

# Intermédiaire

## Excursion virtuelle 5 Gestion du stress et adaptation

### Table des matières

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

**Recadrer ses pensées**



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario





# Introduction

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

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

## Chaque leçon fournira :

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

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

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



7<sup>e</sup> et 8<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 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<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années**.

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



## Domaine A. Apprentissage socioémotionnel (ASE)

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

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
<ul style="list-style-type: none"> <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 modeler 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>Explorer des activités de distraction comme stratégie potentielle 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 :

- ▶ **Aider les élèves à remplacer leurs pensées négatives moins aidantes par de plus calmes et positives peut paver la voie vers de meilleures façons d'affronter les défis. Nous devons cependant prendre le temps d'écouter les élèves lorsqu'ils nous racontent leur vie en les aidant à faire le lien entre leurs expériences vécues et leurs idées qui traduisent les difficultés traumatisantes qu'ils vivent aujourd'hui. C'est le cas, par exemple, d'un grand nombre d'élèves noirs, autochtones, racialisés et d'élèves marginalisés débordés dès le jeune âge par des images, des stéréotypes et des récits traumatisants. Ils peuvent en venir à se former une image négative d'eux-mêmes et à adopter un discours intérieur négatif. Ils n'ont que peu de contrôle sur le degré de stigmatisation de leur identité par la société, d'où leurs pensées négatives profondément enracinées. Il est essentiel d'écouter et de valider l'expérience que fait un élève et de ne jamais minimiser l'effet qu'ont ses blessures relationnelles et sociétales. En faisant preuve à leur égard de compassion et en les validant de manière continue, il est possible d'encourager les élèves à adopter des pensées positives qui affirment leur identité de manière à remplacer celles bien ancrées qui résultent de l'oppression systémique, du racisme, de l'intimidation ou de la marginalisation. Ce n'est qu'à longue échéance et après avoir livré bien des efforts qu'on parviendra à ébranler les systèmes oppressifs et racistes, ainsi que les messages insidieux qui sont transmis, tant à l'école qu'au sein de la société en général. Il peut être intéressant de commencer par affirmer que les injustices sociétales existent et que dans ce contexte, nous pouvons confronter notre discours intérieur négatif en affirmant nos points forts sur le plan culturel ou à l'échelle personnelle ou communautaire.**
- ▶ Les approches de tout enseignement, y compris les habiletés socioémotionnelles, doivent être transmises par l'entremise de conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement. Il est important de commencer par une réflexion sur soi-même, la classe et les situations auxquelles chaque élève doit faire face. Il convient aussi de se rappeler que nos élèves sont confrontés à une série de défis relatifs à leur vécu personnel, social et culturel. Ils ont également des moyens d'adaptation existants. Assurez-vous de tenir compte des sources de stress, d'examiner et de traiter les structures qui renforcent les conditions inéquitables ayant une incidence sur vous, vos élèves et des communautés entières. Grâce à l'enseignement et au modelage, nous pouvons aider les élèves à pratiquer de nouvelles stratégies d'adaptation et à renforcer celles qui existent déjà.



- ▶ Cette leçon sur l'excursion virtuelle est destinée à être intégrée à votre journée scolaire. Notre apprentissage collectif se fait sur de nombreux territoires autochtones traditionnels dans tout l'Ontario. Nous sommes reconnaissants de pouvoir travailler et apprendre localement sur ces terres. En tant qu'école en Ontario, nous comprenons que les routines matinales, y compris une reconnaissance des terres spécifique à votre emplacement, auront eu lieu avant cette excursion.
- ▶ Il peut être difficile pour les élèves de se concentrer sur les émotions. Soyez prêt à orienter les élèves vers des aides supplémentaires au besoin. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter le guide de référence [UN APPEL](#) et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux services offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.
- ▶ On a fait en sorte d'inclure différentes options pour chacune des activités. N'hésitez pas à proposer d'autres modifications et adaptations en fonction des besoins individuels des élèves de votre classe. Notez également que toutes les vidéos sont sous-titrées. Vous pouvez choisir de voir les sous-titres en cliquant sur le petit bouton « CC » à droite en bas de l'écran.



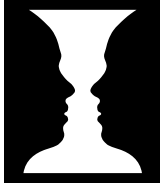
## ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

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

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

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



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

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

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

Les cartes ressources suivantes sont utilisées dans cette vidéo :

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

Lien vers la vidéo pour l'excursion virtuelle :

Cliquez ici pour visionner sur **YouTube**

Cliquez ici pour visionner sur **Vimeo**



## ACTIVITÉS DE CONSOLIDATION

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

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

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

- Qu'est-ce que tu as appris aujourd'hui sur les liens étroits entre les pensées, les sentiments et les actions?
- Qu'est-ce qui a suscité ton intérêt dans tout ce que tu as appris?
- Parmi les stratégies apprises, laquelle te semble la plus utile lorsque tu ressens de fortes émotions ou que tu te sens dépassé?

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

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

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





# Annexe A

## Que vois-tu?

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

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

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

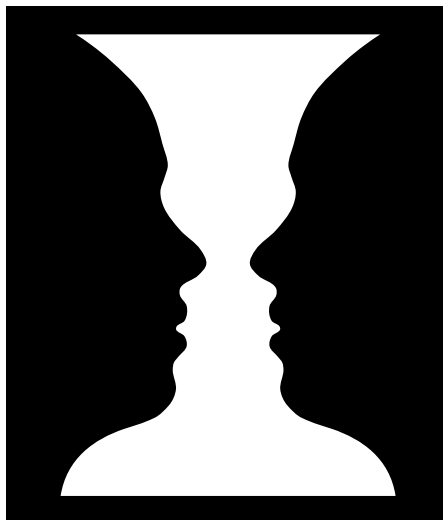
« Nous pouvons appliquer à d'autres situations l'idée de changer nos pensées que nous venons de mettre en application avec nos dessins. Parfois, nous sommes envahis par des pensées moins aidantes qui nous empêchent d'avancer. Nous pouvons apprendre à remarquer nos pensées, à nous arrêter, à réfléchir,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



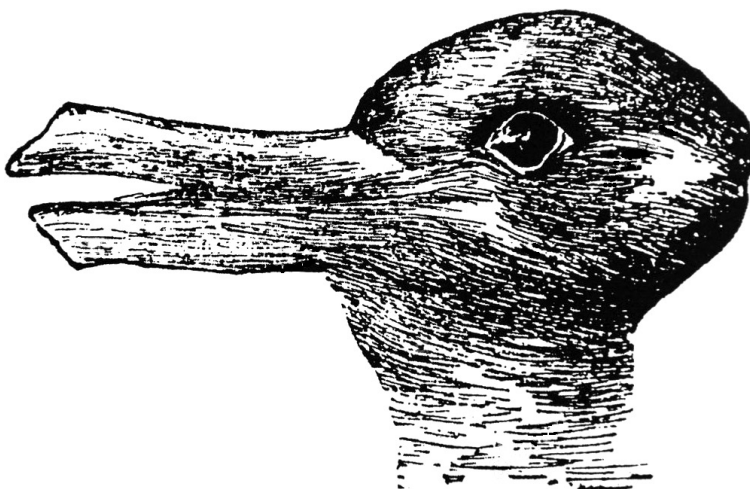
## Annexe B

### Images pour l'activité des illusions d'optique

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



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



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

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