

Les ateliers : Le stress & moi.

Gestion des émotions et du stress

Connaissance de soi



Auteur.trice

Sabrina Dargy
intervenante
psychosociale
CSSDM et
Rachel
Gagnon
Technicienne
en éducation
spécialisée
CSSDM



Date de

publication

20 août 2021



6e année



Activité physique, Alimentation, Santé mentale,
Sommeil, Tabac, Traumatismes non intentionnels,
Violence



Plusieurs animations de 60 min

Savoir à développer

- Définir les notions de stress et d'anxiété et comprendre leurs conséquences à court et à long terme.
- Reconnaître, dans sa propre vie, les situations qui peuvent générer du stress.
- Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions.

Lien avec la plateforme éducative du SdG

Dimension du développement affectif : développement d'habiletés qui permettent d'exprimer ses sentiments, d'être en contact avec ses émotions.

Résumé



DURÉE

Plusieurs animations de 60 min

Les deux premiers ateliers de gestion du stress ont pour objectif d'améliorer les connaissances des élèves quant au stress. Les moyens pour y parvenir sont notamment la technique d'impact, l'enseignement magistral, l'utilisation d'un support visuel PowerPoint fourni, l'initiation aux composantes SPIN du stress (CESH, 2011), des mises en situations en grand groupe ainsi qu'en sous-groupes, des discussions de classe, un jeu de mimes et une vidéo YouTube.

D'autre part, les deux derniers ateliers de gestion du stress ont pour but de bonifier le répertoire de stratégies de gestion du stress des élèves. Les moyens pour y parvenir sont principalement par une vidéo YouTube suivie d'une discussion de groupe, une capsule vidéo Surfe Ton Stress (CESH, 2020), des mises en situation, un exercice individuel sur la connaissance de soi, un exercice de méditation guidée (SCAN du corps), une activité de dégustation en pleine conscience et finalement, un exercice de relaxation par les muscles.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

• LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Quatre présentations PowerPoint « Le stress & moi » et notes ajoutées en-dessous de chaque diapositive : [atelier 1](#) ; [atelier 2](#) ; [atelier 3](#) ; [atelier 4](#).
- TNI.
- Bouteille d'eau pour la technique d'impact (atelier #1).
- Bol pour la classe et un petit papier pour chaque élève qui participe (atelier #2).
- Feuille mobile et crayon pour tous les élèves qui participent (atelier #3).
- Aliments de votre choix pour l'exercice de dégustation en pleine conscience (atelier #4) (ex. : jujubes, chocolat, raisins secs, etc.).
- Inscription gratuite faite à l'avance sur le site [Petit Bambou](#) afin de permettre l'accès à une vidéo du SCAN du corps (atelier #4).

• LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

- Il est recommandé que l'animation de ces ateliers soit faite par un psychoéducateur, travailleur social, intervenant psychosocial, agent en réadaptation, technicien en éducation spécialisée ou un psychologue, notamment parce qu'ils soulèvent des questions et des témoignages des jeunes qui nécessitent un soutien venant d'un professionnel avec une formation psychosociale.
- Il est aussi possible qu'un enseignant anime ces ateliers accompagnés d'un des professionnels nommés précédemment.

• NOTE INFORMATIVE

- Animation échelonnée sur 4 journées non-consécutives
- L'atelier #4 devrait être animé à la dernière période de classe de la journée, puisque les exercices peuvent placer les jeunes en état de relaxation et/ou de sommeil.
- Favoriser un climat de partage et de confiance, tout en établissant au départ avec les élèves que ce qui est partagé durant l'activité restera entre nous (notion de respect de la confidentialité).

LA PRÉPARATION

• L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

Discussion en grand groupe :

- Levez-la main ceux qui pensent déjà avoir vécu du stress au moins une fois dans leur vie?
- Pouvez-vous expliquer ce que vous pensez être la définition du « stress »? (peut être fait sous forme de tempête d'idées et de mots-clés associés)
- Brièvement expliquer que le stress est en fait vécu par chaque être humain et qu'il est normal. Donc, s'il est vécu par tous, il est primordial de savoir ce qu'est le stress, comment l'identifier pendant qu'on le vit et comment on peut le gérer.

• LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

- Le respect et l'écoute des idées/opinions/questions/anecdotes de chacun sont primordiaux lors des discussions.
- Le respect de la confidentialité en ce qui est à trait à ce qui est rapporté pendant l'activité par les élèves est obligatoire.
- Le respect du tour de parole de chacun est primordial.
- Établir vous-même, ou avec l'aide du groupe, quelles sont les conséquences prévues si les consignes ne sont pas respectées.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

- Voir les notes de bas de page en dessous de chacune des diapositives des quatre présentations PowerPoint fournies ([atelier 1](#), [atelier 2](#), [atelier 3](#), [atelier 4](#)).
- Faire valoir le travail d'équipe avec les forces de chacun lors des activités en sous-groupes.

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

Fin de l'atelier #4 : Demander aux élèves ce qu'ils ont appris de nouveau/ce qu'ils retiennent le plus des ateliers.

- **RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE**

Fin de l'atelier #4 : Retour sur les objectifs du départ, ainsi que les compétences ciblées et les savoirs à développer.

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

Généralisation des acquis favorisée dans le « réinvestissement » ci-bas.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Période d'enseignement:

- Reprendre le SPIN avec les élèves avant une situation de stress vécue par le groupe (examens, présentations orales, etc.).
- Appliquer une stratégie de gestion du stress avec le groupe avant des situations de stress (examens, présentations orales, etc.), par exemple : 5 minutes de respiration profonde, 5 minutes de méditation guidée, 5 minutes d'exercice physique.

Période au service de garde:

- Prévoir de transmettre les stratégies de gestion du stress à l'éducatrice pour bonifier ces outils d'intervention et assurer une continuité entre les stratégies utilisées par l'enseignant et l'éducatrice

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

- Inviter les enfants à présenter à leurs parents leur fiche personnalisée des stratégies qui leur permettent de diminuer leur niveau de stress. Celle-ci pourrait être affichée à un endroit stratégique dans la maison (ex. : réfrigérateur, dans la chambre de l'enfant) et ils pourraient s'y référer quand le jeune vit une situation de stress.
- Au moyen d'une communication aux parents, les inviter à discuter des apprentissages réalisés par leur enfant et à reprendre le SPIN durant une situation de stress vécue par l'enfant, ou même vécue par le parent.