

# Primaire

## Excursion virtuelle 4

# Gestion du stress et adaptation

### Table des matières

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

## Distraction



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario





# Introduction

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

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

## Chaque leçon fournira :

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

## Pour y parvenir, nous ferons les activités suivantes :

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





Élèves de la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> années

## Plan de leçon

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

En développant une gamme de stratégies en gestion du stress, les élèves 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<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> années**.

Littératie en santé mentale	D1. Attitudes et comportements	D2. Choix sains	D3. Rapprochements entre santé et bien-être
1 <sup>re</sup> année	D1.5 santé mentale, composante de la santé globale		D3.3 pensées, émotions, actions
2 <sup>e</sup> année	D1.6 corps et cerveau – réactions et sentiments	D2.5 savoir quand demander de l'aide	
3 <sup>e</sup> 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 :
<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 physique.</li> <li>Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress.</li> <li>Pratiquer et modeler des techniques pour soutenir 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 physique.</li> <li>Explorer des activités de distraction 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 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 met l'accent sur les activités qui apportent nos pensées ailleurs, la **distraction** étant un moyen de nous aider à gérer le stress. De temps en temps, nous pouvons tous nous sentir submergés par des sentiments et des situations qui nous causent du stress. La distraction est une stratégie qui peut nous aider à nous distancer de ces sentiments et à apaiser notre esprit et nos émotions. Il existe toute une gamme d'activités pouvant nous distraire, chacune d'entre elles répondant à divers besoins.

**Il arrive souvent que l'activité que nous choisissons pour nous distraire reflète nos intérêts ou nos forces. La connaissance de nos valeurs et de nos forces, et le fait de savoir quelles activités nous aimons pratiquer, peuvent nous aider à choisir les bonnes distractions.**

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

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
<p><b>Réfléchissez aux questions suivantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles sont les activités que je pratique comme distraction ces jours-ci pour gérer mon stress? Sont-elles efficaces?</li> <li>• Quelles sont les cinq activités qui me font sourire? L'une ou plusieurs d'entre elles pourraient-elles constituer une distraction efficace?</li> </ul> 	<p>Jouez avec vos élèves à un simple jeu de « <b>Ceci ou cela</b> », ce qui les aidera à trouver des activités qu'ils aiment pratiquer. Vous pouvez créer vos propres questions ou vous inspirer des idées de l'<a href="#">annexe A</a>. N'hésitez pas à ajouter des activités pertinentes ou selon les intérêts de vos élèves.</p> <p>L'enseignante ou l'enseignant peut leur fournir des appuis visuels en demandant aux élèves ce qu'ils préfèrent. Par exemple, si on pose la question « Préfères-tu jouer avec des Lego ou des blocs de bois, ou encore sauter à la corde dehors? », on peut mimer ces activités ou tenir des blocs dans une main et une corde à sauter dans l'autre. L'élève peut pointer de la main ou du pouce l'objet correspondant à son choix, ou encore lever tout autre objet dans cette direction.</p> <p>On encourage les élèves – sans les forcer – à exprimer clairement leur préférence dans cette activité, qui vise à les inciter à réfléchir à ce qu'ils aiment faire.</p>

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : VIDÉO POUR L'EXCURSION VIRTUELLE

Dans la vidéo, une professionnelle de la santé mentale expliquera la stratégie de distraction. Les élèves et le personnel scolaire feront part des activités qu'ils pratiquent pour se distraire.

Lien vers la vidéo pour l'excursion virtuelle :

Cliquez ici pour visionner  
 sur **YouTube**

Cliquez ici pour visionner  
 sur **Vimeo**



## ACTIVITÉS DE CONSOLIDATION

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

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
<p><b>Réflexion</b></p> <p>Maintenant que vous avez participé à quatre excursions virtuelles (respiration, relaxation musculaire, visualisation et distraction), prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À quelles stratégies (respiration, relaxation musculaire, visualisation ou distraction) avez-vous recours le plus souvent?</li> <li>• Quelles stratégies (respiration, relaxation musculaire, visualisation ou distraction) sont les plus efficaces pour vous?</li> <li>• Quelles activités trouvez-vous les plus efficaces? Exemples : la respiration à cinq doigts, mon endroit préféré, le balayage corporel, etc.</li> <li>• Quelles nouvelles activités aimeriez-vous pratiquer tous les jours?</li> </ul>	<p><b>Choisissez parmi les activités suivantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <p>▣ <b>Référentiel</b></p> <p>Demandez aux élèves de nommer les activités suggérées dans la vidéo. Dressez la liste de ces activités de distraction pour que les élèves puissent s'y référer et offrir des ajouts d'activités supplémentaires. Les élèves peuvent s'y référer lorsqu'ils cherchent une activité comme distraction.</p> </li> <li> <p>▣ <b>Réflexion et discussion</b></p> <p>Réfléchissez à l'activité de mise en situation et à la vidéo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Après avoir joué à « Ceci ou cela » et avoir regardé la vidéo sur la distraction, as-tu des suggestions d'activités que tu aimes faire comme distraction lorsque tu ressens des émotions intenses? »</li> </ul> <p>Revoyez les stratégies apprises dans les <a href="#">trois premières leçons</a> (respiration, relaxation musculaire et visualisation).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle activité était ta préférée et pourquoi?</li> <li>• Quelles stratégies sont les plus efficaces pour toi? Exemples : la respiration à cinq doigts, mon endroit préféré, le balayage corporel, etc.</li> <li>• Comment sais-tu qu'elles fonctionnent?</li> </ul> </li> <li> <p>▣ <b>Exercices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposez aux élèves d'explorer les activités de distraction de leur choix.</li> <li>• Donnez-leur la chance de travailler les stratégies présentées au cours des excursions précédentes.</li> <li>• Essayez l'une des activités physiques d'Ophea : <a href="#">Idées pour passer à l'action</a>.</li> </ul> </li> </ul>



## PARENTS/AIDANTS NATURELS

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

- Pourquoi est-il important de comprendre et de savoir comment gérer tes émotions?
- Quelles activités aimes-tu faire comme distraction lorsque tu ressens des émotions intenses?

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

## Ceci ou cela?

Ce jeu vise à aider les élèves à réfléchir à leurs préférences. On peut créer ses propres questions ou s’inspirer des suggestions du tableau ci-dessous. Cliquez le bouton pour télécharger le diaporama qui contient tous ces images :

[Google Slides](#)

[PowerPoint](#)

Ceci ou cela...		
jouer avec des blocs à l'intérieur	<b>OU</b>	sauter à la corde dehors?
chanter ta chanson préférée en même temps qu'on la joue		danser?
s'installer confortablement avec un animal en peluche		promener le chien?
faire un bonhomme de neige		un château de sable?
jouer sur les structures du terrain de jeu		se balancer?
lire un livre tout seul		jouer à un jeu de cartes avec un ami?
dessiner		prendre un bain moussant?
sauter dans un tas de feuilles à l'automne		faire de la natation en été?

