

# Mieux réagir au stress!

Adoption de comportements prosociaux

Gestion des émotions et du stress



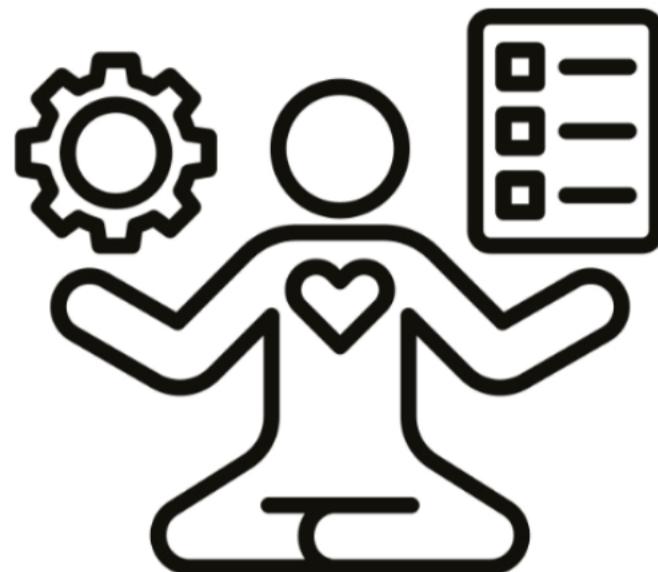
## Auteur.trice

Bureau des environnements scolaires favorables- CSSDM



## Date de publication

16 décembre 2025



Activité physique, Alcool, drogues, jeux de hasard  
et d'argent, Alimentation, Santé mentale, Sexualité, Sommeil, Tabac, Violence

⌚ 1 animation de 75 min

## Savoir à développer

- 3.3 (Contenu obligatoire 18) Connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions

## Lien avec le PFEQ

Liens PFEQ

Français : **Communiquer oralement**

Culture et citoyenneté: **Pratiques de bienveillance (sec 4)**

Éducation physique et à la santé: **Adopter un mode de vie sain et actif**

Domaines généraux de formation: **Santé et bien-être et vivre-ensemble et citoyenneté**

Compétences transversales : **D'ordre intellectuel, d'ordre personnel et social et de l'ordre de la communication**

Centre de services scolaire de Montréal

Québec





## Résumé

---



### DURÉE

1 animation de 75 min

L'activité « Mieux réagir au stress » est élaborée à partir de la capsule vidéo « Pis toi, le stress ? » de la trousse **tel-jeunes**, disponible en ligne sur le site de **Tel-jeunes**. Elle vise à faire **découvrir et à comprendre quatre stratégies d'adaptation** (dédramatiser, réévaluer positivement, chercher un autre point de vue fiable, éviter les risques) pour mieux gérer le stress et les émotions. Les élèves travaillent en équipe pour réfléchir à des situations concrètes de la vie quotidienne où ces stratégies pourraient être utiles. Ils partagent ensuite leurs exemples avec le groupe, ce qui favorise la discussion, l'appropriation des outils et le transfert dans leur réalité personnelle. Cette approche permet aux élèves de contextualiser les stratégies dans des situations réelles, de s'identifier aux situations, et de réfléchir collectivement à des solutions positives et现实的.

L'activité se conclut par une **réflexion individuelle** sur leurs propres expériences et la **présentation des ressources d'aide disponibles**, notamment les services gratuits et confidentiels offerts par **Tel-jeunes**.

## Avant l'activité

---

### LES PRÉREQUIS

#### • LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ordinateur avec accès Internet et accès aux capsules suivantes :
  - Pour l'animation de l'activité principale :[Pis toi, le stress? | Trousse Tj | Tel-Jeunes](#)
  - Pour présenter les ressources de Tel-Jeunes en conclusion de l'activité: [Tel-jeunes | Aide pour les jeunes et adolescent.e.s | Québec](#)  
[Le Forum Tj | Trousse Tj | Tel-Jeunes](#)
  - Projecteur et haut-parleurs pour la diffusion des vidéos
  - Chronomètre ou minuterie (pour gérer le temps des équipes)
  - Tableau ou tableau blanc pour noter les idées clés
  - [Annexe 1: Fiche visuelle des 4 stratégies d'adaptation \(à projeter ou à distribuer\)](#)
  - [Annexe 2: Fiches de travail \(une par stratégie d'adaptation\) pour guider les réflexions des équipes](#)
  - Crayons ou stylos
  - Feuilles brouillons, cahier de notes ou autre médium pour la prise de note en équipe

## ● LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

Si vous craignez d'animer seul ou votre aisance est plus grande en coanimation identifiez un co-animateur et départagez ensemble les rôles. Certaines personnes sont plus susceptibles de coanimer avec vous car elles maîtrisent les connaissances en santé mentale et aborde régulièrement la thématique avec des élèves, des parents ou du personnel scolaire (ex. psychologue, infirmière scolaire, travailleur social).

**La thématique abordée peut susciter des réactions émotionnelles fortes. Certains élèves peuvent avoir vécu ou avoir été exposés à des situations stressantes ou des émotions fortes. Il est essentiel de créer un climat de confiance, de respect et de sécurité lorsqu'on aborde la santé mentale.**

Voici les éléments clés à adopter au regard de la posture professionnelle de l'enseignant ou de l'animateur :

### Posture bienveillante et non moralisante :

- Accueillir toutes les réponses avec ouverture, sans jugement.
- Éviter de corriger ou de ridiculiser les opinions, même maladroites. **Toutefois, lorsqu'une opinion émise porte atteinte à la dignité de la personne ou à un groupe de personnes, l'animateur ou l'enseignant se doit intervenir.**
- Normaliser les savoirs liés à la santé mentale et intervenez si des situations ou des problèmes sont ridiculisés.
- Encourager les élèves à s'exprimer librement, tout en respectant les autres.

### Neutralité et respect de la diversité

- Garder une posture neutre, sans imposer ses propres valeurs.

### Posture réflexive et éducative

- Poser des questions ouvertes pour faire réfléchir plutôt que donner des réponses toutes faites.
- Aider les élèves à faire des liens entre les savoirs et leur vécu.
- Encourager la pensée critique et l'analyse des situations.

### Posture sécurisante

- Être attentif aux signes de malaise ou de détresse chez les élèves.
- Orienter vers des ressources ou des intervenants au besoin.
- Créer un climat sécurisant (écoute, respect, droit de ne pas répondre).

### Posture de co-apprentissage

- Se positionner comme accompagnateur plutôt que comme expert.
- Reconnaître que les élèves ont aussi des savoirs et des expériences à partager.
- Favoriser les échanges entre pairs.

### Recommandations pour éviter ou gérer les malaises :

#### Observer les réactions non verbales

- Être attentif aux signes de détresse : retrait, agitation, larmes, silence inhabituel.

#### Prévoir un soutien

- Informer l'équipe d'intervention psychosociale de la tenue de l'activité (TES, psychoéducateur.trice, etc.).
- Aviser un membre de l'équipe d'intervention psychosociale lors de l'activité afin qu'il soit disponible pour accueillir un élève, au besoin.
- Encourager les élèves à parler à un adulte de confiance ou à utiliser les ressources 24/7 si un malaise ou des questions surgissent après l'activité.

#### Offrir un espace de parole après l'activité

- Rappeler aux élèves votre ouverture et disponibilité à prendre quelques minutes avec eux s'ils en ressentent le besoin.
- Distribuer une liste de ressources d'aide.
- Mentionner les membres de l'équipe d'intervention psychosociale et comment les contacter (courriel, local, etc.)

## ● NOTE INFORMATIVE

Cette activité peut être réalisée en une seule période ou répartie sur plusieurs, selon les forces, les besoins et les caractéristiques des élèves, ainsi que la dynamique du groupe. Adapter le rythme permet d'assurer une **transmission optimale du savoir**, de respecter le **niveau de développement** des jeunes, et de favoriser leur **engagement actif**. Prendre le temps nécessaire pour explorer les concepts, discuter en profondeur et créer des productions significatives contribue à un apprentissage plus durable et plus ancré dans leur réalité.

## ● À PRÉPARER

- Lire la fiche [Fiche 18 | ÉKIP-PPVI – Connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions](#)
- Créer une liste de ressources (se référer à l'agenda ou à la page web de l'école ou consulter un membre de l'équipe d'intervention sociale au besoin.)
- Au besoin, rechercher une personne qui possède les compétences pour vous soutenir dans la coanimation de l'activité.
- Concerter la ou les personnes qui seront présentes lors de l'animation afin de clarifier les rôles et les responsabilités.
- Au besoin, imprimez la section sur la posture professionnelle et les recommandations pour vous guider durant l'activité.
- Prendre connaissance de [l'annexe 1](#) et de [l'annexe 2](#)
- Télécharger les annexes et préparer et imprimer les fiches
- Visionner les vidéos disponibles en ligne sur la page de Tel-Jeunes :
- [Pis toi, le stress? | Trousse Tj | Tel-Jeunes](#)
- [Tel-jeunes | Aide pour les jeunes et adolescent.e.s | Québec](#)
- [Le Forum Tj | Trousse Tj | Tel-Jeunes](#)
- Préparer le matériel pour projeter le visionnement des capsules.
- Former les équipes à l'avance ou prévoir une méthode rapide.
- Aménager la classe ou le local en îlots pour les équipes.

## ● L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

### Placer ou former les équipes

**Après la présentation des consignes, lire ceci aux élèves :** On vit tous du stress à un moment ou un autre : avant ou pendant un examen, pendant un conflit, ou quand on se sent jugé. Ce stress peut nous faire réagir de façon impulsive, nous bloquer ou nous pousser à faire des choix qu'on regrette.

Heureusement, il existe des stratégies simples et efficaces pour mieux gérer ces situations et nos émotions. Aujourd'hui, l'objectif de l'activité sera d'en découvrir quatre, et réfléchir ensemble à comment les utiliser dans la vraie vie. **Cela vous permettra de connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions.**

## ● L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

### Présenter la vidéo : [Pis toi, le stress? | Trousse Tj | Tel-Jeunes](#)

### Poser ces questions aux élèves :

- *Pense à une situation récente où tu t'es senti stressé, dépassé ou mal à l'aise.*
- *Qu'est-ce que tu as ressenti?*
- *Comment as-tu réagi?*

**Inviter quelques élèves à partager brièvement, ou proposer une discussion en équipe pendant 2 minutes et inviter quelques équipes à partager leurs réponses.**

## ● LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

### ● Respectez les autres

Écoutez sans interrompre. Chaque personne a le droit d'avoir ses opinions et ses expériences.

### ● Exprimez vous librement, mais avec bienveillance

Vous pouvez partager vos idées, mais évitez les jugements ou les moqueries.

### ● Vous avez le droit de ne pas répondre

Si une question vous met mal à l'aise, vous pouvez choisir de ne pas y répondre.

### ● Vous n'avez pas à partager vos expériences personnelles

Cela vous appartient et ce n'est pas le but de l'activité.

### ● Ce qui est dit ici reste ici

Respectez la confidentialité des échanges. Ce qui est partagé dans le groupe ne doit pas être répété à l'extérieur.

### ● Posez des questions si quelque chose n'est pas clair

Il n'y a pas de mauvaise question. L'objectif est d'apprendre ensemble.

### ● Demandez de l'aide si vous en ressentez le besoin ou si vous avez des questions.

## Pendant l'activité

---

### LA RÉALISATION

#### Activité principale : Déroulement (45 minutes)

##### Étape 1 – Présentation des 4 stratégies à l'aide de l'annexe 1 (10 min)

**À lire aux élèves :** il existe une multitude de façons et d'outils pour composer avec le stress. Aujourd'hui, on va aborder 4 stratégies d'adaptation.

Présenter les définitions et les exemples à l'aide d'un diaporama ou d'une fiche visuelle (Se référer à l'annexe 1. pour la présentation des stratégies)

##### Poser des questions pour valider la compréhension :

- Est-ce que ça vous est déjà arrivé d'utiliser cette stratégie sans le savoir?
- Laquelle vous semble la plus naturelle pour vous?

##### Étape 2 – Réflexion en équipe : "Quand utiliser cette stratégie?" (15 minutes)

- Demander de nommer une personne par équipe pour la prise des notes et une autre personne à nommer comme porte-parole pour le retour.
- Remettre ou présenter les définitions et exemples des stratégies à chacune des équipes.
- Distribuer une fiche de travail avec une stratégie par équipe (Annexe 2. Fiches de travail)

**À Lire aux élèves :** maintenant que vous connaissez les quatre stratégies, on va passer à l'action. Chaque équipe va recevoir une stratégie différente. Votre mission est de réfléchir ensemble à des situations de la vie réelle où cette stratégie pourrait vous aider.

Vous devez trouver au moins deux exemples de situations réalistes (à l'école, à la maison, avec des amis, etc.) où cette stratégie serait utile, et expliquer pourquoi. Ensuite, vous partagerez vos idées avec le reste du groupe.

- **Tâche :**
- Trouver 2 situations réalistes où cette stratégie serait utile (à l'école, à la maison, avec des amis, etc.)
- Expliquer pourquoi elle est utile dans ces cas

##### Étape 3 – Présentation orale (15 minutes)

- La personne désignée comme porte-parole présente les éléments de sa fiche de travail

### INTÉGRATION ET TRANSITION

#### ● RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE

**Conclusion de l'activité : Assurez vous d'avoir un temps pour clore votre activité :**

**L'enseignant anime une discussion de retour auprès du groupe:**

- Quelle stratégie vous semble la plus facile à utiliser?
- Laquelle vous semble la plus utile dans votre vie quotidienne?
- En quoi ces stratégies vous aident dans vos relations avec les autres? (référence à l'adoption de comportements prosociaux)
- Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de l'activité?

**À rappeler aux élèves:** Il existe une multitude de façon de composer avec le stress, aujourd'hui on aborde 4 stratégies, mais il en existe plusieurs autres. Plus on a de stratégies, plus c'est facile de mieux gérer son stress et s'adapter. C'est pourquoi l'activité visait à : **Connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions.**

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

- Rappeler l'objectif de l'activité: connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions.
- Projeter la capsule de présentation du forum de Tel-Jeunes: [Le Forum Tj | Trousse Tj | Tel-Jeunes](#)
- Encourager les élèves à aller explorer cette ressource.
- Encourager les élèves à utiliser les stratégies dans leurs vies de tous les jours pour faire face aux situations stressantes.
- Encourager les élèves à parler du stress avec leur entourage et avec des adultes de confiance.

**Terminer en rappelant ou en présentant des ressources disponibles** (école, famille, communauté) : adulte de confiance, parent ou tuteur, organismes du quartier et les ressources en ligne :

- [Tel-jeunes | Aide pour les jeunes et adolescent.e.s | Québec,](#)
- [Besoin D'aide – Jeunesse, J'écoute,](#)
- [Ligne 1 866 APPELLE – Besoin d'aide.](#)

## Après l'activité

---

### RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

#### Informer l'équipe d'intervention du milieu de la réalisation de l'activité et :

- Prévoir des moments pour réinvestir les savoirs dans les situations réelles : gestion de conflits entre pairs, travail d'équipe, prise de parole en classe, atelier, etc.
- Encourager les élèves à verbaliser leurs émotions et à utiliser les stratégies apprises dans différents contextes.
- Valoriser les moments informels (pause, corridors, activités parascolaires, semaine thématique, etc.) comme occasions d'apprentissage et de vérification des savoirs.

#### Autres suggestions d'activités de réinvestissements :

##### Mur des stratégies:

- **Objectif** : Créer un affichage collectif des stratégies d'adaptation.
- **Déroulement** : Chaque élève illustre une stratégie (dessin, collage, citation, exemple vécu).
- **Résultat** : Un mur visuel dans la classe ou le corridor pour rappeler les outils disponibles.

##### Jeu de rôle "Et si..."

- **Objectif** : Réagir à des situations imprévues avec les bonnes stratégies.
- **Déroulement** : En équipe, les élèves pigent une situation fictive et doivent improviser une réaction en utilisant une stratégie d'adaptation.
- **Variante** : Les autres équipes doivent deviner quelle stratégie a été utilisée.

##### Capsule vidéo ou balado

- **Objectif** : Créer une ressource pour d'autres élèves.
- **Déroulement** : En équipe, les élèves créent une courte vidéo ou un balado expliquant une stratégie d'adaptation avec un exemple concret.
- **Diffusion** : Sur le site de l'école ou lors d'une journée thématique.

### Le réinvestissement à la maison et dans la communauté:

- **Solliciter l'implication des parents ou des tuteurs dans le développement des savoirs:**
- Transmettre une communication pour informer de la réalisation de l'activité avec les ressources.
- Encourager la discussion avec le jeune.
- Infolettres, ateliers, rencontres.
- Promotion de l'utilisation de la plateforme Tel-Jeunes à la maison. (lien vers la vidéo : [Les services de Tel-jeunes | Trousse Tj | Tel-Jeunes](#))
- Partager des ressources de soutien accessible aux familles (organismes communautaire, CLSC, ressources en ligne).
- Partager et proposer des ressources (liens Web et ouvrages complémentaires).
- Encourager le recours aux différentes stratégies en dehors des contextes scolaires.