

# Les enfants et le stress

## Liens au curriculum

### Manitoba 1<sup>ère</sup> à la 3<sup>e</sup> année



<< Promouvoir la santé mentale consiste à créer des milieux qui favorisent et entretiennent la santé mentale positive pour tous. Les activités et interventions dans ce domaine sont conçues pour renforcer les facteurs de protection et limiter les facteurs de risque (individuels, d'origine familiale, de nature environnementale et économique). Les écoles sont un endroit idéal pour promouvoir la santé mentale parmi les jeunes et les adolescents, puisqu'elles permettent d'atteindre de grands groupes d'enfants pendant leurs années de formation, c'est-à-dire tout au long de leur développement sur les plans cognitif, émotionnel et comportemental. >>  
(Enfants en santé Manitoba, 2012)

### Unités d'apprentissage

Unité 1 : Comprendre le stress

Unité 2 : Calmer le corps

Unité 3 : Comprendre et gérer ses émotions

Unité 4 : Capacités de raisonnement pour s'adapter au stress et favoriser la résilience

### Activités proposées

- Parlons stress
- Le feu d'arrêt du stress
- Étirements
- Relaxation musculaire progressive
- Respiration consciente
- Relaxation par la méditation
- Exercice d'imagination
- Vocabulaire émotionnel
- Comment je me sens ?
- Comment te sentirais-tu si... ?
- Je suis reconnaissant.e pour...
- La voix dans notre tête
- Que ferais-tu si... ?

### Témoignages d'éducatrices

« Cette formation est essentielle pour tous les enfants, les jeunes et les adultes. Nous oublions parfois de prendre un recul et un moment pour se reconnecter à soi avant de réagir à une situation. Ce programme propose des doux rappels à prendre soin de notre corps et permet d'outiller les autres avec ce qu'il faut pour réussir ! »

-Katrina Saulino, enseignante en maternelle

« Grand merci à Esprits sains, enfants sains, de nous avoir partagé toutes ces merveilleuses ressources...tant de sagesse y est contenue. Cela me donne beaucoup de paix à savoir que nous traversons tous des moments difficiles au cours de notre vie et que nous continuerons à rencontrer des défis dans le futur...mais de savoir que nous sommes unis en nos difficultés...que ça va aller...qu'on va s'en sortir...nous faisons de notre possible, grâce au soutien des autres...en partageant la sagesse...nous pouvons déceler l'harmonie et la paix même en les plus difficiles des tempêtes que la vie puisse nous emmener. »

-Annette Kinal-Charpentier, travailleuse sociale en milieu scolaire

### Liens curriculaires

C.5.2.A.1, C.5.2.E.2a, C.5.2.E.3a,  
C.1.7.A.3, H.5.2.A.5

- Indiquer les habitudes et les responsabilités quotidiennes qui font partie intégrante d'un mode de vie actif physiquement et sain
- Décrire comment les êtres humains expriment leur affection envers les personnes qu'ils aiment
- Indiquer comment la famille ou les personnes tenant lieu de famille peuvent éduquer une jeune personne et favoriser sa croissance et son développement
- Exposer des avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes menant à des décisions personnelles responsables qui favorisent la santé
- S'exprimer de façon appropriée pour parler de sujets intimes ou délicats

