

LEÇONS SUR LE STRESS

Liens au Curriculum Nouveau-Brunswick



7^e à la 9^e 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

7

7^e année

- B1) identifier des stratégies pour promouvoir leur propre bien-être.
- B2) identifier les besoins liés au bien-être des élèves à l'école.
- B3) décrire le processus nécessaire pour mettre en œuvre et évaluer un changement qui améliore le bien-être des élèves à l'école.
- C2) identifier, décrire et pratiquer des compétences de refus afin de prendre des responsabilités personnelles.
- C3) identifier et analyser les influences, notamment celles des pairs et des médias/publicités, qui impactent les choix concernant les comportements sains ou malsains (par exemple, tabagisme, consommation d'alcool, régime alimentaire).
- D4) reconnaître et évaluer différents types de relations.

8

8^e année

- A1) identifier la relation entre les comportements à haut risque et les conséquences qui en résultent.
- B1) identifier des stratégies pour promouvoir leur propre bien-être.
- B2) identifier les facteurs qui favorisent la santé ou qui causent la maladie.
- B3) identifier les sources de stress dans la vie des élèves et les stratégies pour faire face au stress.
- C2) pratiquer la prise de décision positive en ce qui concerne soi-même et les autres.
- C4) reconnaître que la plupart des adolescents ne s'engagent pas dans des comportements ou des activités malsains.

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
- ✓ **Leçon 6 et 7**
Revision et preparation finale des projects

Activités Proposées

- Respiration consciente
- Visualisation créative
- Jigsaw en binôme
- Qu'est-ce qui te stresse?
- Projets de groupe

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