

Préscolaire

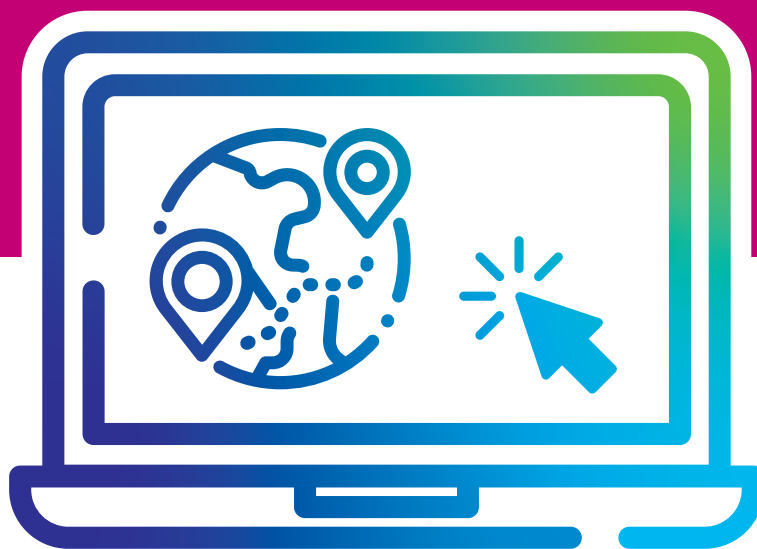
Excursion virtuelle 3

Gestion du stress et adaptation

Table des matières

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

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 associées à 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.

Les parents et les aidants naturels sont encouragés à participer à l'excursion virtuelle.





Plan de leçon

Les expériences d'apprentissage de cette série de leçons viendront compléter les attentes en matière d'apprentissage qui se trouvent dans le cadre de l'autorégulation et du bien-être du programme de la maternelle et du jardin d'enfants. 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.

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 pour eux.

ATTENTES :

Autorégulation et bien-être

Attente 3

Au fur et à mesure de sa progression dans le programme, l'enfant : fait preuve d'autonomie, d'autorégulation et de responsabilité dans ses apprentissages et dans des situations diverses.

Compréhensions conceptuelles

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• L'enfant est responsable de ses propres choix et décisions.• L'enfant préfère être calme, concentré et attentif.• Chaque enfant a ses propres besoins en matière de stratégies, d'environnements et d'appuis afin de lui permettre de rester calme, concentré et attentif. | <ul style="list-style-type: none">• L'enfant doit apprendre à reconnaître les stratégies et les facteurs environnementaux qui lui permettent de s'autoréguler.• L'enfant peut s'adapter à divers contextes sociaux, y compris aux coutumes qui lui sont étrangères, en apprenant à réguler son comportement. |
|--|---|



Le tableau ci-dessous fournit un bref résumé 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 niveau de développement, l'élève peut choisir et adopter des stratégies socioémotionnelles qui valorisent ses forces. Les compétences mises en évidence ci-dessous seront au centre de cette leçon.

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
• déceler et gérer ses émotions	• exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
• reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis	• développer la résilience personnelle
• faire preuve de motivation positive et de persévérance	• susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
• bâtir des relations et communiquer avec assurance	• favoriser des relations saines et respecter la diversité
• développer la conscience de soi et la confiance en soi	• développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
• penser de façon créative et critique	• prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes

Pour un aperçu plus détaillé, voir l'[annexe A du curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé, 2019](#).

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE :

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE
En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : • Explorer le lien entre notre santé mentale et notre santé physique. • Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. • Pratiquer et modéliser des techniques pour soutenir les compétences de gestion du stress et d'adaptation.	En tant qu'élève, nous apprenons : • que tout le monde veut être calme, concentré et alerte • que chacun de nous a besoin de stratégies, de différents environnements et de sources de soutien pour être calme, concentré et alerte • qu'il est possible de mettre en pratique des stratégies de relaxation musculaire qui nous aident à nous autoréguler



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 deux [premières excursions virtuelles](#). Quelles sont les possibilités de prolonger l'apprentissage?

Par exemple :

- Avec de l'aide, je peux reconnaître quand je suis calme et quand je ne suis pas calme.
- Avec de l'aide, je peux trouver des moyens de me calmer lorsque je suis dépassé.

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

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
Réfléchissez aux questions suivantes : - 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? 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.	À l'aide des activités énumérées à l'Annexe A et d'autres parmi vos propres idées, offrez aux élèves un éventail d'occasions d'apprendre à connaître leurs cinq sens ou de les utiliser régulièrement. C'est une bonne façon d'activer la réflexion avant d'en apprendre davantage sur la stratégie de visualisation. 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.     

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 approfondir l'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
Réflexion 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? Exercice Envisagez de pratiquer l'activité de balayage corporel guidée à titre de stratégie personnelle. Cliquez ici pour visionner	Choisissez parmi les activités suivantes : ▣ Réflexion et discussion Réviser 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? ▣ 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 : • SMS-ON : - Activité de visualisation – Forêt imaginaire - Balade imaginaire - Visualisation et méditation par balayage corporel • La ressource ACTIVITÉTE d'Ophea : - Respirer d'une manière consciente - Inspirer de la bonne énergie - Méditation reconfortante



PARENTS/AIDANTS NATURELS

Aujourd'hui, notre classe a participé à une excursion virtuelle afin d'en savoir plus sur la gestion du stress, tout en reconnaissant que le stress fait partie de la vie et qu'il peut être géré. Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage que nous avons entrepris aujourd'hui, voici quelques questions que vous pourriez poser à votre enfant.

- Pourquoi est-il important de comprendre et de savoir comment gérer tes émotions?
- Quelle est l'activité de visualisation que tu as apprise aujourd'hui qui t'a semblé la plus utile?
- Est-ce que tu as pu imaginer ton endroit préféré en utilisant tous tes sens? Est-ce que tu veux me parler de ton endroit préféré?

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

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

Vous pouvez également accéder aux [Ressources pour aider les parents et les aidants dans la prestation de l'éducation physique et santé à la maison](#). Vous pouvez aussi visiter [Ophea pour tous](#) où vous pourrez trouver une série de vidéos et de leçons pédagogiques incluant des questions de réflexion sur l'apprentissage socioémotionnel afin de soutenir les apprenants à domicile.





Annexe A

Utiliser nos sens

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. Si vous êtes en présence de vos élèves, considérez la possibilité de mettre en place une variété de stations ou de centres dans votre salle de classe ou à l'extérieur qu'ils pourront explorer. Vous pouvez avoir d'autres idées à ajouter à la liste en fonction du matériel que vous avez sous la main – des livres de contes sur les sens, table de jeu d'eau, pâte à modeler, bac à sable, instruments de musique, etc.

	Marcher et écouter Faites une promenade avec les élèves et faites-leur remarquer les sons qu'ils entendent. Vous pouvez remettre aux élèves la liste de vérification de l'Annexe B pour les aider dans leurs observations ou pour rendre l'activité plus ouverte. Vous pouvez adapter l'activité à différents lieux – elle peut être réalisée à la maison, dans les corridors de l'école, au terrain de jeux, etc. Modifiez les éléments écoutés par les élèves selon la saison – le son de la marche dans la neige ou les feuilles mortes, le bruit des tondeuses à gazon, etc.
	Devinez l'objet 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! Vous voulez peut-être faire une démonstration du jeu avant de demander à un élève d'être le meneur.
	Je vois Jouez au jeu classique <i>Mon petit œil voit</i>. Le meneur donne la couleur de l'objet comme indice. Par exemple, si le meneur choisit une pomme, il dit « Mon petit œil voit quelque chose de rouge ». Prenez quelques hypothèses de la classe. Si personne ne connaît la réponse, le meneur ajoute un autre indice. Par exemple, « Mon petit œil voit quelque chose de rouge et de rond ». Les élèves proposent une hypothèse à tour de rôle. Si personne ne devine la réponse, le meneur peut ajouter un autre indice (p. ex., rouge, rond et juteux), jusqu'à ce qu'un élève la trouve. Vous voulez peut-être faire une démonstration du jeu avant de demander à un élève d'être le meneur.

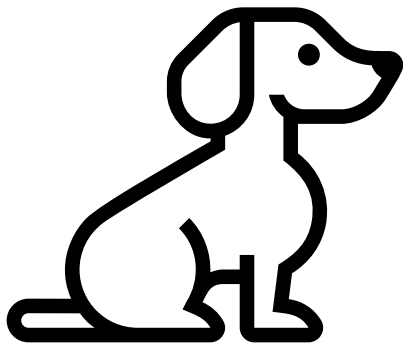
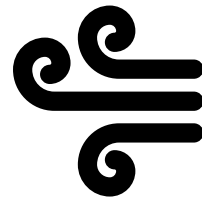
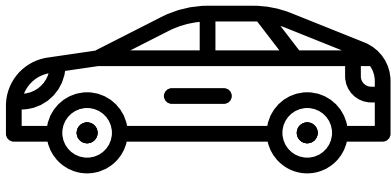


Annexe B

Qu'est-ce que tu entends?



Coche ce que tu entends. Tu peux dessiner les autres sons que tu entends dans l'espace libre.



Excursion virtuelle 3

Gestion du stress et adaptation

Table des matières

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

Visualisation





Introduction

Chaque jour, le personnel scolaire et les élèves font face à des défis, petits et grands, qui peuvent contribuer à un sentiment de stress. Cette année, le personnel scolaire et les élèves ont relevé le défi de manière innovante et créative, en créant des liens et des relations enrichissantes avec les élèves et les familles. Alors que la pandémie continue d'exercer ses effets, offrir des occasions explicites de développement des compétences continuera d'être un élément essentiel au renforcement de la santé mentale des élèves. Il est tout aussi important pour les membres du personnel 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 1^{re} à la 3^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 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 **1^{re} à la 3^e années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
1^{re} année	D1.5 santé mentale, composante de la santé globale		D3.3 pensées, émotions, actions
2^e année	D1.6 corps et cerveau – réactions et sentiments	D2.5 savoir quand demander de l'aide	
3^e année	D1.6 système cérébral de réponse au stress		D3.4 facteurs externes de stress

Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

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



L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
déceler et gérer ses émotions	exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis	développer la résilience personnelle
faire preuve de motivation positive et de persévérance	susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
bâtir des relations et communiquer avec assurance	favoriser des relations saines et respecter la diversité
développer la conscience de soi et la confiance en soi	développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
penser de façon créative et critique	prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes

Pour un aperçu plus détaillé, voir l'[annexe A du curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé, 2019](#).

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE :

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE
En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : - Explorer le lien entre la santé mentale et physique. - Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. - Pratiquer et modeler des techniques pour soutenir les compétences de gestion du stress et d'adaptation.	En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : - Explorer le lien entre la santé mentale et physique. - Pratiquer 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
Réfléchissez aux questions suivantes : - 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? 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.	À l'aide des activités énumérées à l'Annexe A et d'autres parmi vos propres idées, offrez aux élèves un éventail d'occasions d'apprendre à connaître leurs cinq sens ou de les utiliser régulièrement. C'est une bonne façon d'activer la réflexion avant d'en apprendre davantage sur la stratégie de visualisation. 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.     

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 approfondir l'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
Réflexion 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? Exercice Envisagez de pratiquer l'activité de balayage corporel guidée à titre de stratégie personnelle. Cliquez ici pour visionner	Choisissez parmi les activités suivantes : ▣ Réflexion et discussion Réviser 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? ▣ 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 : • SMS-ON : - Activité de visualisation – Forêt imaginaire - Balade imaginaire - Visualisation et méditation par balayage corporel • 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?
- Quelle est l'activité de visualisation que tu as apprise aujourd'hui qui t'a semblé la plus utile?
- Est-ce que tu as pu imaginer ton endroit préféré en utilisant tous tes sens? Est-ce que tu veux me parler de ton endroit préféré?

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

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

Vous pouvez également accéder aux [Ressources pour aider les parents et les aidants dans la prestation de l'éducation physique et santé à la maison](#). Vous pouvez aussi visiter [Ophea pour tous](#) où vous pourrez trouver une série de vidéos et de leçons pédagogiques incluant des questions de réflexion sur l'apprentissage socioémotionnel afin de soutenir les apprenants à domicile.





Annexe A

Utiliser nos sens

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. Si vous êtes en présence de vos élèves, considérez la possibilité de mettre en place une variété de stations ou de centres dans votre salle de classe ou à l'extérieur qu'ils pourront explorer. Vous pouvez avoir d'autres idées à ajouter à la liste en fonction du matériel que vous avez sous la main – des livres de contes sur les sens, table de jeu d'eau, pâte à modeler, bac à sable, instruments de musique, etc.

	Marcher et écouter Faites une promenade avec les élèves et faites-leur remarquer les sons qu'ils entendent. Vous pouvez remettre aux élèves la liste de vérification de l'Annexe B pour les aider dans leurs observations ou pour rendre l'activité plus ouverte. Vous pouvez adapter l'activité à différents lieux – elle peut être réalisée à la maison, dans les corridors de l'école, au terrain de jeux, etc. Modifiez les éléments écoutés par les élèves selon la saison – le son de la marche dans la neige ou les feuilles mortes, le bruit des tondeuses à gazon, etc.
	Devinez l'objet 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! Vous voulez peut-être faire une démonstration du jeu avant de demander à un élève d'être le meneur.
	Je vois Jouez au jeu classique <i>Mon petit œil voit</i>. Le meneur donne la couleur de l'objet comme indice. Par exemple, si le meneur choisit une pomme, il dit « Mon petit œil voit quelque chose de rouge ». Prenez quelques hypothèses de la classe. Si personne ne connaît la réponse, le meneur ajoute un autre indice. Par exemple, « Mon petit œil voit quelque chose de rouge et de rond ». Les élèves proposent une hypothèse à tour de rôle. Si personne ne devine la réponse, le meneur peut ajouter un autre indice (p. ex., rouge, rond et juteux), jusqu'à ce qu'un élève la trouve. Vous voulez peut-être faire une démonstration du jeu avant de demander à un élève d'être le meneur.

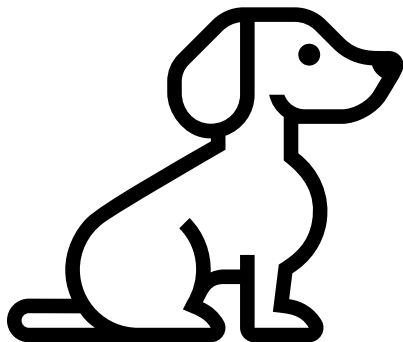
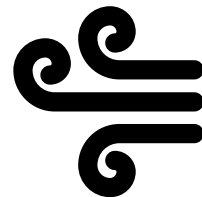
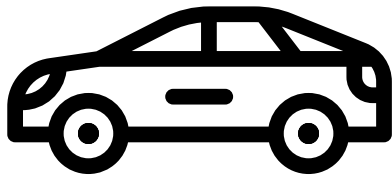


Annexe B

Qu'est-ce que tu entends?



Coche ce que tu entends. Tu peux dessiner les autres sons que tu entends dans l'espace libre.



Moyen

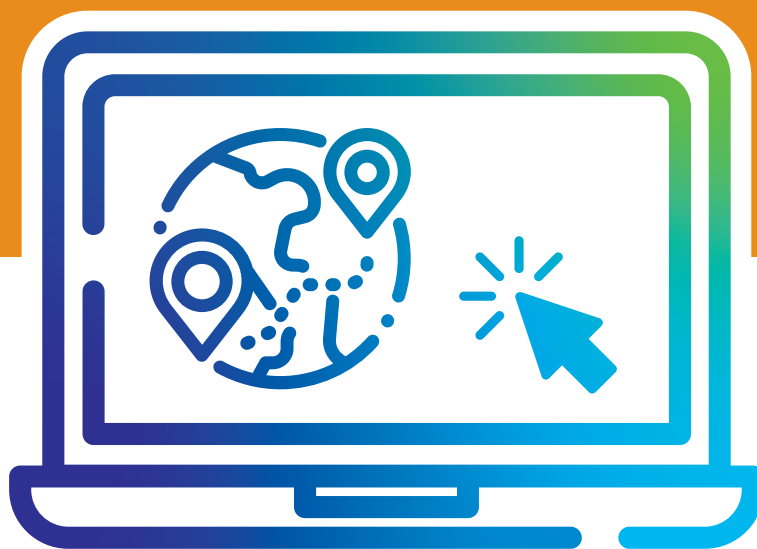
Excursion virtuelle 3

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 :
déceler et gérer ses émotions	exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis	développer la résilience personnelle
faire preuve de motivation positive et de persévérance	susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
bâtir des relations et communiquer avec assurance	favoriser des relations saines et respecter la diversité
développer la conscience de soi et la confiance en soi	développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
penser de façon créative et critique	prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes

Pour un aperçu plus détaillé, voir l'[annexe A du curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé, 2019](#).

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE :

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE
En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : - Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique. - Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. - Pratiquer et modeler les compétences de gestion du stress et d'adaptation.	En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : - Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique. - 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 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 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
Réfléchissez aux questions suivantes : - 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? 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.	Réfléchissez et discutez 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. 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.

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
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? Exercice Envisagez de pratiquer l'activité de balayage corporel guidée à titre de stratégie personnelle. Cliquez ici pour visionner	Choisissez parmi les activités suivantes : ▣ 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? ▣ 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 : • Activité de visualisation – Forêt imaginaire • Balade imaginaire • Visualisation et méditation par balayage corporel • Respiration et observation
PARENTS/AIDANTS NATURELS	
Aujourd'hui, notre classe a participé à une excursion virtuelle afin d'en savoir plus sur la gestion du stress, tout en reconnaissant que le stress fait partie de la vie et qu'il peut être géré. Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage que nous avons entrepris aujourd'hui, voici quelques questions que vous pourriez poser à votre enfant. • Pourquoi est-il important de comprendre et de savoir comment gérer tes émotions? • Quelle est l'activité de visualisation que tu as apprise aujourd'hui qui t'a semblé la plus utile? • Est-ce que tu as pu imaginer ton endroit préféré en utilisant tous tes sens? Est-ce que tu veux me parler de ton endroit préféré? Pour d'autres activités à essayer à la maison, consultez cette série de fiches d'activités préparées par <i>Santé mentale en milieu scolaire Ontario</i> : 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

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.

	J'écoute! 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. • 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? <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. Voici deux exemples de sites Web : https://noises.online/ et https://musiclab.chromeexperiments.com/Song-Maker
	Devinez l'objet 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.



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.



Intermédiaire

Excursion virtuelle 3

Gestion du stress et adaptation

Table des matières ✨

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

Visualisation



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario





Introduction

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

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

Chaque leçon fournira :

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

Pour y parvenir, nous ferons les activités suivantes :

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



7^e et 8^e années

Plan de leçon

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

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

ATTENTES :

Domaine D. Vie saine

Ce tableau donne un bref aperçu des sujets d'apprentissage liés à la littératie en santé mentale qui seront couverts par cette leçon, pour les **7^e et 8^e années**.

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



Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

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

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
déceler et gérer ses émotions	exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis	développer la résilience personnelle
faire preuve de motivation positive et de persévérance	susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
bâtir des relations et communiquer avec assurance	favoriser des relations saines et respecter la diversité
développer la conscience de soi et la confiance en soi	développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
penser de façon créative et critique	prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes

Pour un aperçu plus détaillé, voir l'[annexe A du curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé, 2019](#).

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE :

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE
En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : - Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique. - Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. - Pratiquer et modeler les compétences de gestion du stress et d'adaptation.	En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : - Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique. - Faire des activités de visualisation comme stratégie potentielle qui nous aide à gérer le stress.



CRITÈRES DE RÉUSSITE :

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

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

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

Par exemple :

- Je peux reconnaître que le stress fait partie de la vie et qu'il peut être géré.
- Je peux apprendre à relever des défis stressants.
- Je peux pratiquer, observer et appliquer des stratégies pour m'aider à gérer mon stress.

CONSIDÉRATIONS :

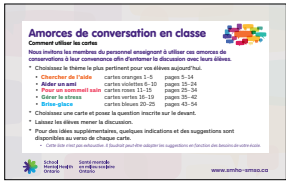
- ▶ Les approches de tout enseignement, y compris les habiletés socioémotionnelles, doivent être transmises par l'entremise de conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement. Il est important de commencer par une réflexion sur soi-même, la classe et les situations auxquelles chaque élève doit faire face. Il convient aussi de se rappeler que nos élèves sont confrontés à une série de défis relatifs à leur vécu personnel, social et culturel. Ils ont également des moyens d'adaptation existants. Assurez-vous de tenir compte des sources de stress et examiner les structures qui renforcent les conditions inéquitables ayant une incidence sur vous, vos élèves et des communautés entières. Grâce à l'enseignement et au modelage, nous pouvons aider les élèves à pratiquer de nouvelles stratégies d'adaptation et à renforcer celles qui existent déjà.
- ▶ Cette leçon sur l'excursion virtuelle est destinée à être intégrée à votre journée scolaire. Notre apprentissage collectif se fait sur de nombreux territoires autochtones traditionnels dans tout l'Ontario. Nous sommes reconnaissants de pouvoir travailler et apprendre localement sur ces terres. En tant qu'école en Ontario, nous comprenons que les routines matinales, y compris une reconnaissance des terres spécifique à votre emplacement, auront eu lieu avant cette excursion.
- ▶ Il peut être difficile pour les élèves de se concentrer sur les émotions. Soyez prêt à orienter les élèves vers des aides supplémentaires au besoin. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter le guide de référence [UN APPEL](#) et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux services offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.
- ▶ On a fait en sorte d'inclure différentes options pour chacune des activités. N'hésitez pas à proposer d'autres modifications et adaptations en fonction des besoins individuels des élèves de votre classe. Notez également que toutes les vidéos sont sous-titrées. Vous pouvez choisir de voir les sous-titres en cliquant sur le petit bouton « CC » à droite en bas de l'écran.



ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

Cette excursion virtuelle 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
Réfléchissez aux questions suivantes : - 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? 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.	Que préférerais-tu et pourquoi? Revoyez notre trousse d'amorces de conversation en classe. Faites défiler le texte jusqu'à la section bleue (pages 43 à 54). Vous trouverez six questions « Que préférerais-tu et pourquoi? » différentes pour amorcer les conversations et faire réfléchir les élèves. Utilisez les six fiches de questions ou ne choisissez que celles qui sont le mieux adaptées à votre classe selon vous. https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/09/Amorces-de-conversation-en-classe.pdf  

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : UNE EXCURSION VIRTUELLE

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

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

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

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

Lien vers la vidéo pour l'excursion virtuelle :

Cliquez ici pour visionner
sur **YouTube**

Cliquez ici pour visionner
sur **Vimeo**



ACTIVITÉS DE CONSOLIDATION

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

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
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? Exercice Envisagez de pratiquer l'activité de balayage corporel guidée à titre de stratégie personnelle. Cliquez ici pour visionner	Choisissez parmi les activités suivantes : ▣ 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? ▣ Exercices Offrez aux élèves d'autres occasions de mettre en pratique les activités présentées dans cette excursion virtuelle ou essayez l'une des activités complémentaires suivantes : • SMS-ON : - Balade imaginaire - Visualisation et méditation par balayage corporel - Respiration et observation - Balayage corporel guidé • 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?
- Quelle est l'activité de visualisation que tu as apprise aujourd'hui qui t'a semblé la plus utile?
- Est-ce que tu as pu imaginer ton endroit préféré en utilisant tous tes sens? Est-ce que tu veux me parler de ton endroit préféré?

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

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

Vous pouvez également accéder aux [Ressources pour aider les parents et les aidants dans la prestation de l'éducation physique et santé à la maison](#). Vous pouvez aussi visiter [Ophea pour tous](#) où vous pourrez trouver une série de vidéos et de leçons pédagogiques incluant des questions de réflexion sur l'apprentissage socioémotionnel afin de soutenir les apprenants à domicile.



Secondaire

Excursion virtuelle 3

Gestion du stress et adaptation

Table des matières

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

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 façon innovante et créative, en créant des liens et des relations significatives avec les élèves et les familles. Alors que la pandémie continue d'exercer ses effets, offrir des occasions explicites de développement des compétences continuera d'être un élément essentiel au renforcement de la santé mentale des élèves. Il est tout aussi important pour les membres du personnel scolaire de donner la priorité à leur propre bien-être.

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

Chaque leçon fournira :

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

Pour y parvenir, nous ferons les activités suivantes :

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





Élèves du secondaire

Plan de leçon

Il s'agit de la 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 :

Nous développons des habiletés socioémotionnelles tout au long de notre vie. Il a été démontré que l'apprentissage socioémotionnel (ASE) favorise le bien-être émotionnel des élèves, lorsqu'il est offert dans un milieu d'apprentissage bienveillant, inclusif et soucieux de l'équité. Lorsque l'identité de l'élève est affirmée et que les compétences sont introduites de manière séquentielle et adaptée à son niveau de développement, l'élève peut choisir et adopter des stratégies socioémotionnelles qui valorisent ses forces. Les programmes-cadres du primaire et du secondaire contiennent des attentes en matière d'apprentissage socioémotionnel. Voici un aperçu des six catégories d'habiletés socioémotionnelles. Les compétences mises en évidence ci-dessous seront au centre de cette leçon. L'intégration d'occasions pour les élèves de mettre en pratique des stratégies de gestion du stress et d'adaptation, et d'en discuter sera bénéfique à l'apprentissage dans toutes les matières.

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
déceler et gérer ses émotions	exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis	développer la résilience personnelle
faire preuve de motivation positive et de persévérance	susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
bâtir des relations et communiquer avec assurance	favoriser des relations saines et respecter la diversité
développer la conscience de soi et la confiance en soi	développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
penser de façon créative et critique	prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes



RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE :

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE
En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : • Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique. • Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. • Pratiquer et modeler les compétences de gestion du stress et d'adaptation.	En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : • Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique. • Faire des activités de visualisation comme stratégie potentielle qui nous aide à gérer le stress.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

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

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

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

Par exemple :

- Je peux reconnaître que le stress fait partie de la vie et qu'il peut être géré.
- Je peux apprendre à relever des défis stressants.
- Je peux pratiquer, observer et appliquer des stratégies pour m'aider à gérer mon stress.

CONSIDÉRATIONS :

- ▶ Les approches de tout enseignement, y compris les habiletés socioémotionnelles, doivent être transmises par l'entremise de conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement. Il est important de commencer par une réflexion sur soi-même, la classe et les situations auxquelles chaque élève doit faire face. Il convient aussi de se rappeler que nos élèves sont confrontés à une série de défis relatifs à leur vécu personnel, social et culturel. Ils ont également des moyens d'adaptation existants. Assurez-vous de tenir compte des sources de stress et examiner les structures qui renforcent les conditions inéquitables ayant une incidence sur vous, vos élèves et des communautés entières. Grâce à l'enseignement et au modelage, nous pouvons aider les élèves à pratiquer de nouvelles stratégies d'adaptation et à renforcer celles qui existent déjà.
- ▶ Notre apprentissage collectif se fait sur de nombreux territoires autochtones traditionnels dans tout l'Ontario. Nous sommes reconnaissants de pouvoir travailler et apprendre localement sur ces terres. En tant qu'école en Ontario, nous comprenons que les routines matinales, y compris une reconnaissance des terres spécifique à votre emplacement, auront eu lieu avant cette excursion.



- ▶ Cette leçon sur l'excursion virtuelle est destinée à être intégrée à votre journée scolaire, dans le cadre d'une leçon au cours d'un bloc d'apprentissage. Elle peut s'avérer utile lorsque vous constatez que les élèves sont aux prises avec des difficultés, et/ou lorsque les élèves doivent faire face aux situations de stress plus élevé (p. ex., la semaine des examens, les transitions en fin d'année, etc.).
- ▶ Il peut être difficile pour les élèves de se concentrer sur les émotions. Soyez prêt à orienter les élèves vers des aides supplémentaires au besoin. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter le guide de référence [UN APPEL](#) et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux services offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.
- ▶ On a fait en sorte d'inclure différentes options pour chacune des activités. N'hésitez pas à proposer d'autres modifications et adaptations en fonction des besoins individuels des élèves de votre classe. Notez également que toutes les vidéos sont sous-titrées. Vous pouvez choisir de voir les sous-titres en cliquant sur le petit bouton « CC » à droite en bas de l'écran.

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

Cette excursion virtuelle 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
Essayez une activité qui combine les stratégies de respiration et de visualisation. Regardez la vidéo Respiration et observation . Remarquez comment vous vous sentez physiquement et mentalement avant l'activité. Révérifiez après l'activité pour voir si vous remarquez des changements.	Utilisez les questions suivantes pour amorcer une discussion avec votre classe : • 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?



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : UNE EXCURSION VIRTUELLE

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

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

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

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

Lien vers la vidéo pour l'excursion virtuelle :

Cliquez ici pour visionner
sur **YouTube**

Cliquez ici pour visionner
sur **Vimeo**

ACTIVITÉS DE CONSOLIDATION

Ces activités et ressources sont conçues pour offrir des occasions de consolidation de l'apprentissage tant pour le personnel scolaire que pour les élèves.

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
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? Exercice Envisagez de pratiquer l'activité de balayage corporel guidé à titre de stratégie personnelle. Cliquez ici pour visionner	Choisissez parmi les activités suivantes : ❑ 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? ❑ Exercices Offrez aux élèves d'autres occasions de mettre en pratique les activités présentées dans la présente excursion virtuelle ou essayez l'une des activités complémentaires suivantes : • SMS-ON : - Respiration et observation - Balayage corporel guidé • La ressource ACTIVITÊTE d'Ophea : - Respirer d'une manière consciente - Inspirer de la bonne énergie - Méditation reconfortante

