

Messages de « sages » à afficher

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

En travaillant avec une ou un partenaire, les élèves dressent une liste de stratégies d'adaptation pour faire face aux sentiments de stress ou de tristesse. Les élèves les écrivent sur des affiches à accrocher dans les endroits communs de l'école.

Pourquoi le faire ?

Tout le monde éprouve du stress ou de la tristesse à un moment donné dans sa vie. Partager des stratégies pour composer avec le stress aide non seulement à briser la solitude, mais aussi à découvrir d'autres façons de gérer ses pensées et ses sentiments.

Comment s'y prendre ?

En travaillant avec une ou un partenaire, les élèves dressent une liste de messages « sages » positifs et proposent des idées axées sur la résilience pour gérer des situations stressantes ou tristes. S'assurer d'inclure les ressources scolaires ou locales auxquelles les élèves qui désirent obtenir de l'aide supplémentaire peuvent avoir accès. Par exemple, il peut s'agir de la travailleuse sociale de l'école, du conseiller en orientation, ou de la psychologue.

Demander à votre titulaire ou aux professionnels de la santé mentale de l'école d'approuver le contenu des affiches des élèves.

En dyade, les élèves créent une affiche avec les messages « sages » de leur choix.

Demander aux équipes d'accrocher leurs messages « sages » dans les endroits communs de l'école.

De quoi avez-vous besoin ?

- Affiches
- Marqueurs

Comment faire preuve de créativité ?

Les élèves peuvent ajouter des affirmations ou des citations inspirantes à leurs messages « sages ».

Pour débiter la journée, les élèves animateurs peuvent choisir une affiche à lire durant les annonces.

Envisager de demander aux élèves ce que les mots signifient pour eux afin de donner le ton.

Adaptation de : Alberta Education. La santé mentale, ça compte. Consulté sur :

<https://www.alberta.ca/mental-health-in-schools>