

# 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<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> années.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
4 <sup>e</sup> année		D2.5 choix sains pour la santé mentale	D3.3 gestion du stress (cognitif, comportemental)
5 <sup>e</sup> année		D2.6 venir en aide, savoir quand demander de l'aide	D3.4 sensibilisation à la stigmatisation
6 <sup>e</sup> 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"> <li>déceler et gérer ses émotions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>développer la résilience personnelle</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>faire preuve de motivation positive et de persévérance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>bâtir des relations et communiquer avec assurance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>favoriser des relations saines et respecter la diversité</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>développer la conscience de soi et la confiance en soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>penser de façon créative et critique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes</li> </ul>

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"> <li>Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique.</li> <li>Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress.</li> <li>Pratiquer et modéliser les compétences de gestion du stress et d'adaptation.</li> </ul>	<p>En tant qu'élève, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explorer le lien entre la santé mentale et la santé physique.</li> <li>Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress.</li> <li>Pratiquer des stratégies de relaxation musculaire comme outil potentiel qui nous aide à gérer le stress.</li> </ul>



## 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.

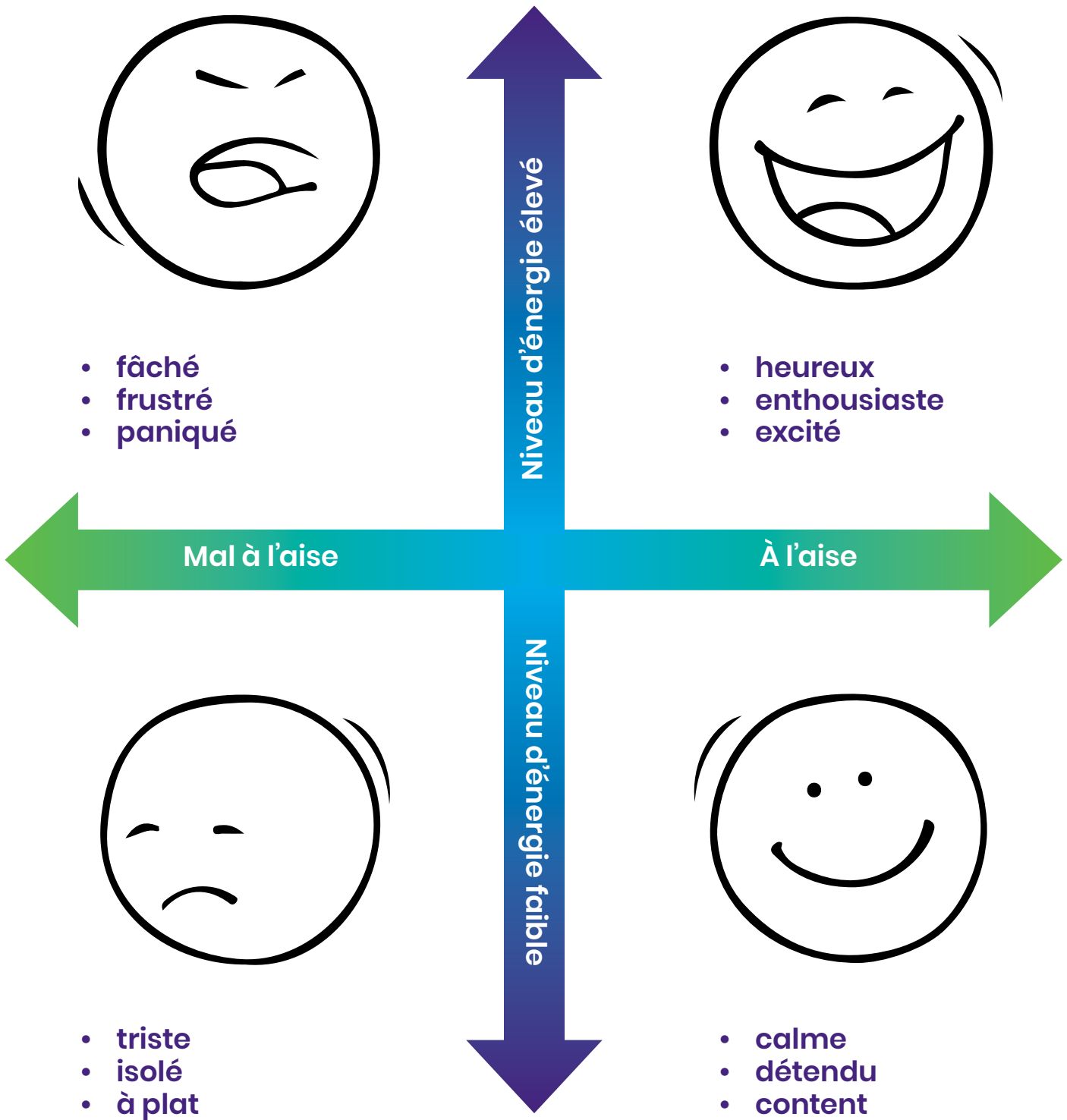
Demandez aux élèves de faire le point à l'aide de l'humeur-o-mètre ou d'un autre outil que vous utilisez déjà avec les élèves.

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.

