

Mettre un FREIN aux inquiétudes !

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 trouvent des solutions réfléchies et sécuritaires aux questions et aux préoccupations qui les touchent sur le plan émotionnel.

Pourquoi le faire ?

À l'aide de l'acronyme « FREIN ! », les élèves trouvent des solutions réfléchies et sécuritaires aux questions et aux préoccupations qui les touchent sur le plan émotionnel.

Comment s'y prendre ?

Les élèves dressent une liste des préoccupations que peuvent avoir les élèves de leur âge.

En petits groupes de 2 ou 3 élèves, ils choisissent une préoccupation à laquelle ils trouveront des solutions.

Les élèves animateurs présentent l'acronyme « FREIN ! » :

- **F** : Faire face - Quel est le problème ? Il faut l'identifier.
- **R** : Réfléchir – Quels sont mes sentiments ? Quelles sont les solutions possibles ?
- **E** : Étudier les options - Choisir la meilleure option pour assurer sa sécurité. Choisir de prendre bien soin de soi.

- **IN** : Interaction - Qui peut m'aider ? Où puis-je trouver de l'aide ?
- **!** - Félicitez-vous d'avoir trouvé votre propre solution!

Demander aux élèves d'examiner leurs solutions et de déterminer comment, à l'aide de FREIN !, ils pourraient aborder la question de façon similaire ou différente la prochaine fois qu'ils vivront certaines émotions.

De quoi avez-vous besoin ?

- Instruments d'écriture
- Papier

Comment faire preuve de créativité ?

Demander aux élèves de créer des scénarios qu'ils soumettront aux autres groupes qui décideront de la meilleure solution.

Afficher les scénarios et les solutions de façon anonyme afin de les partager avec d'autres élèves.

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

<https://education.alberta.ca/mental-health/information-and-resources/everyone/mental-health-supports/>