

Leçons sur le stress

Liens au curriculum

Manitoba

7^e à la 9^e 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

Leçon 1 : Tout sur le stress

Leçon 2 : Le cerveau et le stress

Leçon 3 : Faire face au stress

Leçon 4 : Repenser le stress

Leçon 5 : Faire des choix positifs

Leçons 6 et 7 : Révision et préparation finale des projets

Activités proposées

- La pleine conscience par la respiration
- La visualisation créative
- Qu'est-ce qui te stresse ?
- Enquête sur la gestion du stress
- Cartes de voix
- Projets en groupe

Témoignages d'éducateurs.rices

« Cette formation m'a été très bénéfique, comme elle m'a aidé à offrir une programmation sociale et émotionnelle basée sur les données probantes, dans toutes les écoles que j'appuie. Ce programme sera excellent pour les élèves de tous les niveaux, et j'ai tellement hâte de commencer à enseigner les jeunes sur le stress. »

-Jenna, Conseillère œuvrant auprès des enfants et des jeunes

« J'ai tellement aimé ce programme ! Il aborde les différents signes avant-coureurs du stress, non comme un point négatif, mais plutôt comme une opportunité d'apprentissage et une partie normale de la vie. Cela m'a donné des nouveaux moyens et activités pour aborder le stress auprès des jeunes, en les accompagnant dans leur apprentissage de moyens de gestions du stress ! »

-Tayler, Enseignante en centre d'apprentissage

« La présentation en ligne, conjointement avec le guide, propose des activités pratiques et stratégies pour aider les jeunes à reconnaître leurs stressés tout en leur proposant des moyens positifs pour gérer leur stress, afin de leur permettre de devenir leur propre défenseur et modèle, avec l'accompagnement d'adultes en confiance. »

-Barb, Travailleuse en éducation autochtone

Liens curriculaires

7^e année

C.5.7.E.2a, C.5.7.E.2b

- Indiquer les changements affectifs qui se produisent à la puberté et leur effet sur le bien-être personnel
- Indiquer des moyens positifs de surmonter les variations d'humeur et les émotions typiques de la puberté

8^e année

C.5.8.A.2, C.5.8.C.1b, H.5.8.A.1,

H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a

- Décrire les effets de certaines habitudes sur les systèmes du corps humain
- Expliquer l'incidence de certains facteurs sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence
- Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales
- Employer des stratégies de résolution de problèmes
- Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines en vue de se maintenir en bonne santé



ESPRITS
SAINS
ENFANTS
SAINS