

# Leçons sur le stress

## Liens au curriculum

### Québec

### 7<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année



L'adoption et le maintien de saines habitudes de vie sont au cœur du développement de votre enfant, de sa santé et de sa réussite éducative. En effet, il est reconnu qu'une saine alimentation influe positivement sur la croissance et la santé des jeunes, tout autant qu'elle les dispose à de meilleurs apprentissages. La pratique régulière d'activités physiques favorise, quant à elle, la concentration, un facteur-clé de la réussite scolaire, et procure un sentiment de bien-être. La Politique-cadre Pour un virage santé à l'école, publiée en 2007, vise à soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves à cet égard.

## 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 stressseurs 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

- apprend progressivement à prendre en charge sa santé et son bien-être
- Accroître son estime de soi
- Se responsabiliser face au développement de toutes les dimensions de son être
- Se sensibiliser à un ensemble de valeurs de l'ordre du vivre-ensemble
- Développer des compétences qui aident à agir et à interagir de manière positive, saine et efficace.
- Adopter un mode de vie sain et actif
- c'est en développant son agir corporel et ses capacités à interagir que l'élève pourra observer les retombées de la pratique
- d'activités physiques sur ses habitudes de vie et en arriver à adopter un mode de vie sain et actif
- Bienfaits psychologiques
- Manifestation d'émotions agréables
- Manifestation d'une détente mentale
- Maintien ou augmentation de la concentration
- Bienfaits physiologiques
- Contribution à la croissance
- Contribution à une récupération plus rapide
- Bienfaits sociaux
- Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses



ESPRITS  
SAINS  
ENFANTS  
SAINS