

# Comment je me remets d'une épreuve

*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 ?

Les élèves partagent les stratégies qu'ils utilisent pour se remettre d'une épreuve ou d'une situation stressante. Les élèves animateurs partagent leurs idées en les écrivant sur des cercles qu'ils affichent sur le babillard de la classe.

## Pourquoi le faire ?

Apprendre des camarades peut aider à voir les difficultés sous un autre angle, et donner de bonnes idées pour s'adapter et se remettre des épreuves. Apprendre les uns des autres afin de briser la solitude en partageant nos expériences.

## Comment s'y prendre ?

En grand groupe, discuter des questions : « Qu'est-ce que le stress ? » et « Comment le stress nous affecte-t-il ? » et y répondre.

Demander aux élèves de réfléchir à la façon dont ils ont géré leur stress dans le passé. Qu'est-ce qui a fonctionné ? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?

En groupe, dresser une liste d'activités pour réduire le stress. Encourager les élèves à réfléchir sur les moyens utilisés pour se remettre situation décourageante, triste ou stressante.

Les élèves écrivent ou dessinent une idée qui a fonctionné pour eux sur un cercle qui représente un ballon qui rebondit.

Les « ballons qui rebondissent » peuvent être affichés à divers endroits dans l'école pour partager des idées et des stratégies d'adaptation face au stress afin de pouvoir se remettre ou « rebondir comme un ballon ! »

## De quoi avez-vous besoin ?

- Instruments d'écriture
- Morceaux de papier en forme de cercles ou portant des images de ballons de plage, de balles rebondissantes, etc.

## Comment faire preuve de créativité ?

Encourager le personnel à partager leurs stratégies pour « rebondir ».

Demander aux élèves de lire leurs stratégies pour « rebondir » durant les annonces du matin.

Adaptation de : Bounce Back... Again, 2e édition. Consulté sur :-

[https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web.pdf/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web\\_0.pdf](https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web.pdf/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web_0.pdf)