

LEÇONS SUR LE STRESS

Liens au Curriculum Nouveau-Brunswick



9^e à la 12^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.

Unités d'apprentissage

- ✓ **Leçon 1**
L'aspect positif et négatif du stress
- ✓ **Leçon 2**
La science (ou l'art) du stress
- ✓ **Leçon 3**
Mon kit de gestion du stress
- ✓ **Leçon 4**
Affronter le stress avec sérénité
- ✓ **Leçon 5**
Au-delà de la gestion : Passer à l'action
- ✓ **Leçon 6**
Conférence sur le stress

Activités Proposées

- Cerveau stressé!
- Antidotes au stress portables
- Penser positivement
- Visages de la résilience
- Expressions de soins personnels



Liens curriculaires

9

9^e et 10^e année

- 1.K.1 expliquer le concept de vie saine et active ainsi que le continuum de sensibilisation au bien-être.
- 1.K.5 expliquer les effets des substances sur le corps et les conséquences de leur abus.
- 2.K.1 différencier les avantages de la vie active et du développement de la condition physique, en fonction du continuum de bien-être.
- 2.K.2 démontrer une compréhension des principaux systèmes du corps et appliquer ces connaissances à la définition d'objectifs, à la santé personnelle, au bien-être et à la condition physique.
- 2.K.5 appliquer des modèles de prise de décision concernant l'utilisation et l'abus de substances ainsi que la prise de décision sexuelle.
- 3.K.2 spécifier les facteurs liés au développement de la santé et de la condition physique qui influencent les choix d'activités physiques dans un plan personnel.

11^e et 12^e année

Objectifs, Croissance et Persévérance : Compétences pour le Succès 120

- SCO 1.2 appliquer les informations sur les mentalités à un plan de succès personnel.
- SCO 1.3 déterminer des stratégies pour la résilience face à la déception et aux défis.
- SCO 1.4 pratiquer des techniques pour gérer la frustration et faire face au stress.
- SCO 2.1 fixer des objectifs réalisables pour améliorer les habitudes et les comportements.

Nutrition pour une Vie Saine 120

- GCO 1 identifier les facteurs qui déterminent la santé et le bien-être à long terme.

Soins de Santé 110

- SCO 2.1 les élèves examineront les pratiques qui soutiennent la santé et le bien-être.
- SCO 2.2 les élèves évalueront l'impact des décisions de mode de vie et de soins de santé sur la santé d'une personne.

Bien-être à travers l'Éducation Physique 110

- 1.2 les élèves évaluent et abordent les besoins personnels en matière de bien-être.
- 1.3 les élèves analysent comment la société, les médias et la culture influencent le bien-être.
- 3.3 les élèves examinent l'impact de la forme mentale sur une vie saine.

12

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."

- Conseillère œuvrant auprès des enfants et des jeunes

"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