

# Leçons sur le stress

## Liens au curriculum

### Manitoba

9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année (2<sup>e</sup> cycle du secondaire)



« 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 : L'aspect positif et négatif du stress

Leçon 2 : La science (ou l'art) du stress

Leçon 3 : Ma trousse d'adaptation

Leçon 4 : Faire face au stress sans se décourager

Leçon 5 : Au-delà de l'adaptation : se ressaisir

Leçon 6 : Conférence sur le stress

#### Activités proposées

- Cercles de discussion
- Antidotes au stress portables
- Savoir prendre soin de soi
- Conférence sur le stress
- Les ados au secours des ados
- Penser positivement

#### 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 stressors 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

9<sup>e</sup> année

C.5.S1.E.3c, H.5.S1.A.4, H.5.S1.A.5

- Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité
- Appliquer des stratégies de résolution de problèmes pour réagir adéquatement aux problèmes liés à la consommation ou à l'abus de certaines substances
- Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types qui sont liées au développement de relations saines

10<sup>e</sup>-12<sup>e</sup> année

C.5.S2.A.2, C.5.S2.B.1, C.5.S2.B.2,

C.5.S2.E.2, H.5.S2.A.5

- Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux
- Trouver diverses manières de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif
- Expliquer le principe de la « vie active » et les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les choix personnels dans ce domaine
- Dégager de diverses situations types, les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations
- Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types où il faut communiquer efficacement en vue de bâtir des relations saines



ESPRITS  
SAINS  
ENFANTS  
SAINS