

# Les enfants et le stress

## Liens au curriculum

### Manitoba 4<sup>e</sup> à la 6<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 : Qu'est-ce que le stress ?

Unité 2 : Le stress : présent ou absent ?

Unité 3 : La respiration profonde

Unité 4 : Capturé par le stress !

Unité 5 : Fini les peurs et les soucis

Unité 6 : Fini les casse-têtes

Unité 7 : Exprime-toi et ton stress disparaîtra !

#### Activités proposées

- La respiration profonde
- Des choix pour toi
- Bande dessinée Capturé par le stress !
- Exprime-toi
- Les chasse-stress

#### Témoignages d'éducateurs.rices

« 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

4<sup>e</sup> année :

C.5.4.B.1, H.5.4.A.1, H.5.4.A.2

- Décrire les sentiments ressentis lors de la pratique d'activités physiques
- Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle
- Élaborer un plan d'action personnel pour faire de l'activité physique quotidiennement, y compris les raisons justifiant le choix des activités

5<sup>e</sup> année :

C.5.5.E.2, C.5.5.E.3c, H.5.5.A.5

- Indiquer les changements socio-affectifs associés à la puberté
- Indiquer les responsabilités qui accompagnent les changements physiques, sociaux et affectifs pendant la puberté
- Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types relatives aux problèmes vécus lors de la puberté

6<sup>e</sup> année

C.5.6.B.1, H.5.6.A.1, H.5.6.A.2, H.5.6.A.3b

- Reconnaître les bienfaits physiques et les bienfaits socio-affectifs de la pratique quotidienne de l'activité physique
- Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle pendant l'adolescence
- Élaborer un plan d'action personnel en vue de faire quotidiennement de l'activité physique, y compris les moyens à prendre pour pouvoir respecter ce plan
- Employer des stratégies de résolution de problèmes pour améliorer son alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement, de manière à se maintenir en bonne santé

