

La gestion du stress

Gestion des émotions et du stress



Auteur.trice

Créée par
Catherine Dupuis,
Sébastien Pavia,
Isabelle Lauzon et
Nathalie Lacombe
psychoéducatrices
CSSDM



Date de publication

20 août
2021



 6e année

 Tabac, Violence

 1 animation de 60 min

Savoir à développer

- Définir les notions de stress et d'anxiété et comprendre leurs conséquences à court et à long terme

Lien avec le PFEQ

Domaine général de formation :

- Santé et bien-être

Résumé



DURÉE

1 animation de 60 min

Une présentation PowerPoint sur le stress et des stratégies pour le gérer est présentée.
L'animation prévoit des discussions et des échanges avec les élèves.

Référence :

Catherine Dupuis et Sébastien Pavia, activité tirée du programme *S'équiper pour mieux plonger*.

Adaptation du PowerPoint d'animation par Isabelle Lauzon et Nathalie Lacombe, CSSDM.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

Présentation [Le stress](#).

- **NOTE INFORMATIVE**

Il est recommandé de prévoir un grand espace pour l'animation (classe, bibliothèque...).

LA PRÉPARATION

- **À PRÉPARER**

- Lettre à envoyer aux parents.
- Annonce de la venue d'animatrices au préalable (si l'animation est réalisée par un psychoéducateur par exemple).

- **L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES**

- Définir le stress.
- Reconnaître les signes du stress.
- Amener les élèves à se doter de stratégies de gestion du stress.

- **L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ**

Préparation d'une amorce à propos du stress la veille/quelques jours avant l'activité en questionnant les élèves sur le sujet et activer les connaissances antérieures.

Exemples de questions à poser :

- Qu'est-ce que le stress,
- Quels sont vos moyens pour gérer le vôtre,
- Comment les gens autour de vous gèrent leur stress,
- Dans quelle situation vis-tu du stress,
- etc.

Dans cette animation, les notions de stress et d'anxiété seront définies. Les élèves discuteront des conséquences du stress et de l'anxiété à court et à long terme. Il est donc très important de s'outiller pour le gérer.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

- Accueillir les élèves et installer un bon climat pour favoriser le calme (ex. : attendre les élèves à l'entrée, saluer les élèves en les appelant par leur nom).
- Utiliser un élément déclencheur : techniques d'impact (ex. : simuler un examen surprise).
- Revenir sur la discussion de l'amorce préalable à l'activité (qu'est-ce que le stress, quels sont vos moyens pour gérer le vôtre, dans quelle situation vis-tu du stress, etc.) et réinvestir l'impact de l'élément déclencheur (ex. : Comment est-ce que tu t'es senti à l'annonce de l'examen surprise? Qu'est-ce qui s'est passé dans ton corps?).
- Mentionner aux élèves qu'aujourd'hui, nous allons mieux comprendre ce qu'est le stress et explorer des stratégies pour mieux le gérer quand on le ressent, comme c'était le cas pour certains lors de l'activité déclencheur.
- Présenter le PowerPoint *revoir le contenu du PP
- Discuter et répondre aux questions des élèves.
- Remettre l'aide-mémoire avec les différentes stratégies de gestion du stress.

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**
 - Demander aux élèves de se choisir 2 stratégies pour gérer leur stress.
 - Rappeler que le stress et l'anxiété ont des conséquences à court et à long terme.

Il existe des façons pour gérer le stress. Ces façons peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Les 2 stratégies choisies par chacun des élèves visent à les aider à gérer leur stress.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Dans la classe :

- Suggérer à l'enseignant de faire des retours sur les stratégies de gestion du stress lors des moments susceptibles d'en créer, notamment avant les examens et les exposés oraux.
- Suggérer à l'enseignant de faire des retours avec l'aide-mémoire.

Au service de garde :

- Informer (partager PowerPoint/expliquer les outils proposés aux enfants) les éducateurs concernés du contenu présenté.

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

- Faire parvenir un message aux parents qui explique la démarche et présente les principaux thèmes abordés avec les enfants (démystifier le stress et la gestion du stress pour le parent) et partager l'aide-mémoire.
- Remise d'un aide-mémoire avec les stratégies de résistance à la pression des pairs à tous les élèves.