

# Intermédiaire

## Excursion virtuelle Gestion du stress et adaptation

### Table des matières

- 2 Introduction
- 3 Plan de leçon
- 8 Lettre



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 modélisation.

## Chaque leçon fournira :

- une **activité de provocation** 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

Le développement des habiletés socioémotionnelles aide à favoriser la santé et le bien-être général des élèves, à maintenir une santé mentale positive et à accroître la capacité d'apprendre, d'être résilient et de s'épanouir.

## 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 compétences d'adaptation.



7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années

# Plan de leçon

Il s'agit de la première leçon d'une série de six leçons visant à soutenir l'apprentissage des compétences en **gestion du stress** et en **adaptation**.

En développant une gamme de stratégies en gestion du stress, les élèves 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, les élèves peuvent choisir et adopter des stratégies socioémotionnelles qui s'appuient sur leurs 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>établir 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](#).

**OBJECTIFS 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 des techniques pour soutenir 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>Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress.</li> <li>Pratiquer des techniques pour soutenir les compétences de gestion du stress et d'adaptation.</li> </ul>



## CRITÈRES DE RÉUSSITE :

---

Élaborez conjointement avec vos élèves des critères de réussite à l'aide des questions suivantes :  
« Comment saurons-nous que nous atteignons nos objectifs d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? »

### 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.

## FACTEURS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION :

---

- 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 à la modélisation, 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.



**ACTIVITÉ DE PROVOCATION :**

L'activité de provocation doit être complétée AVANT l'excursion virtuelle.

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE
<p><b>L'apprentissage socioémotionnel, de quoi s'agit-il?</b></p> <p>Regardez cette vidéo afin d'obtenir des renseignements généraux utiles : <a href="#">L'apprentissage socioémotionnel, de quoi s'agit-il?</a></p> <p><b>Questions de réflexion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel genre d'émotions ressentez-vous avant, pendant et après votre journée en classe?</li> <li>• Décrivez quelques raisons pour lesquelles il serait important de comprendre et de savoir comment gérer vos émotions.</li> <li>• En tant que membre du personnel scolaire, comment pensez-vous que les habiletés socioémotionnelles vous aident dans vos fonctions?</li> <li>• Comment pensez-vous que les habiletés socioémotionnelles renforcent les relations avec vos élèves et les autres personnes qui vous entourent?</li> </ul>	<p><b>En savoir plus sur la gestion du stress et l'adaptation</b></p> <p>Regardez avec vos élèves la vidéo portant sur les <a href="#">Compétences pour les élèves : gérer le stress que nous ressentons</a>.</p> <p><b>Questions de réflexion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peux-tu identifier certains des sentiments que tu peux ressentir pendant une journée en classe?</li> <li>• Pourquoi est-il important de comprendre et de savoir comment gérer ses émotions?</li> <li>• Comment savoir si tu es stressé?</li> <li>• Quelles sont les stratégies que tu utilises actuellement pour t'aider à gérer ton stress?</li> </ul>

**ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE – UNE EXCURSION VIRTUELLE :**

La séance préenregistrée sera animée par un membre ambassadeur du personnel scolaire d'Ophea et un clinicien de Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Cette séance se concentrera sur les stratégies de respiration et sur la façon dont elles peuvent nous aider à gérer le stress. Les exercices de la respiration guidée sont un outil efficace et utile pour nous aider à faire le point sur nous-mêmes et à réguler nos émotions. Ces types d'interventions peuvent contribuer à diminuer les réactions physiques de notre corps liées au stress et nous aider à calmer notre esprit. Dans la vidéo, le membre du personnel scolaire et le professionnel de la santé mentale animeront une variété d'exercices de respiration auxquels vous et vos élèves pourrez participer ensemble.

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 familles pour leur proposer d'échanger des informations et leur faire part des possibilités de suivi de l'apprentissage.

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE	FAMILLES
<p>Soutenez votre propre santé mentale grâce à ces conseils d'autosoins :</p> <p><a href="#">SMS-ON Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves</a></p>	<p>Choisissez parmi les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <p>❑ <b>Discussion</b></p> <p>Revenez sur certaines des questions de réflexion de l'activité de provocation et comparez les idées avant et après la tenue de l'activité.</p> </li> <li> <p>❑ Offrez aux élèves d'autres occasions de mettre en pratique les stratégies présentées ou d'essayer de nouvelles stratégies offertes par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et Ophea.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Santé mentale en milieu scolaire Ontario :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Ensemble des fiches – Gestion de stress et adaptation</a> (contient certaines des activités utilisées lors de l'excursion virtuelle)</li> <li>- <a href="#">Respiration et observation</a></li> <li>- <a href="#">Exercice de respiration circulaire</a></li> <li>- Explorez avec vos élèves <a href="#">Le carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes de la COVID-19</a>. Soulignez l'importance des ressources en matière d'exercices de respiration qui sont offertes sur la page d'accueil.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <div data-bbox="630 1346 873 1591" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La ressource ACTIVITÉTE 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>	<p>Lettre à envoyer à la maison</p>





Chères familles,

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.

- Quelles sont les stratégies de respiration que tu as apprises aujourd'hui qui t'ont semblé les plus utiles?
- Connais-tu d'autres stratégies qui peuvent t'aider? Quelles sont-elles?
- Pourquoi est-il important de comprendre et de savoir comment gérer tes émotions?

Votre enfant a également été initié au [carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes de la COVID-19](#).

Nous avons exploré quelques-unes des nombreuses ressources conçues pour aider les jeunes, notamment un ensemble d'exercices de respiration.

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 d'ÉPS offertes par Ophea et fondées sur le programme-cadre, à utiliser à la maison depuis votre ordinateur : [ophea.net/fr/EPS\\_a\\_la\\_maison](https://ophea.net/fr/EPS_a_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.

