

# Intermédiaire

## Excursion virtuelle 3 Gestion du stress et adaptation

### Table des matières

- 2 Introduction
- 3 Plan de leçon
- 6 Activité de mise en situation
- 6 Activité d'apprentissage :  
une excursion virtuelle
- 7 Activités de consolidation

### Visualisation





# 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 troisième 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>Faire des activités de visualisation 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 :

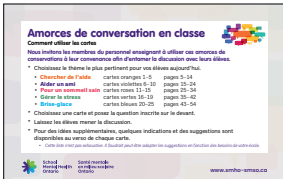

- ▶ Les approches de tout enseignement, y compris les habiletés socioémotionnelles, doivent être transmises par l'entremise de conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement. Il est important de commencer par une réflexion 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 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

Cette excursion virtuelle est axée sur des activités de **visualisation** et sur la manière dont cette stratégie peut nous aider à gérer le stress. Il est important de reconnaître les sensations de notre corps et de remarquer nos émotions tout en reconnaissant nos sentiments. La visualisation nous donne l'occasion de détourner notre attention des préoccupations et des distractions. La visualisation d'images peut nous aider à relaxer et à favoriser un sentiment de calme.

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>Vos <b>pensées</b> peuvent-elles modifier la façon dont votre <b>corps</b> se sent?</li> <li>La façon dont votre <b>corps</b> se sent peut-elle modifier vos <b>pensées</b>?</li> <li>Vos <b>émotions</b> peuvent-elles modifier la façon dont votre <b>corps</b> se sent?</li> <li>La façon dont votre <b>corps</b> se sent peut-elle modifier vos <b>émotions</b>?</li> </ul> <p>Regardez la vidéo <a href="#">Respiration et observation</a>. Remarquez comment vous vous sentez physiquement et mentalement avant l'activité. Revérifiez après l'activité pour voir si vous remarquez des changements.</p>	<p><b>Que préférerais-tu et pourquoi?</b></p> <p>Revoquez notre trousse d'amorces de conversation en classe. Faites défiler le texte jusqu'à la section bleue (pages 43 à 54). Vous trouverez six questions « Que préférerais-tu et pourquoi? » différentes pour amorcer les conversations et faire réfléchir les élèves. Utilisez les six fiches de questions ou ne choisissez que celles qui sont le mieux adaptées à votre classe selon vous. <a href="https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/09/Amorces-de-conversation-en-classe.pdf">https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/09/Amorces-de-conversation-en-classe.pdf</a></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : UNE EXCURSION VIRTUELLE

Dans la vidéo, l'enseignante et la professionnelle en santé mentale dirigeront deux activités de visualisation guidées auxquels vous et vos élèves pourrez participer ensemble. Cette stratégie nous met en contact avec nos pensées intimes et nous aide à nous concentrer. Cela peut ensuite nous aider à reconnaître les causes du stress et à nous adapter aux défis.

Voici des liens vers les activités que nous allons présenter dans cette vidéo :

- L'activité du balayage corporel d'Ophea combine deux activités tirées de la [ressource Activitête](#)
- [Vidéo de visualisation](#) offerte par Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Assurez-vous aussi de consulter les ressources additionnelles de la section des activités de consolidation de la présente leçon pour poursuivre votre apprentissage.

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>Réfléchir</b> Maintenant que vous avez participé à trois excursions virtuelles, prenez quelques moments et réfléchissez aux stratégies qui ont été les plus efficaces pour vous. (Respiration, relaxation musculaire et visualisation)</p> <p>Souhaitez-vous pratiquer et intégrer à votre vie quotidienne des stratégies spécifiques?</p> <p><b>Exercice</b> Envisagez de pratiquer l'activité de balayage corporel guidée à titre de stratégie personnelle.</p> <p><a href="#">Cliquez ici pour visionner</a></p>	<p><b>Choisissez parmi les activités suivantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <p>▣ <b>Réflexion et discussion</b> Révisez les stratégies apprises dans les <a href="#">deux premières leçons</a> : respiration et relaxation musculaire. Quelle activité était ta préférée et pourquoi? Quelles stratégies sont les plus efficaces pour toi? Comment sais-tu qu'elles fonctionnent?</p> </li> <li> <p>▣ <b>Exercices</b> Offrez aux élèves d'autres occasions de mettre en pratique les activités présentées dans cette excursion virtuelle ou essayez l'une des activités complémentaires suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SMS-ON :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Balade imaginaire</a></li> <li>- <a href="#">Visualisation et méditation par balayage corporel</a></li> <li>- <a href="#">Respiration et observation</a></li> <li>- <a href="#">Balayage corporel guidé</a></li> </ul> </li> <li>• La ressource ACTIVITÊTE d'Ophea :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Respirer d'une manière consciente</a></li> <li>- <a href="#">Inspirer de la bonne énergie</a></li> <li>- <a href="#">Méditation reconfortante</a></li> </ul> </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?
- Quelle est l'activité de visualisation que tu as apprise aujourd'hui qui t'a semblé la plus utile?
- Est-ce que tu as pu imaginer ton endroit préféré en utilisant tous tes sens? Est-ce que tu veux me parler de ton endroit préféré?

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.

