ces sites et partager un son qu'ils apprécient ou créer une pièce musicale qui leur apporte un sentiment de bien-être en l'écoutant.</p> <p>Voici deux exemples de sites Web : https://noises.online/ et https://musiclab.chromeexperiments.com/Song-Maker</p>
	<p>Devinez l'objet</p> <p>Placez un objet dans un sac ou une boîte pour que les élèves ne puissent le voir. Invitez un élève à plonger sa main dans le sac, à toucher l'objet et à ne décrire que ce qu'il ressent. Par exemple : bosselé, arrondi, lisse, rugueux. Une fois que l'élève a donné trois indices descriptifs, acceptez les hypothèses de la classe puis celle de l'élève qui a décrit l'objet. Retirez l'objet du sac et recommencez avec un autre objet. Utilisez des objets variés – un petit animal en peluche, une petite voiture ou même un cube de glace! Pour augmenter le niveau de difficulté, placez deux objets qui sont reliés dans le sac ou la boîte au même moment et demandez au meneur de les décrire. Par exemple – une fourchette et un couteau, un stylo et un crayon.</p>



Charades – Les endroits que les gens aiment

Ce jeu de charades classique fera bouger et réfléchir les enfants. Le thème « Les endroits que les gens aiment » accompagne l'une des activités offertes dans l'excursion virtuelle.

Instructions : En n'utilisant que la pantomime, des élèves mimeront le nom d'un endroit sans utiliser la parole pendant que les autres membres de leur équipe essaieront de deviner de quel endroit il s'agit. La classe ou l'équipe doit deviner la phrase aussi vite que possible.

Cette activité pourrait aussi être réalisée sous la forme du jeu Fais-moi un dessin. Les élèves dessineront les indices au lieu de les mimer.

Indices pour les charades (vous pouvez imprimer cette page et découper le tableau sous forme de languettes).

La plage	Une cabane dans un arbre
Un pouf	Un feu de foyer
Une forêt	Un divan
Demandez aux élèves de proposer leurs idées.	



Moyen

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



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario





Introduction

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

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

Chaque leçon fournira :

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

Pour y parvenir, nous ferons les activités suivantes :

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





Élèves de la 4^e à la 6^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 niveaux de la 4^e à la 6^e années.

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

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

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

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<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 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 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>Cette activité donne aux élèves la chance de choisir une image qui les interpelle, puis d'expliquer pourquoi ils l'ont choisie. L'activité met en vedette les points forts et les intérêts des élèves. De plus, elle leur permet de connaître les points de vue de leurs camarades. Vous pouvez la personnaliser selon l'âge 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 sur ce lien un tableau d'images utile.</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 FEEQ • 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? Exemples : la respiration à cinq doigts, mon endroit préféré, le balayage corporel, etc. 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 ici pour télécharger un diaporama de ces images.

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


Source : Pixabay



Moyen

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 scolaire de donner la priorité à leur propre bien-être.

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

Chaque leçon fournira :

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

Pour y parvenir, nous ferons les activités suivantes :

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





Élèves de la 4^e à la 6^e années

Plan de leçon

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

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

ATTENTES :

Domaine D. Vie saine

Ce tableau donne un bref aperçu des sujets d'apprentissage liés à la littératie en santé mentale qui seront couverts par cette leçon, pour les niveaux de la 4^e à la 6^e années.

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

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

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

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<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 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 :

- ▶ **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 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 activités suivantes : (consultez l'annexe A pour les instructions complètes)</p> <p>Vrai, Faux, ou À vérifier? Cette activité d'écoute simple est conçue pour aider les élèves à comprendre que la façon dont nous percevons les choses n'est pas toujours exacte. Nous devons parfois vérifier nos interprétations de ce que nous percevons. Consultez l'annexe A pour les instructions complètes.</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>

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 :

1. Affirmations « à quatre doigts »
 - [La santé mentale au quotidien](#) (version de la FEEO)
 - [Foi et bien-être](#) (version de l'OECTA)
2. [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> <ul style="list-style-type: none"> □ Affirmations à quatre doigts Prenez le temps de laisser les élèves créer leurs propres affirmations à quatre doigts comme indiqué dans la vidéo. Cliquez ici pour obtenir une affiche imprimable des Affirmations à quatre doigts pour votre classe. □ Exercices <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) • 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'OECTA) • <i>Illusions</i> <ul style="list-style-type: none"> - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) - Foi et bien-être (version de l'OECTA) Si vous choisissez cette activité, consultez l'Annexe B pour les images des illusions. □ Réflexion et discussion Revoyez les stratégies apprises dans les quatre premières leçons (respiration, relaxation musculaire, visualisation et distraction). <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? Primaire • Comment sais-tu qu'elles fonctionnent?



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

Activités de mise en situation

1. Vrai, Faux, ou À vérifier?

Les affirmations suivantes peuvent être vraies, fausses ou à vérifier. Modifiez les affirmations en fonction des besoins de vos élèves ou demandez-leur de créer leurs propres affirmations. Lisez chaque affirmation à haute voix. Après chaque affirmation, les élèves réfléchissent pour savoir si l'affirmation est vraie, fausse ou si elle doit être vérifiée. Choisissez la stratégie qui convient le mieux à votre contexte d'apprentissage pour que les élèves puissent partager leurs réponses. Par exemple : penser-discuter-partager, discussion en grand groupe et partage à voix haute ou utiliser un outil numérique pour répondre.

Exemples d'affirmations :

- Dans la cour de l'école se trouve une structure de jeu.
- L'arbre derrière l'école fait pousser des billets d'argent.
- Parfois, le soleil est froid.
- Si je me concentre très fort, je peux voler comme un oiseau.
- La directrice n'aime pas mon chandail.
- Je crois que notre voisin est en colère contre moi.
- Il y a un bonnet rouge dans la cour de l'école.
- Je peux lire un livre à chapitres en une journée.
- La pluie mouille mes vêtements.

2. Que vois-tu?

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. »

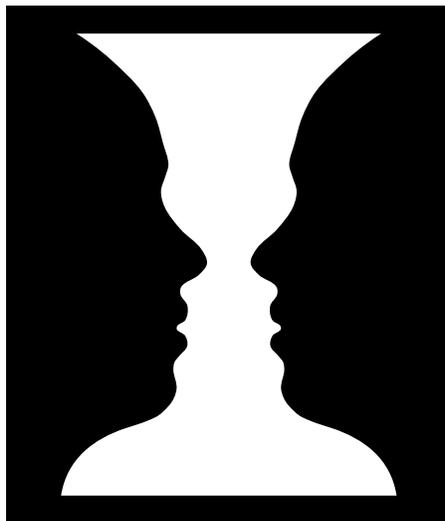




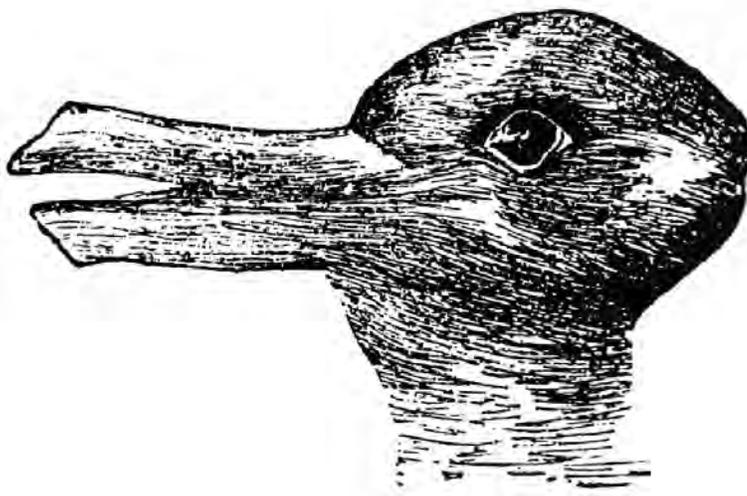
Annexe B

Ressources pour l'activité facultative de consolidation – Illusions d'optique

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/~jfkhlstrom/JastrowDuck.htm>

Moyen

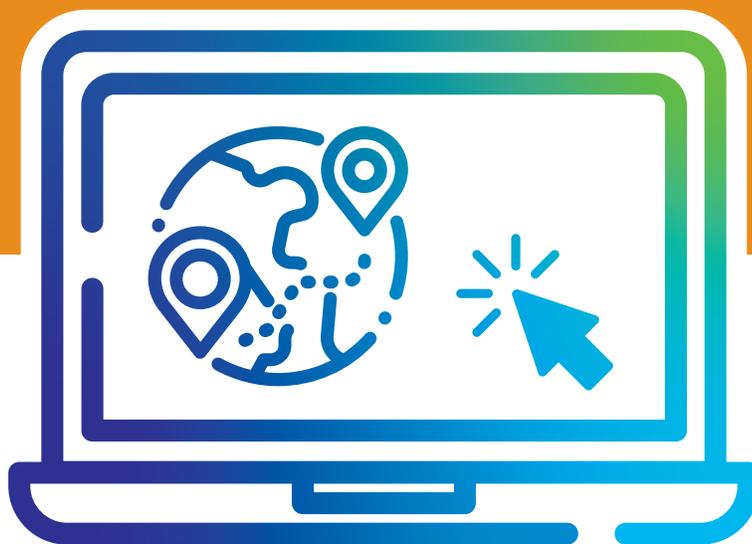
Excursion virtuelle 6

Gestion du stress et adaptation

Table des matières

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

Gratitude



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario





Introduction

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

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

Chaque leçon fournira :

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

Pour y parvenir, nous ferons les activités suivantes :

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





Élèves de la 4^e à la 6^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 niveaux de la 4^e à la 6^e années.

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

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

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

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<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 inévitables ayant une incidence sur vous, vos élèves et des communautés entières. Grâce à l'enseignement et au modelage, nous pouvons aider les élèves à pratiquer de nouvelles stratégies d'adaptation et à renforcer celles qui existent déjà.
- ▶ 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 FEEEO) - Foi et bien-être (version de l'OECTA) • Boules de neige inspirantes Qu'y a-t-il de plus amusant qu'une bataille de boules de neige en juin? Cette activité offre aux élèves une façon amusante de s'envoyer des affirmations positives et d'encourager une attitude optimiste chez les autres personnes. Au besoin, adaptez l'activité selon les besoins de vos élèves. Certains élèves préféreront peut-être dessiner ou plutôt verbaliser leurs idées pour qu'une autre personne les écrive à leur place. <ul style="list-style-type: none"> - La santé mentale au quotidien (version de la FEEEO) - Foi et bien-être (version de l'OECTA) • Tableau « SVA » Utilisez la ressource pour élèves d'Ophea : Outils de planification et d'évaluation enregistrables, Tableau « SVA », pour découvrir ce que les élèves savent et ce qu'ils veulent savoir.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : VIDÉO POUR L'EXCURSION VIRTUELLE

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

Lien vers la vidéo pour l'excursion virtuelle :

Cliquez ici pour visionner sur **YouTube**

Cliquez ici pour visionner sur **Vimeo**



ACTIVITÉS DE CONSOLIDATION

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

PERSONNEL SCOLAIRE	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) • Dans l'excursion virtuelle 5, nous avons reçu des renseignements sur les affirmations. Les affirmations peuvent faire bon ménage avec la gratitude. Revoyez la stratégie d'affirmations à quatre doigts avec ce nouvel angle de gratitude. <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-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.

