

# NOS ENFANTS ET LE STRESS

## Liens au Curriculum Nouveau-Brunswick



### 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année

À partir de l'année scolaire 2017, le modèle de prestation de services intégrés pour fournir des services de santé mentale, de traitement des dépendances, d'intervention et de services sociaux aux enfants et aux jeunes a été étendu à toutes les écoles publiques de la province du Nouveau-Brunswick. L'amélioration des services de santé mentale pour les enfants et les jeunes est un élément des plans éducatifs gouvernementaux sur 10 ans, des stratégies de réduction de la criminalité et de prévention des dommages, ainsi que du Plan d'action en santé mentale. Soutenir les personnes ayant des défis en matière de santé mentale est également l'un des sept domaines prioritaires du Plan familial du Nouveau-Brunswick.

Les recherches actuelles identifient clairement l'importance de la santé mentale pour l'apprentissage, ainsi que pour le développement social et émotionnel des élèves. Les élèves qui connaissent une santé mentale positive sont résilients et mieux à même d'apprendre, de réussir et de bâtir des relations saines. Étant donné la relation importante entre la santé mentale positive et le succès académique, les écoles ont un rôle crucial à jouer dans le soutien à la santé mentale et au bien-être des élèves.



## Liens curriculaires



### 4<sup>e</sup> année

- 1.1 examiner les bienfaits d'une alimentation saine et de l'activité physique pour un mode de vie sain.
- 1.3 identifier les changements qui se produisent pendant la puberté.
- 1.5 décrire des stratégies pour éviter l'utilisation de substances nuisibles.
- 1.6 évaluer les moyens de minimiser les risques dans des situations potentiellement dangereuses.
- 2.1 décrire une gamme d'émotions.
- 2.2 identifier des stratégies pour réguler les réactions émotionnelles.
- 2.3 reconnaître l'expression des sentiments chez les autres.
- 3.4 appliquer des stratégies pour résoudre les conflits.



### 5<sup>e</sup> année

- 1.1 évaluer les habitudes de santé personnelles et leur relation avec le bien-être.
- 1.2 analyser l'impact de l'utilisation de stratégies pour promouvoir une croissance et un développement sains.
- 1.5 discuter des facteurs qui peuvent influencer l'utilisation ou l'abus de substances.
- 2.1 identifier les sources et les signes de stress ainsi que les façons de le gérer.
- 2.2 démontrer des méthodes pour réguler les réactions émotionnelles.
- 2.3 identifier des stratégies pour chercher du soutien pour soi-même et pour les autres.
- 3.2 décrire les réponses empathiques et leur impact sur les relations interpersonnelles.
- 3.4 décrire des stratégies pour gérer les conflits dans une variété de relations interpersonnelles.



### 6<sup>e</sup> année

- A2) identifier et décrire divers facteurs environnementaux qui affectent notre santé
- B1) décrire les domaines du bien-être et identifier des stratégies pour promouvoir leur propre bien-être.
- B2) identifier des stratégies pour promouvoir la nutrition et l'activité physique.
- B3) identifier comment les environnements influencent les choix de santé.
- C2) expliquer l'utilisation et l'abus de substances qui peuvent aider à la perte de poids ou au développement musculaire.
- D1) comprendre les changements qui se produisent dans le corps pendant la puberté.

## 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

Inquiétudes et peurs



### Unité 6

Résolveurs de problèmes



### Unité 7

Exprime-toi et ton stress disparaîtra!

## Activités Proposées

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

## 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!"

- Enseignante en maternelle