
Prise de connaissance du programme

Règles de groupe

Introduction à la gestion du stress

Objectifs de l'atelier en accord avec les objectifs du Ministère de l'éducation de Colombie-Britannique

Contenu :

- **Sources d'information sur la santé**
 - o Professionnels de la santé
 - o Sites Web
- Principes de base pour **réagir lors de situations d'urgence**
 - o Savoir comment obtenir de l'aide
- **Stratégies pour se protéger**
 - o Parler à un adulte de confiance
- **Signes et symptômes** du stress, de l'anxiété et de la dépression

Compétences disciplinaires

- Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels de mode de vie sain
- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer l'efficacité des stratégies employées
- Évaluer et expliquer les stratégies pour **favoriser le bien-être mental**
 - o Comment peut-on surmonter les obstacles à son bien-être mental?

Contenu de l'atelier

Introduction

Présentation du programme JLRS par la coordinatrice du programme (description du programme, horaires, présentation des personnes impliquées, tour de classe).

Activité 1

Mise de la salle de classe en cercle.

Introduction des lignes directrices et mise en place du contrat de confiance entre l'animatrice/animateur et les élèves.

Activité 2

Exploration des outils du programme (cahier, site internet).

(re-)Présentation éventuelle de la conseillère ou du conseiller.

Réflexion avec les jeunes sur leurs « adultes de confiance ».

Activité 3

Exploration de la boîte à outils anti-stress.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse du corps faite pour nous protéger et nous soutenir.

Quels sont les signes du stress ?

- ◇ **PHYSIQUES** : Palpitation cardiaque / cœur qui bat vite, mains moites, sang qui monte à la tête, sensation de chaleur, maux de ventre, tension musculaire, fatigue, plus souvent malade. Problèmes de sommeil, troubles alimentaires, etc.
- ◇ **PSYCHOLOGIQUES** : Sentiment de tension, irritabilité, déprime, négativité, confiance en soi diminuée, isolement, manque de motivation, etc.
- ◇ **COGNITIFS** : Augmentation des erreurs et diminution du niveau de performance, problème de concentration, problème de mémoire, tracas, indécision, etc.

TECHNIQUES

- Respiration en triangle (respirer, bloquer, expirer).
- Identifier 5 choses que je peux voir, 4 choses que je peux toucher, 3 choses que je peux sentir, 2 choses que je peux entendre, 1 chose que je peux goûter.
- Respiration consciente : Prendre de grandes inspirations et laisser l'air remplir ses poumons à pleine capacité. Inspirer profondément puis expirer. On peut aussi compter entre chaque respiration pour nous aider.
- Serrer les poings puis relâcher et répéter.
- Secouer ses mains, voire son corps, vigoureusement.
- Se concentrer sur ce qu'on sent physiquement, ses pieds au sol, ses mains sur la table, etc.
- Toucher / jouer avec un objet (idéalement une balle anti-stress).
- Écouter de la musique et se concentrer dessus.
- Se répéter des phrases apaisantes : ça va aller - tout ira bien - je suis une bonne personne - je fais de mon mieux - je vais y arriver - détends-toi - je suis fort(e) - je suis en sécurité, etc.
- Faire un "arbre des solutions". Le tronc représente le problème et les feuilles représentent les multiples possibilités d'action. En choisir une et l'appliquer pour que la feuille s'envole et que le poids de l'arbre s'allège.

Il y a aussi des techniques sociales telles que :

- Serrer quelqu'un dans ses bras : l'affection calme le stress. C'est l'effet de l'ocytocine. Pour compléter cette technique, garder sur soi une photo d'une personne aimée qu'on pourra regarder pour se rappeler un moment de joie et de tendresse qu'on a eu avec elle.
- Parler à des ami(e)s ou simplement se changer les idées en leur compagnie. L'humour permet de combattre le stress au même titre que les rapports sociaux authentiques et joyeux.

Hors de l'école il y a bien d'autres techniques telles que :

- Faire une pause et s'accorder un moment d'attention : Par exemple, en buvant un thé sans rien faire d'autre. Se concentrer sur l'odeur, les sensations, les formes de la vapeur... Éloigner le téléphone portable et être là, dans l'instant présent, pendant quelques minutes.
- Appeler nos ami(e)s.
- Danser et chanter sur sa musique préférée : la musique facilite la régulation des émotions.
- Se faire un auto-massage.
- Méditer : la méditation calme le mental et facilite la libération émotionnelle.
- Sortir de chez soi et marcher en pleine nature : la marche en pleine nature modifie notre cerveau, apaise le stress, nous rend plus créatifs.
- Faire une activité manuelle qui nous plaît : dessiner, tricoter, jouer d'un instrument de musique, etc. et essayer de s'amuser au moins 30 minutes par jour.
- Monter et descendre des escaliers en soufflant : l'exercice physique en pleine conscience est une bouée de sauvetage pour échapper au stress. Notez que sauter à la corde fonctionne aussi très bien.

Activités connexes supplémentaire pour l'enseignante ou l'enseignant

Offrir un système

En collaboration avec les jeunes, vous pouvez mettre en place un système dans la classe lorsqu'un jeune ressent du stress et/ou de la colère.

Exemple : avoir une boîte avec des objets qui aident à se détendre dans la classe. Avoir une directive lorsqu'un jeune semble ressentir de la colère.

Si les jeunes participent à la prise de décision sur les stratégies à mettre en place, ils les appliqueront mieux.

Discuter et offrir des techniques anti-stress en classe

Vous pouvez aussi explorer les techniques individuelles de chaque jeune selon leur désir. Trouvez des méthodologies pour instaurer une ambiance sereine et respectueuse au sein de la classe.

Offrir un suivi concernant les adultes de confiance

Si vous êtes à l'aise, présentez-vous aux jeunes comme un adulte de confiance pouvant être ajouté à leur liste de contacts. Assurez-vous que les jeunes sachent où trouver de l'aide et soient tous à l'aise dans leur recherche d'un adulte de confiance.

Explorer ce lien pour mettre des techniques quotidiennes en place face à l'anxiété des jeunes

<https://www.teachspced.ca/fr/gestion-de-lanxiete>

Explorer ce lien pour connaître des stratégies pour créer un climat positif et inclusif en classe

<https://www.teachspced.ca/fr/creation-dun-climat-positif-et-inclusif-en-classe>