

Leçons sur le stress  
Trousse à outils

*leçons sur  
le stress*

Apprenons  
à vivre avec  
le stress.



« Les parents et les enseignants peuvent profiter de la période cruciale qui précède l'adolescence, soit entre 10 et 12 ans, pour agir concrètement et à long terme dans la vie des enfants et les aider à devenir des adultes sains sur le plan émotionnel. Pendant cette période, ils peuvent apprendre aux enfants à résoudre des problèmes, à gérer leur stress et à mieux se connaître – leur faisant ainsi un véritable cadeau qui les aidera aujourd'hui et pour le reste de leur vie. »

*Robin C. Alter, Ph. D., psychologie de l'enfant, auteure de Anxiety and the Gift of Imagination, panéliste, professeure affiliée à l'Université York, membre de l'Association de psychologie de l'Ontario, de l'Association de psychologie du Canada et de l'American Psychological Association, membre du conseil d'administration de la FPC.*



# Leçons sur le stress - trousse à outils: Table des matières

## Cette trousse comprend:

<b>Guide à l'intention des enseignants</b>	1-5
<b>Leçons sur le stress et activités</b>	
Leçon sur le stress 1 : Qu'est-ce que le stress ?	1-3
Activités	4-7
Leçon sur le stress 2 : Le stress : présent ou absent ?	8-10
Activités	11-13
Leçon sur le stress 3 : La respiration profonde	14-15
Activités	16
Leçon sur le stress 4 : Capturé par le stress !	17-19
Activités	20-21
Leçon sur le stress 5 : Fini les peurs et les soucis	22-24
Activités	25-27
Leçon sur le stress 6 : Fini les casse-têtes	28-30
Activités	31-32
Leçon sur le stress 7 : Exprime-toi et le stress disparaîtra	33-34
Activités	35
<b>Guide à l'intention des parents</b>	1-8
<b>Lettre aux parents</b>	
<b>Certificat</b>	





# Guide à l'intention des enseignants

« Les parents et les enseignants peuvent profiter de la période de développement cruciale allant de l'âge de 10 à 12 ans, juste avant le début de l'adolescence, pour agir concrètement à long terme dans la vie des enfants en les aidant à devenir des adultes sains sur le plan émotionnel.

Pendant cette période, ils peuvent apprendre aux enfants à résoudre des problèmes, à gérer leur stress et à mieux se connaître – ils leur font ainsi un véritable cadeau qui les aidera aujourd'hui et pour le reste de leur vie. »

*D<sup>re</sup> Robin C. Alter, psychologue de l'enfance, auteure de **Anxiety and the Gift of Imagination**, panéliste, professeure affiliée à l'Université York, membre de l'Association de psychologie de l'Ontario, de l'Association de psychologie du Canada et de l'American Psychological Association, membre du conseil d'administration de la FPC.*

Même les environnements scolaires et familiaux les plus encadrants ne sont pas à l'abri de facteurs de stress pouvant à la fois mettre au défi et motiver les élèves et le personnel. Bien que le stress fasse partie intégrante du développement et de l'apprentissage, il est clair que les familles d'ici font face à plus de stress que jamais auparavant.

On estime que le niveau de stress chez les élèves de cet âge a augmenté de 45 % au cours des 30 dernières années. Bonne nouvelle, bâtir une santé émotionnelle et une meilleure résilience peut aider les élèves à se concentrer, à apprendre, à interagir avec plus de succès et à composer avec les facteurs de stress qu'ils peuvent rencontrer à la maison.

## **Bienvenue aux Leçons sur le stress**

Les Leçons sur le stress sont une ressource gratuite offerte aux classes de la quatrième à la sixième année et créées par

la Fondation de psychologie du Canada en collaboration avec Pfizer Canada.

La Fondation de psychologie du Canada est un organisme de bienfaisance qui s'engage à aider les familles d'ici à vivre une vie émotionnellement saine et équilibrée en proposant des outils éducatifs de sensibilisation validés par des experts et en favorisant l'apprentissage et la connaissance basés sur la psychologie.

Les Leçons sur le stress font partie de l'initiative *Plus que des médicaments* de Pfizer Canada, qui offre gratuitement des outils, des renseignements et des conseils d'experts d'ici sur la santé et le bien-être. Apprenez-en davantage au [www.plusquedesmedicaments.ca](http://www.plusquedesmedicaments.ca)

## **Comité consultatif de l'initiative Leçons sur le stress**

Cette ressource a été développée avec l'aide des experts suivants :

### **D<sup>re</sup> Robin Alter, psychologue**

Psychologue émérite de l'enfance et de la famille possédant plus de 30 années d'expérience et se spécialisant dans l'anxiété et le stress infantile. Le premier livre de M<sup>me</sup> Alter, intitulé *Anxiety and the Gift of Imagination*, est maintenant disponible.

### **Eli Bay**

M. Bay aide les gens à réduire et gérer leur stress depuis plus de 30 ans, en tant que fondateur et président de *The Relaxation Response Institute* de Toronto.

### **Marietta Bloch**

M<sup>me</sup> Bloch est la directrice des services éducatifs de

*leçons sur le stress*

Parlons sciences, un organisme de bienfaisance national voué à l'amélioration de la culture scientifique grâce au leadership, des programmes novateurs d'apprentissage, de recherche et de plaidoyer. Elle a été co-présidente fondatrice du Science & Technology Awareness Network.

#### **Judy Hills**

Directrice générale de la Fondation de psychologie du Canada, M<sup>me</sup> Hills, une ancienne enseignante, siège également au conseil d'Autism Speaks Canada et a siégé au conseil consultatif de l'Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

#### **Bill Hogarth, Ph. D.**

M. Hogarth est le président de l'Education, Research and Development Institute (ERDI) Canada – et un ancien directeur de l'Office York Region District School.

#### **Charlotte Holtan**

Éducatrice à la retraite, M<sup>me</sup> Holtan a contribué à la fondation de la Société pour les Options communautaires pour les enfants et les familles, un organisme sans but lucratif de Victoria.

#### **Heidi Lenet**

Enseignante en éducation physique à Montréal, M<sup>me</sup> Lenet se consacre à garder les enfants actifs, tout en les incitant à faire des choix plus sains.

#### **Patrick Niiya**

Depuis plus d'une décennie, M. Niiya inspire les élèves de sixième année de la région de Montréal avec son style d'enseignement dynamique et novateur.

#### **Catherine Willinsky**

Consultante en élaboration de programmes auprès de la Fondation de psychologie du Canada, M<sup>me</sup> Willinsky travaille à la promotion de la santé mentale dans les écoles et a beaucoup travaillé avec la Fondation dans le cadre du programme *Nos enfants et le stress!*

### **Remerciements spéciaux :**

<b>Dr David Posen</b>	Médecin de famille, conseiller en gestion du stress et mode de vie
<b>M<sup>me</sup> Denise Marek</b>	Spécialiste des problèmes de stress et d'anxiété
<b>M<sup>me</sup> Yvonne Clarke</b>	Conseillère en thérapie familiale, McGill University Health Centre

**M<sup>me</sup> Tracy Vaillancourt, Ph. D.** Facteurs de stress chez les jeunes et dans leurs relations, intimidation et victimisation chez les adolescents

**M<sup>me</sup> Kathy Jurgens** Association canadienne de la santé mentale

**M<sup>me</sup> Angela Shim** Nutritionniste, coach de vitalité

### **À propos des Leçons sur le stress**

Les Leçons sur le stress ont été élaborées avec une approche d'apprentissage expérimentale et pratique. Leur but est d'aider les éducateurs à créer des moments d'enseignement pour présenter des stratégies de gestion du stress et favoriser la résilience émotionnelle.

Les Leçons sur le stress proposent des stratégies pédagogiques qui favorisent l'apprentissage. Ces stratégies peuvent également constituer un excellent outil de gestion de classe. Vous pouvez les intégrer au cycle d'apprentissage continu et les utiliser lors de vos interactions avec les élèves tout au long de l'année. Vous trouverez, dans la section « La pertinence avec votre programme scolaire », des suggestions qui vous aideront à intégrer les leçons à votre programme d'études.

Créées en réponse à une demande d'enseignants et d'autres professionnels de l'éducation d'ici, les Leçons sur le stress ont été élaborées en collaboration avec une variété d'experts incluant des éducateurs, des conseillers, des experts du stress et des psychologues.

Les leçons ont, entre autres, pour but de :

- fournir aux éducateurs une ressource canadienne gratuite à fondement psychologique qui est pertinente aux exigences du programme scolaire en matière de santé émotionnelle
- aider les enseignants à créer un environnement de classe émotionnellement sain en proposant une série d'activités qui favorisent l'apprentissage, la discussion et la conscience de soi
- appuyer les enseignants au moment d'aider l'élève à développer des aptitudes de gestion du stress et de résolution de problèmes

### **Le stress et l'environnement scolaire**

L'école peut être un lieu stressant tant pour les élèves que pour les enseignants. Les exigences et les attentes cumulatives sur les plans académique et social et dans

les activités parascolaires, peuvent souvent générer le sentiment d'être dépassé par les événements.

## Quels sont les éléments des leçons sur le stress ?

Cette ressource est constituée de sept leçons basées sur les aptitudes et inclut les éléments suivants :

- Guide de l'enseignant
- Points de discussion
- Feuille d'activité
- Certificat de réussite
- \*Certaines leçons sont aussi accompagnées de brèves vidéos et d'une affiche

*Le programme inclut également :*

- Une section intitulée « Le fondement de la leçon », qui fournit des renseignements qui viennent appuyer chaque module
- Des liens vers des renseignements additionnels
- Un guide parental et une lettre d'introduction au programme à expédier dans les foyers

*Voici les sept leçons sur le stress :*

- Leçon n° 1 : Qu'est-ce que le stress ?
- Leçon n° 2 : Le stress : présent ou absent ?
- Leçon n° 3 : La respiration profonde
- Leçon n° 4 : Capturé par le stress !
- Leçon n° 5 : Fini les peurs et les soucis
- Leçon n° 6 : Fini les casse-têtes
- Leçon n° 7 : Exprime-toi et le stress disparaîtra

Toutes les leçons sur le stress peuvent être téléchargées en ligne au [www.fondationpsychologie.org](http://www.fondationpsychologie.org) ou au [www.plusquedesmedicaments.ca](http://www.plusquedesmedicaments.ca)

Des trousseaux imprimés gratuits peuvent être commandés en ligne à [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca) ou par le biais de la ligne d'information sur les leçons sur le stress de Pfizer au 1-855-LESSON9

## La pertinence avec votre programme scolaire

Le contenu de ce programme vient appuyer le volet santé émotionnelle de votre programme scolaire. Il peut également enrichir votre programme actuel. Par exemple, utilisez le stress comme thème ou sujet de discussion pendant un mois et incorporez les leçons sur le stress dans d'autres matières, comme les sciences sociales, la lecture ou les mathématiques.

## Pertinence avec votre programme scolaire (par module)

Module	À quels aspects de votre programme scolaire est-il relié ?
1. Qu'est-ce que le stress?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éducation physique et sur la santé – aptitudes à la vie quotidienne, éducation sur le bien-être – développement émotionnel et social d'aptitudes personnelles et interpersonnelles</li><li>• Pensée créative et critique</li><li>• Vivre sainement</li><li>• Communication orale</li><li>• Mathématiques – gestion des données et probabilités</li><li>• Les arts – arts visuels ou dramatiques</li></ul>

(page suivante)

- 
- 2. Le stress: présent ou absent ?**
- Aptitudes personnelles et à la vie quotidienne
  - Pensée créative et critique
  - Analyse et résolution de problèmes, prise de décision
  - Vivre sainement – éducation sur le bien-être
  - Sciences sociales
  - Langue et écriture
- 
- 3. La respiration profonde**
- Éducation physique et sur la santé
  - Aptitudes à la vie quotidienne
  - Aptitudes personnelles – gestion personnelle
  - Aptitudes à se mouvoir
  - Vivre de façon active
  - Langage – communication orale et écrite
- 
- 4. Capturé par le stress!**
- Aptitudes à la vie quotidienne – aptitudes interpersonnelles, pensée créative et critique
  - Vivre sainement – éducation sur le bien-être
  - Langage – oral et écrit
  - arts visuels ou dramatiques
  - Créativité et capacité à exprimer ses idées
- 
- 5. Fini les peurs et les soucis**
- Aptitudes à la vie quotidienne – bien-être
  - Conscience de soi
  - Aptitudes d'adaptation et de gestion du stress
  - Analyse et résolution de problèmes
  - Établir des liens avec la santé et le bien-être
  - Comment les choix et les comportements affectent à la fois l'individu et son entourage
  - Communication orale – sens de l'écoute
  - Générer, rassembler et organiser les idées
- 
- 6. Fini les casse-têtes**
- Éducation physique et sur la santé – Aptitudes à la vie quotidienne
  - Pensée créative et critique
  - Conscience de soi et auto-surveillance – prise de responsabilité pour ses propres actions
  - Aptitudes d'adaptation et de gestion du stress
  - Communication efficace
  - Analyse et résolution de problèmes – mise en application des connaissances et prise de décisions raisonnables
  - Comprendre en quoi nos choix affectent à la fois nous-mêmes et les autres
  - Communication orale, lecture et écriture – rassembler et organiser les idées
-

### 7. Exprime-toi et le stress disparaîtra

- Pensée créative
- Aptitudes personnelles et interpersonnelles
- Aptitudes à la vie quotidienne
- Prise de décisions
- Comprendre comment nos choix affectent nous-mêmes et les autres
- Arts visuels
- Communication – orale, écrite, artistique

### Un coup de pouce supplémentaire

Certains élèves peuvent manifester leur stress en pleurant ou en pleurnichant, en s'isolant ou en agissant de manière dérangeante avant de s'installer pour entamer leur travail de classe.

Les enfants ont parfois plus de facilité à se confier à d'autres adultes qu'à leurs parents. Certains enfants peuvent avoir besoin de l'aide de professionnels pour revenir plus rapidement à la normale après une situation stressante ou pour prévenir ou atténuer les effets nocifs de réactions prolongées à une situation stressante.

### Demandez de l'aide si :

- les sentiments et comportements négatifs de l'enfant semblent s'aggraver ;
- l'enfant montre des signes de stress extrême pendant plus d'un mois ;
- certaines inquiétudes empêchent l'enfant d'avoir une vie quotidienne normale.

### Gérez votre propre stress

Les éducateurs sont parfois si inquiets pour leurs élèves qu'ils oublient leurs propres facteurs de stress. Voici des stratégies que vous pouvez utiliser pour éviter que le stress ne devienne extrême ou malsain.

### Quel est votre degré de stress ?

Vous souhaitez connaître votre degré de stress ? Faites notre petit test. Répondez à chacun des énoncés suivants par « oui » ou par « non ».

- Je ressens souvent de la nervosité ou de l'anxiété.

- Mes respirations sont très courtes.
- Je souffre de dépression et/ou de fatigue.
- Je ressens une tension chronique dans certaines parties de mon corps (épaules relevées, etc.).

Si vous avez répondu « oui » à au moins trois énoncés, vous pourriez grandement bénéficier des techniques de gestion du stress.

### Voici 10 conseils qui vous aideront à mieux respirer pour réduire votre stress.

1. Contrôlez consciemment votre respiration.
2. Ne retenez pas votre respiration.
3. Trouvez votre équilibre en inspirant et en expirant profondément.
4. Pour apaiser votre esprit, touchez votre palais avec la langue.
5. Inspirez par le nez.
6. Respirez vers le bas jusque dans votre dos et imaginez que votre dos prend de l'expansion.
7. Respirez jusqu'au niveau de l'abdomen.
8. Relâchez l'abdomen lorsque vous inspirez.
9. Pour vous détendre, inspirez pendant quatre secondes, retenez votre souffle pendant trois secondes et expirez pendant sept secondes. Répétez.
10. Inscrivez-vous à des cours visant à améliorer votre bien-être physique et spirituel, comme le yoga ou le tai-chi.

### Vous aimez ce que vous venez de lire ?

Vous trouverez d'autres renseignements du genre sur le site [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca)



## Leçon sur le stress 1

# Qu'est-ce que le stress ?

### Survol de la leçon

Cette leçon sur le stress se veut une introduction au sujet du stress. Elle est appuyée par une brève vidéo des plus intéressante qui explique ce qu'est le stress, pourquoi nous en avons besoin, en quoi un niveau trop élevé peut être nocif et comment le stress peut avoir un impact sur notre santé émotionnelle et physique lorsqu'il n'est pas géré adéquatement.

Le but de cette leçon est d'aider les élèves à comprendre dès leur jeune âge l'importance de reconnaître et de gérer le stress de manière proactive.

### La leçon inclut:

- **Vidéo (divisée en quatre sections):**
  - Qu'est-ce que le stress ?
  - Pourquoi le stress est-il nécessaire ?
  - Comment le stress nous affecte-t-il ?
  - Comment prévenir le stress pour rester en santé ?
  - Les façons de contrôler et de gérer le stress dans notre vie.
- **Feuilles d'activité:** proposent un rappel des principales notions de la vidéo et donnent aux élèves l'occasion de réfléchir sur ce qu'ils ont appris.
- **Activité à faire à la maison:** mes découvertes les plus surprenantes sur le stress.

### Le fondement de la leçon:

Les experts estiment que de 75 à 95 pour cent des visites chez le médecin sont reliées au stress et, de

plus en plus, les experts de la santé découvrent le lien entre la gestion du stress et le bien-être de toute une vie.

Certains psychologues croient que les jeunes d'aujourd'hui vivent plus de stress que les jeunes des générations précédentes et ont moins accès à un soutien social. Les statistiques suivantes démontrent l'impact du stress sur les élèves de 8 à 12 ans :

- On estime que le niveau de stress chez les jeunes a augmenté de 45 % au cours des 30 dernières années.
- Un sondage réalisé par l'American Psychology Association indique que 30 % des préadolescents souffrent d'un mal de tête au moins une fois par semaine, mais que seulement 13 % des parents disent être au courant que leurs jeunes souffrent de maux de tête.
- Dans le même sondage, 39 % ont indiqué qu'ils éprouvent de la difficulté à dormir, mais seulement 13 % des parents disent être au courant des problèmes d'insomnie de leurs enfants.
- 27 % ont avoué manger trop ou pas assez parce qu'ils sont stressés. Seulement 8 % des parents ont affirmé être au courant de ce comportement<sup>1</sup>.

Certains stresseurs dans la vie d'un élève deviennent des « tracas quotidiens » qui sont typiquement de courte durée. Ils peuvent résulter d'une difficulté à s'ajuster à un nouvel horaire de classe, de la rencontre de nouvelles personnes ou d'un souci de performance lors d'un examen. Certains élèves peuvent manifester leur stress en pleurant ou pleurnichant, en se retirant ou en agissant de manière

dérangente avant de s'installer pour entamer leur travail de classe.

D'autres stressseurs peuvent être plus sérieux ou durer plus longtemps, comme la difficulté à s'entendre avec les autres élèves, avoir faim ou sommeil, l'inconfort au moment de performer en public ou avoir un horaire trop chargé (l'école et un trop grand nombre d'activités parascolaires). Un élève peut réagir en :

- se plaignant d'un mal d'estomac (réel ou non),
- étant agressif envers les autres élèves,
- semblant confus ou en étant facilement distrait,
- performant piètrement ou de pis en pis dans des travaux ou examens,
- adoptant d'autres comportements qui ne reflètent pas nécessairement la véritable nature ou les capacités de l'élève, comme le retrait ou le refus de participer aux activités de classe.

### **Le stress est normal dans la vie de tous les jours.**

Un niveau limité de stress peut avoir un impact positif sur la motivation et la créativité, mais un stress trop élevé peut avoir un effet débilant et donner l'impression d'être dépassé par les événements.

Trop de stress peut avoir un effet grave sur la capacité d'apprendre et le développement social. Un niveau excessif de stress nuit aux fonctions exécutives telles l'attention, la mémoire, l'organisation et l'intégration.

Les problèmes reliés au stress peuvent affecter la performance à l'école et plusieurs stressseurs sont directement reliés à l'environnement scolaire. Pour favoriser l'apprentissage de leurs élèves, les enseignants peuvent aborder le sujet du stress et de sa saine gestion en l'intégrant à leur programme scolaire ou dans leurs interventions quotidiennes.

### **Suggestions de plan de leçon :**

- Utilisez le guide de discussion ci-dessous pour aborder le sujet du stress avant de présenter la vidéo à vos élèves.
- Après le visionnement de la vidéo, vous pouvez ouvrir une discussion de groupe en élaborant sur les points ci-dessous.
- Les feuilles d'activité peuvent être utilisées en classe ou à la maison, tout dépendant du temps disponible.

### **Guide et points de discussion :**

Le stress fait normalement partie de la vie et il est essentiel à l'apprentissage et au développement d'un jeune élève. Mais trop de stress, pendant trop longtemps peut être nocif et « toxique ». L'un des facteurs critiques qui rendent le stress tolérable plutôt que toxique est la présence d'adultes qui peuvent offrir un soutien et aider les jeunes à apprendre comment gérer et se sortir d'expériences difficiles.

- Avez-vous tous déjà entendu le mot « stress » ?
- Qu'est-ce qu'il représente pour vous ? (écrire les réponses au tableau)
- Réfléchissons d'abord sur notre corps : l'un d'entre vous a-t-il déjà eu un mal de tête qu'il croyait être causé par du stress ? (s'ils semblent à l'aise, demandez à vos élèves de lever la main ou de se lever s'ils ont déjà souffert des symptômes suivants)
  - sentiment d'avoir une brique dans le ventre, comme si vous aviez fait quelque chose de mal ou que quelque chose de mal allait arriver ?
  - sensation de papillons dans le ventre si vous êtes excités ?
  - sensation de tension, de nervosité ou d'urgence à aller fréquemment aux toilettes ?
  - sentiment de nervosité et d'inquiétude qui persiste ?
  - sensation qu'on vous presse ou vous tracasse ?
  - sensation d'irritabilité et de changement d'humeur ?
  - réactions allergiques comme une éruption cutanée ou de l'asthme ?
  - difficulté à dormir ?
  - sentiment de tristesse ou de dépression ?
  - sensation de rougir ou de bouffées de chaleur ?
- Ces symptômes ne sont que quelques façons dont le stress peut affecter votre corps et vos émotions.
- Le stress est en fait très complexe. Visionnons cette courte vidéo pour en apprendre davantage.

*Après le visionnement de la vidéo :*

- Cette vidéo nous a appris qu'un peu de stress est

nécessaire pour nous aider à fonctionner. Tout comme les cordes d'un violon ou d'une guitare doivent avoir la bonne tension pour faire de la musique, nous avons besoin de la bonne dose de stress pour nous mettre en mouvement et nous motiver à être à notre meilleur.

- Toutefois, trop de stress peut menacer notre santé physique, mentale et émotionnelle, particulièrement si l'on sent qu'il est hors de contrôle ou qu'il nous est impossible d'y faire face.
- Si nos cordes de stress sont trop étirées, elles briseront. Nous sommes un peu comme une corde de guitare : nous avons besoin de la bonne tension pour bien performer et nous sentir, mais trop de stress peut nous faire briser sous la pression !
- Maintenant que nous connaissons l'impact important que le stress peut avoir sur notre santé, prenons quelques minutes pour remplir les feuilles d'activité. Ces dernières vous invitent à observer les facteurs qui vous stressent et à réfléchir à des façons de les gérer.

*Occasion d'enseignement :*

Demandez à vos élèves de deviner combien de visites chez le médecin sont reliées au stress. Les experts estiment ce nombre à 8 sur 10. C'est 80 pour cent ! Imaginons combien de personnes cela pourrait représenter dans notre classe. Demandez à la classe combien d'élèves correspondraient à cette proportion de 80 % et faites lever ces élèves pour que tous aient un aperçu de l'ampleur de l'impact du stress sur la santé et la population.

### **Autres liens et lectures :**

<sup>1</sup>American Psychological Association, Stress in America Report, 2009.  
<http://www.apa.org/news/press/releases/stress/national-report.pdf>

Quel est l'effet du stress sur la mémoire et l'apprentissage ? Learning Club  
<http://www.learning-club.com/questions/-reponses/apprentissage/quel-est-leffet-du-stress-sur-la-memoire-et-lapprentissage.html>

Jongler sans s'essouffler : comment gérer votre stress et celui de votre famille, fondation de psychologie du Canada  
<http://www.desjardinsassurancevie.com/fr/evenements-vie/Documents/Jonglersanssessouffler.pdf>

Qu'est-ce qui stress nos enfants ?  
Fondation de psychologie du Canada  
<http://www.yoopa.ca/psychologie/article/semaine-contre-le-stress>

La capacité d'un enfant à faire face au stress pendant ses premières années a des conséquences sur sa santé physique et mentale tout au long de sa vie.  
National Council on the Developing Child (2005)  
[http://www.semainedela\\_santé\\_mentale.ca/kids\\_have\\_stress-too.php](http://www.semainedela_santé_mentale.ca/kids_have_stress-too.php)

L'Anxiété de performance des parents et le coaching parental. Nadia Gagner, Édith St-Jean-Trudel, Revue Québécoise de psychologie (2007), 28(3)

Le stress et ses symptômes, Gérer son stress.com, Bruno Lallement, Psychologue et auteur.  
<http://www.gerersonstress.org/symptomes-du-stress.html>

Inventaire de ses symptômes de stress. Association canadienne pour la santé mentale. Test : êtes-vous une personne stressée. Carole LePan, Moi, vol2. No 4  
<http://www.acsm-ca.qc.ca/stress/inventaire-de-stress.html>

Conséquences du stress, Stress Nouvelles Voies, stress-info.info  
[http://www.stress-info.info/consequences\\_du\\_stress\\_081.htm](http://www.stress-info.info/consequences_du_stress_081.htm)

L'influence du stress sur l'apprentissage. L. Lefebvre, J. Paradis, M. Trudeau. Présentations Power Point disponibles en ligne

### **Comment avez-vous utilisé cette leçon ?**

Partagez vos expériences.

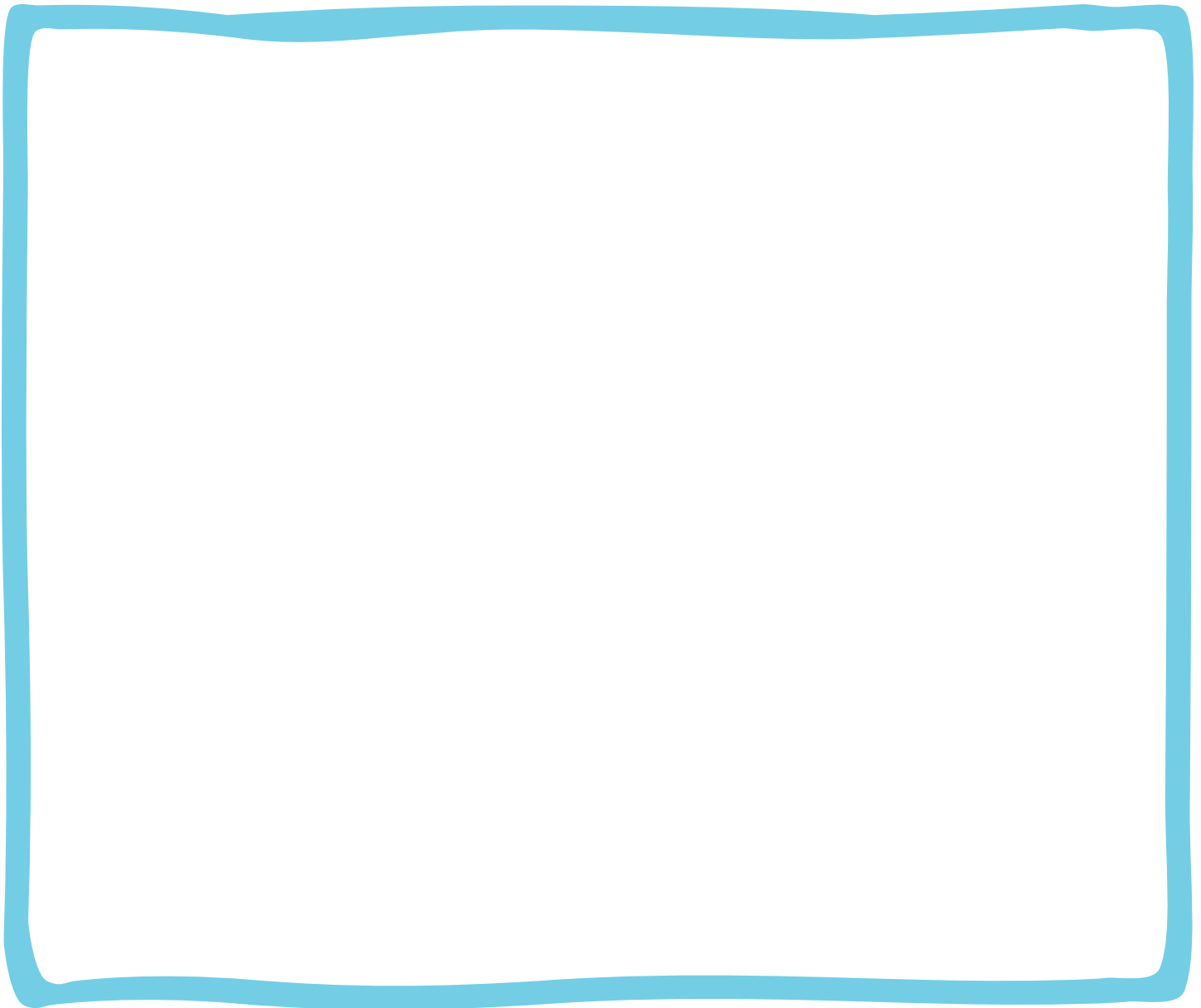
Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette leçon sur le stress dans votre classe. Faites-nous en part à [plusquedesmedicaments.ca/leconssurlestress](mailto:plusquedesmedicaments.ca/leconssurlestress)

Leçon sur le stress 1: Feuille d'activité n° 1

# Qu'est-ce que le stress ?

**Qu'est-ce qui te stresse ?**

Dessine un violon ou une guitare et écris quelles situations peuvent faire briser ta corde.





## Leçon sur le stress 1: Feuille d'activité n° 2

# Qu'est-ce que le stress ?

### Comment ton corps réagit-il au stress ?

Repère les signes courants de stress parmi les mots ci-dessous.

- maux d'estomac
- maux de tête
- oublis
- papillons dans l'estomac
- manque de concentration
- troubles du sommeil

T	R	O	K	M	S	I	Q	S	V	M	O	P	S	E	M	A	Q	V	E	S	M	F
K	A	Q	T	P	D	A	K	E	O	A	E	A	H	E	O	S	U	S	T	A	D	Q
N	S	T	R	V	L	I	D	O	T	S	H	P	U	T	A	O	K	E	O	U	E	H
H	W	Z	O	R	S	E	G	W	S	R	U	I	V	U	V	T	S	D	L	S	X	T
G	E	E	U	E	R	V	F	A	R	Q	W	L	K	T	L	G	R	H	V	C	H	R
U	L	P	B	D	B	G	W	S	A	H	P	L	E	W	P	D	E	T	S	C	T	D
G	W	K	L	N	E	V	E	N	T	R	E	O	O	B	M	F	Z	D	L	U	F	S
W	E	G	E	B	Z	D	U	L	D	Q	B	N	P	H	A	S	D	L	H	C	T	L
X	Q	T	S	I	L	F	F	T	I	I	O	S	W	O	U	B	L	I	S	X	I	I
I	S	G	D	L	N	A	L	B	M	A	T	D	A	T	X	U	A	D	T	Q	U	P
U	F	V	U	N	E	Q	N	B	E	Q	A	A	W	U	D	V	T	Q	R	X	N	W
E	W	X	S	V	X	T	T	I	U	R	S	N	P	E	E	I	P	W	E	E	L	P
X	U	H	O	N	E	S	M	F	R	B	R	S	W	R	T	P	W	A	R	D	B	E
P	B	G	M	C	T	A	E	Q	U	N	Q	L	T	B	E	R	L	D	I	C	P	B
Q	T	M	M	A	W	U	M	H	V	E	U	E	X	S	T	I	P	R	D	C	I	W
W	K	H	E	X	Q	H	S	T	A	C	T	S	T	P	E	T	A	E	A	R	H	P
A	E	T	I	F	M	A	U	X	D	E	S	T	O	M	A	C	C	O	R	I	Q	B
A	T	S	L	H	A	S	T	S	H	N	I	O	T	O	N	E	R	W	X	D	E	I
J	K	E	X	G	T	W	U	V	A	S	M	M	B	R	V	W	S	T	B	V	D	W
E	M	S	X	T	H	V	R	A	H	O	S	A	V	I	F	Q	T	E	S	X	D	E
B	M	A	N	Q	U	E	D	E	C	O	N	C	E	N	T	R	A	T	I	O	N	R
H	T	T	U	P	Z	N	J	V	K	B	U	C	M	I	F	V	O	E	W	X	Q	T
E	A	C	M	E	T	W	A	F	G	T	L	S	C	Q	A	B	S	V	R	S	E	D

## Leçon sur le stress 1: Feuille d'activité n° 3

# Qu'est-ce que le stress ?

### Que peux-tu faire pour réduire ton stress ?

Tu ne peux pas toujours contrôler tes réactions physiques au stress, mais tu peux choisir comment les gérer. Quel genre d'activité chasse-stress t'aide à rester en contrôle ? Coche celles qui te concernent et ajoute les tiennes :

respirer profondément

jouer avec mon animal de compagnie

pratiquer un sport

prendre de l'avance dans mes devoirs

converser avec un(e) ami(e)

parler à un adulte de confiance

écouter de la musique

écrire ou dessiner

regarder une drôle de vidéo

### Dessine ton activité chasse-stress préférée

# Leçon sur le stress 1: Activité à faire à la maison

## Qu'est-ce que le stress ?

### Activité à faire à la maison: Mes découvertes les plus surprenantes sur le stress:

Quels sont les trois faits les plus intéressants que tu as appris aujourd'hui à propos du stress ?

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

Comment ces faits vont-ils t'aider ou changer la façon dont tu gères le stress ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Leçon sur le stress 2

# Le stress : présent ou absent ?

### Survol de la leçon

Cette leçon sur le stress jette un regard sur l'expérience du stress chez les élèves d'une façon rassurante, engageante et inclusive.

Le but de cette leçon est d'inviter les élèves à réfléchir sur les situations et les événements qui déclenchent chez eux un stress et sur les façons dont ils peuvent le gérer.

### La leçon inclut :

- **Diapositives / Images** Le stress : présent ou absent ?  
Images : une série d'images et d'exemples qui illustrent des situations fréquentes de stress. Les élèves seront invités à identifier si les gens sur les images trouveraient ou non les diverses situations stressantes.
- **Feuille d'activité** : alimente la discussion en groupe et l'apprentissage individuel en demandant aux élèves d'évaluer leurs stressés personnels à l'aide d'une « échelle de stress ». La feuille d'activité invite également les élèves à proposer des façons de prévenir ou de gérer chaque situation potentiellement stressante.

### Le fondement de la leçon :

- En groupe, certains jeunes pourraient se sentir en terrain glissant au moment de discuter de leurs propres stressés personnels – ou s'ils partagent leurs expériences plus intimes, ils pourraient ensuite le regretter.
- En encourageant vos élèves à réagir aux exemples/cas présentés, plutôt que de leur demander directement ce qu'ils trouvent stressant, ils seront plus à l'aise de

discuter d'un sujet comme le stress. De plus, ils seront plus impliqués et curieux d'en apprendre davantage sur le sujet.

- Une discussion de groupe peut être rassurante en leur offrant l'occasion de constater que leurs pairs peuvent aussi se reconnaître lorsque l'on parle de certains événements stressants.

### Suggestions de plan de leçon :

- Utilisez les points ci-dessous pour aider vos élèves à se rappeler du contenu de la leçon 1 et pour présenter l'activité. Après un bref retour et une brève discussion, vous pouvez utiliser les diapositives et faire une pause pour en discuter.
- La feuille d'activité offre une occasion aux élèves d'identifier leurs propres stressés et de débiter une réflexion sur les stratégies de gestion.

#### Variations :

- La feuille d'activité peut être distribuée au début de la leçon, afin de permettre aux élèves de suivre, ou être remise au terme de la discussion de groupe pour un exercice de réflexion personnelle qui vient appuyer l'activité.
- Vous pouvez demander aux élèves de lever la main pour indiquer si la situation illustrée sur chaque image semble ou non présenter un facteur de stress, OU distribuez les feuilles d'activité et demandez aux élèves de faire l'exercice sur leur propre feuille.



- La feuille d'activité peut aussi être remise pour enrichir leur journal.
- Imprimez les images et divisez la classe en petits groupes pour identifier et évaluer quelles sont, selon eux, les cinq situations les plus stressantes pour les personnes impliquées.
- Demandez à la classe d'identifier par remue-méninges d'autres sujets stressants et de trouver les images correspondantes.

## Guide et points de discussion :

*Un bref retour :*

- Le stress peut être provoqué par une menace, un défi, une peur, une inquiétude ou un événement palpitant.
- Le stress peut être réel ou imaginaire, sain ou malsain.
- Les facteurs de stress varient d'une personne à l'autre.
- Un niveau acceptable de stress est nécessaire dans notre vie pour rester alertes et énergiques et nous aider à mieux performer.

*Questions brèves à poser à vos élèves :*

- Quelqu'un ici a-t-il déjà été stressé ? Quelle sensation le stress procure-t-il ? (Écrivez leurs réponses sur le tableau et surlignez les différences et les similarités dans les réponses obtenues.)
- Les facteurs de stress varient d'une personne à l'autre. Il importe de savoir ce qui vous stresse personnellement afin que vous puissiez élaborer un plan qui vous permettra de le gérer.
- Voici votre devoir pour les prochaines minutes. Je vais vous montrer quelques images. Vous devrez décider quel est le sentiment qui habite les gens sur chaque image. Le stress est-il présent ou absent ?
- Classez vos réponses pour créer une liste de ce qui, selon vous, pourrait être les cinq situations les plus stressantes pour la plupart des gens.

*Occasion d'enseignement :*

Vous pouvez incorporer des notions de mathématiques au concept de classement.

Alors que vous présentez les images, invitez les élèves à discuter des éléments qui peuvent aider quelqu'un à se

sentir moins stressé dans la même situation.

*Exemple de stresser :* Trop de devoirs

*Demandez aux élèves :* Qu'est-ce qui pourrait aider ?

- Commencer tout de suite au retour de l'école.
- Demander de l'aide, former des groupes d'étude ou autre suggestion ?

## Autres liens et lectures :

Le stress chez l'enfant de 6 à 12 ans, Ministère de la santé et des services sociaux du Québec

[http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2009/09-235-12F\\_03.pdf](http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2009/09-235-12F_03.pdf)

Le stress pas un jeu d'enfant.

Fondation des maladies du cœur

<http://www.fmcoeur.com/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=ntJXJ8MMIqE&b=4277275&ct=5135043>

Être bien dans sa tête ça regarde tout le monde.

Semaine nationale de la santé mentale 2008

[http://www.acsm.qc.ca/ACSM\\_SNSM/Document\\_pdf/2008/SNSM\\_2008\\_contenu.pdf](http://www.acsm.qc.ca/ACSM_SNSM/Document_pdf/2008/SNSM_2008_contenu.pdf)

On gagne à se reconnaître.

Semaine nationale de la santé mentale 2009

[http://www.acsm.qc.ca/ACSM\\_SNSM/Document\\_pdf/2009/Cahier\\_gesca\\_2009.pdf](http://www.acsm.qc.ca/ACSM_SNSM/Document_pdf/2009/Cahier_gesca_2009.pdf)

Réflexion : mes liens avec mon entourage sont-ils satisfaisants. Semaine nationale de la santé mentale 2010

<http://www.santeoutaouais.qc.ca/santeout/app/DocRepository/1/Docs2010/SanteMentaleA.pdf>

La vie stressante des enfants.

Pierre Desjardins, psychologue, ACSM

<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/la-vie-stressante-des-enfants.html>

Le stress et l'art d'élever les enfants. ACSM, 1993

<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/stress-et-art.html>

Le stress affecte aussi les enfants.

Dre Sylvie Bergeron et Lucie Chartrand, ACSM, 1997

<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/le-stress-affecte-aussi.html>

« Pas devant les enfants ».

Germain Duclos et Danielle Laporte, ACSM, 1995

<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/pas-devant-les-enfants.html>

Un Québec malade de ses enfants.

Marie-Claude Girard, ACSM, 1996

<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/un-quebec-malade.html>

Adolescence. Quand le stress paraît. questionsante.org

<http://www.questionsante.org/03publications/charger/stress.pdf>

### **Comment avez-vous utilisé cette leçon ?**

Partagez vos expériences.

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette leçon sur le stress dans votre classe. Faites-nous en part à [plusquedesmedicaments.ca/leconsurlestress](http://plusquedesmedicaments.ca/leconsurlestress)

## Leçon sur le stress 2: Feuille d'activité n° 1

# Le stress : présent ou absent ?

### Le stress : présent ou absent ?

Les facteurs de stress varient d'une personne à l'autre. Il importe de penser à ce qui te fait sentir stressé(e) afin que tu puisses élaborer un plan qui t'aidera à mieux te sentir et à gérer plus efficacement les situations stressantes du quotidien. Observe les images ci-dessous et, à l'aide de l'échelle de stress, classe chacune selon le niveau de stress que tu perçois chez les gens qui y sont illustrés, 10 étant très stressé(e) et 1 étant juste un peu stressé(e). Tout en observant les gens sur les images, pense à ce que tu pourrais ressentir dans pareille situation.



Trop de devoirs

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Examens et tests

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Se disputer avec un parent/un membre de sa famille

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Être en retard pour l'école

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Être victime d'intimidation

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)

(page suivante)



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Les parents qui se disputent

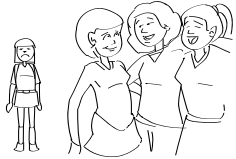


Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se faire crier après

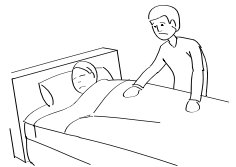


Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Être rejeté(e)



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La maladie (la tienne ou celle d'un(e) ami(e) ou d'un membre de ta famille)



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trop d'activités ou de demandes

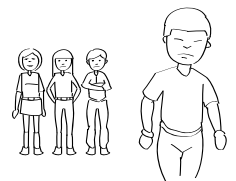


Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Incapacité à dormir



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispute avec des ami(e)s



## Leçon sur le stress 2: Feuille d'activité n° 2

# Le stress : présent ou absent ?

### Les antistress

- Pense à la dernière fois que quelque chose t'a fait sentir inconfortable, nerveux ou inquiet.  
Qu'as-tu fait ? Qu'est-ce qui t'a fait sentir mieux ?
- Quand une situation ou un stresser surgit et te fait sentir mal, nerveux ou inquiet, que fais-tu qui normalement aide le plus ?
- Que fais-tu qui n'aide pas vraiment, mais que tu fais de toute façon ?

Maintenant, pense aux trois choses qui te stressent le plus et inscris-les dans les espaces ci-dessous.

Une fois que tu auras écrit ce qui te stresse, réfléchis et écris ce que tu pourrais faire pour mieux te sentir et faire baisser ton échelle de stress lorsque tu es dans cette situation !

Stress n° 1

Stratégie / plan antistress :

Stress n° 2

Stratégie / plan antistress :

Stress n° 3

Stratégie / plan antistress :

# Leçon sur le stress 3

## La respiration profonde



### Survol de la leçon

Cette leçon sur le stress se veut une introduction à des techniques de respiration profonde simples et efficaces qui favorisent la relaxation et dont les élèves peuvent se servir pour se concentrer sur leurs émotions et apprendre à gérer leur stress.

Le but de la leçon est d'aider les élèves à reconnaître les premiers signes du stress et de leur apprendre des façons pratiques de revenir à un état de relaxation, d'équilibre et à une attitude positive.

### La leçon inclut :

- **DVD/CD – La respiration profonde :** Nadia Déziel, spécialiste de la relaxation, présente des techniques de respiration profonde faciles et efficaces. La vidéo contient des témoignages d'élèves et est divisée en chapitres comme suit :
  - Détente en classe – Introduction à la respiration profonde en 15 minutes
  - Mise sur le 9 pour revenir comme neuf (exercice de respiration)
  - Tous les secrets de la respiration profonde
  - Évaluation des connaissances
- **Feuille d'activité – Apprendre à se détendre :** Fournit un résumé des exercices de respiration présentés dans la vidéo et permet aux élèves d'identifier les techniques de relaxation qu'ils préfèrent.

### Le fondement de la leçon :

- Apprendre aux élèves des moyens de contrer la réponse au stress grâce à des techniques de relaxation efficaces dont ils pourront se servir toute leur vie. La respiration profonde et contrôlée aide le cerveau à ralentir la réponse au stress, produit un effet calmant et améliore la concentration.
- Un élève stressé ne peut pas apprendre. Dans le milieu de l'éducation, il est bien connu qu'un élève a plus de chance de retenir la matière s'il est dans un état de «vigilance détendue». Des recherches ont révélé que l'intégration d'une séance quotidienne de gestion du stress de 10 minutes en classe peut réduire les sentiments d'anxiété et aider les élèves à se détendre pour mieux apprendre<sup>1</sup>.
- Les élèves qui pratiquent régulièrement la respiration profonde pourront se servir de cette technique n'importe quand et n'importe où pour transformer rapidement une réponse au stress en sentiment de relaxation.

### Suggestions de plan de leçon :

- La vidéo est divisée en chapitres pour donner plus de souplesse.
- La leçon complète se présente mieux dans une grande salle (ou une salle ouverte), dans laquelle les élèves peuvent se disperser, ou même se coucher, et avoir assez d'espace.
- Bien présenter la vidéo en expliquant aux élèves que les techniques de respiration profondes présentées

sont simples et peuvent être utilisées n'importe où et n'importe quand. La vidéo contient des renseignements explicites et enseigne aux jeunes quelques exercices de respiration profonde.

- Vous pouvez vous servir du guide de discussion présenté plus bas pour demander aux élèves comment ils ont trouvé les exercices de respiration.
- Demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité « Apprendre à se détendre » seuls ou en petits groupes.

#### Conseil aux enseignants

Faites faire à vos élèves l'exercice « Chasser le stress en 5 minutes » avant un examen ou quand ils reviennent de la récréation pour les calmer et améliorer leur degré de concentration. Vous pourrez ainsi créer un milieu d'apprentissage optimal.

Plus vous pratiquerez la respiration profonde avec vos élèves, plus ils seront enclins à recourir d'eux-mêmes à cette technique. La clé est de la pratiquer régulièrement. Aidez-les à adopter une saine habitude!

#### Guide et points de discussion :

- Demandez aux élèves ce qu'ils ont pensé des exercices de respiration profonde.
- Ont-ils remarqué une différence entre leur respiration habituelle et leur respiration pendant l'exercice ?
- Ont-ils remarqué une différence entre ce type de respiration et leur respiration quand ils pratiquent d'autres activités, comme faire du sport ou regarder la télévision, ou quand ils sont nerveux, excités, etc. ?
- Aidez les élèves à évaluer l'efficacité de leurs stratégies de gestion du stress en leur demandant s'ils se sentent mieux (moins mal, nerveux ou inquiet) après les avoir appliquées. Le renforcement des bienfaits associés à la pratique régulière de techniques de gestion du stress, comme la respiration profonde et la tenue d'un journal intime, aide les élèves à faire des liens et à prendre les moyens nécessaires pour gérer leur stress et se sentir mieux.
- Présentez des faits amusants :

#### Faits amusants :

- L'oxygène est la meilleure « nourriture » pour le corps.

- 70 % des déchets de l'organisme sont évacués grâce à la respiration.
- La respiration profonde peut réduire la tension artérielle.

#### Autres liens et lectures :

<sup>1</sup>Schneider, M.E. "Daily stress management can work in class-room setting". *Clinical Psychiatry News*. November 2006.

Comment aider les enfants à composer avec le stress, Agence de la santé publique du Canada  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/child-fra.php>

69 trucs pour réduire le stress. Adapté de Hope Health letter, the Hope Heart Institute, Seattle, Washington.  
<http://www.acsm-ca.qc.ca/stress/69-trucs.html>

Techniques de détente, ACSM, Semaine de la santé mentale 2003  
<http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/2003/techniques-detente.pdf>

Méthode Silva – « De mieux en mieux ». Méditation. Visualisation. Imagination. Intuition.  
<http://www.silvamethod.ca/francais/newsletter.asp>

Enfants : 10 conseils pour une rentrée sans stress, *espacedualme.canalblog.com*, 2010  
<http://espacedualme.canalblog.com/archives/2010/09/01/18946623.html>

Les enfants, le stress et la rentrée scolaire. Marie Bérubé, psychologue, *oserchanger.com*  
<http://www.oserchanger.com/rentree>

Entrevue : Gisèle George « L'école est devenue aussi stressante que l'entreprise », *Journal des femmes*, 2010  
<http://www.journaldesfemmes.com/itvw/0310pedopsy.shtml>

Corps Mémoire. Ressources pour enseignants.  
<http://www.corps-memoire.com/Services-et-Produits.html>

#### Comment avez-vous utilisé cette leçon ?

Partagez vos expériences.

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette leçon sur le stress dans votre classe. Faites-nous en part à [plusquedesmedicaments.ca/leconssurlestress](http://plusquedesmedicaments.ca/leconssurlestress)

# Leçon sur le stress 3: Feuille d'activité n° 1

## La respiration profonde

**La respiration profonde** Exemple: Mise sur le 9 pour revenir comme neuf

La respiration profonde est un moyen facile et rapide de chasser le stress, de se détendre et d'améliorer son humeur. Pensons à l'activité « Le stress: présent ou absent? ». Comment penses-tu que la respiration profonde peut t'aider à faire face aux trois principaux facteurs de stress que tu as indiqués ?

Stress n° 1

Comment l'utiliser dans la vraie vie

---

---

---

---

Stress n° 2

Comment l'utiliser dans la vraie vie

---

---

---

---

Stress n° 3

Comment l'utiliser dans la vraie vie

---

---

---

---

Connais-tu d'autres moyens de te détendre quand tu te sens stressé ?

Pense à une situation plaisante que tu as vécue ou que tu aimerais vivre, comme des vacances en famille ou un moment de bonheur.



## Leçon sur le stress 4

# Capturé par le stress!

### Survol de la leçon

Cette leçon sur le stress est conçue pour aider les élèves à reconnaître que les situations stressantes peuvent déclencher certaines réactions comportementales. En leur faisant prendre conscience de leurs réactions non réfléchies et automatiques au stress et de leur influence sur leur comportement, vous pouvez les aider à atteindre un état d'éveil émotionnel qui leur permettra de se sentir plus positifs et en contrôle.

Le but de cette leçon est d'aider les élèves à comprendre qu'ils ont le pouvoir de contrôler leurs pensées et que le fait de choisir de ne pas réagir peut aider à modifier leurs sentiments et leur comportement.

### La leçon inclut :

- **DVD en dessins animés Capturé par le stress!** : fait une analogie avec la pêche – un poisson mord à l'hameçon et est « capturé » par le stress, alors que le poisson futé choisit d'éviter l'hameçon en s'éloignant à la nage.
- **Feuille d'activité – Des choix pour toi** : aide les élèves à réfléchir sur la façon dont ils pourraient réagir sans penser aux déclencheurs de stress et sur comment il serait possible de choisir une autre option comme le « poisson futé ».
- **Feuille d'activité : Bande dessinée Capturé par le stress!**

### Le fondement de la leçon :

- La perception d'un élève face à une situation ou un facteur de stress et sa capacité individuelle à gérer ces

réalités déterminent ultimement le niveau de stress auquel il devra faire face. S'il perçoit l'événement ou le facteur de stress comme étant trop important pour y faire face, il vivra un haut niveau de stress. Toutefois, s'il croit pouvoir gérer la situation adéquatement, son niveau de stress sera plus facile à contrôler.

- L'analogie du poisson futé qui ne mord pas à l'hameçon et de l'autre poisson qui se fait capturer en réagissant sans réfléchir est une façon efficace d'aider les élèves à établir un lien entre leur perception d'une situation et leur réaction face à elle. Elle aide les élèves à prendre conscience de leur propre rôle dans la prise de décisions et de l'impact que ces dernières peuvent avoir sur eux ou sur les autres.
- Les élèves qui peuvent reconnaître et identifier leurs émotions pour ensuite en parler risquent beaucoup moins d'exprimer leurs émotions fortes en adoptant un comportement dérangeant et sont plus aptes à se développer de façon saine et à bâtir de bonnes relations avec leurs parents, leurs pairs et leurs enseignants.
- Il est parfois plus facile pour les élèves d'exprimer ce qu'ils ressentent par l'art, en « dessinant » ou en « représentant » leurs émotions, par exemple, plutôt qu'en en parlant.

### Suggestions de plan de leçon :

- Utilisez le DVD en dessins animés pour entamer la conversation dans votre classe.
- Demandez à votre classe de réfléchir en remue-méninges sur les autres déclencheurs ou « hameçons » qui

pourraient provoquer une réaction négative et non réfléchie – pour ensuite déterminer quelle réaction aurait eue le poisson futé. (Exemple: ton frère te donne des coups ou te pousse, quelqu'un se moque de toi, ton enseignant(e) te demande de faire quelque chose qui ne te tente pas, tu as des ennuis à la maison, etc.)

- Distribuez la feuille d'activité et demandez à vos élèves de créer leur propre bande dessinée Capturé par le stress.

*Variation :*

- La feuille d'activité peut aussi être remise pour enrichir le journal de classe ou dans le cadre de projets d'art.

## Guide et points de discussion :

*Avant de visionner la vidéo*

- Nous parlerons maintenant brièvement de nos « déclencheurs de stress », les choses qui nous stressent avant même que nous en prenions conscience. Disons que quelqu'un te dit quelque chose qui te dérange et que tu répliques sans trop réfléchir? Est-ce que ça t'est déjà arrivé?
- Combien d'entre vous qui avez répliqué se sont sentis plutôt gênés de leur réaction? Est-ce qu'il y en a qui auraient préféré réagir différemment?
- Il peut parfois être difficile de ne pas réagir de façon négative.
- Mais nous avons tous le choix et nous pouvons tous choisir de réagir autrement – si nous savons comment et que nous avons un plan.
- Je vais maintenant vous présenter une petite bande dessinée vidéo à propos de deux poissons en opposition. Visionnez-la attentivement et voyez quel poisson vous aimeriez être.

*Après le visionnement de la vidéo*

- Comment décririez-vous le poisson qui a été capturé?
- Et l'autre poisson qui nage sans s'arrêter – pourquoi ce poisson n'a-t-il pas mordu à l'hameçon?
- Le poisson futé s'est arrêté une seconde et a décidé de ne pas réagir.
- Pensez-vous qu'une telle attitude pourrait vous aider si quelqu'un disait quelque chose qui vous dérange et qui pourrait vous faire réagir d'une façon stressée ou négative?

- Alors, à quel poisson aimeriez-vous ressembler? À celui pendu à l'hameçon ou au poisson futé qui choisit soigneusement ses réactions?

*Occasion d'enseignement :*

Vous pouvez favoriser la compréhension et la connaissance et reconnaissance des émotions chez vos élèves en discutant lors d'interactions quotidiennes. Le développement de la compréhension du vocabulaire relatif aux émotions peut se faire en apprenant intentionnellement aux élèves à étiqueter les émotions négatives ou positives et en les aidant à comprendre ce qui engendre les émotions.

## Autres liens et lectures :

Le stress : êtes-vous accro? Première partie. Alexandre Pinel, Association canadienne des massothérapeutes  
<http://www.actmd.org/articles/200603stressetesvousaccrof.htm>

Le stress: êtes-vous accro? Deuxième partie. Alexandre Pinel, Association canadienne des massothérapeutes  
<http://www.actmd.org/articles/200604stressetesvousaccro2f.htm>

Que faire quand le stress nous rend malade. Véronique Couzinou, Coup de pouce, 2007  
<http://www.coupdepouce.com/bien-dans-mon-corps/sante/que-faire-quand-le-stress-nous-rend-malade/a/31234>

Des jeunes dévorés par l'anxiété. ACSM  
<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/des-jeunes-devores-par-l-anxiete.html>

Même les émotions négatives aident à l'apprentissage, Université de Montréal, 2011  
<http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-technologies/20110117-m-me-les-emotions-negatives-aident-a-lapprentissage.html>

Comportement et rôle des parents. Aider les enfants et les adolescents à affronter les catastrophes, Société canadienne de psychiatrie  
<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/disaster>

Le stress des enfants face au déménagement. Nadia Gagner, La Presse, 2011  
<http://www.cyberpresse.ca/le-soleil/vivre-ici/famille/201106/18/01-4410565-les-demenagements.php>



L'épuisement étudiant. Centre d'aide aux étudiants,  
Université Laval  
[https://www.aide.ulaval.ca/cms/site/aide/lang/fr/Accueil/  
Psychologie/Difficultes\\_frequentes/Epuisement\\_etudiant](https://www.aide.ulaval.ca/cms/site/aide/lang/fr/Accueil/Psychologie/Difficultes_frequentes/Epuisement_etudiant)

*Références et liens sur le stress chronique et ses effets  
sur l'organisme vivant :*

Le stress chronique a des effets différents sur le cerveau  
selon l'âge, Université de Montréal  
[http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-  
de-la-sante/le-stress-chronique-a-des-effets-differents-  
sur-le-cerveau-selon-lage.html](http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-de-la-sante/le-stress-chronique-a-des-effets-differents-sur-le-cerveau-selon-lage.html)

Maltraitance et stress chronique, Dominique Brunet, PhD.  
<http://www.maltraitance-stresschronique.info/>

Effets du stress chronique, Dominique Brunet, PhD.  
<http://www.maltraitance-stresschronique.info/news.html>

Troubles du développement psychologique, Dominique  
Brunet, PhD.  
<http://www.maltraitance-stresschronique.info/member.html>

Troubles des fonctions physiologiques,  
Dominique Brunet, PhD.  
<http://www.maltraitance-stresschronique.info/publish.html>

Répercussion chez l'adulte, Dominique Brunet, PhD.  
<http://www.maltraitance-stresschronique.info/info.html>

## **Comment avez-vous utilisé cette leçon ?**

Partagez vos expériences.

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette  
leçon sur le stress dans votre classe. Faites-nous en part à  
[plusquedesmedicaments.ca/leconsurlestress](http://plusquedesmedicaments.ca/leconsurlestress)

# Leçon sur le stress 4: Feuille d'activité n° 1

## Capturé par le stress!

### Des choix pour toi

Revenons à notre histoire des deux poissons. Tous les deux nageaient gaiement et ont repéré un objet qui a attiré leur attention. Leur choix de réaction à ce qu'ils ont vu a eu un grand impact sur leur vie; l'un a terminé dans une assiette et l'autre s'est éloigné à la nage sans se soucier de l'hameçon.

Si tu « mords à l'hameçon » ou réagis sans réfléchir, tu pourrais te sentir piégé(e) ou capturé(e), comme le poisson pris à l'hameçon.

Si tu observes de plus près ce qui pourrait ressembler à un appât à saisir, tu pourrais constater qu'il n'est pas attrayant après tout. En prenant quelques secondes pour respirer et réfléchir, tu peux éviter de réagir d'une façon qui finira par te faire sentir piégé(e) et plus stressé(e).

Pense à un événement récent de ta vie qui t'a stressé(e).

- Comment as-tu réagi ?

---

---

---

- Si tu le pouvais, changerais-tu la façon dont tu as réagi ?

---

---

---

*Rappelle-toi:*

Tu as le contrôle sur la façon dont tu réfléchis et réagis aux événements de ta vie. Respire profondément!

# Leçon sur le stress 4: Feuille d'activité n° 2


## Capturé par le stress!

### Bande dessinée Capturé par le stress!

Crée ta propre version de la bande dessinée qui illustre une situation qui pourrait te faire réagir d'une façon négative et totalement stressée ou sans réfléchir, comme le poisson qui a mordu à l'hameçon.

Puis, change la fin de l'histoire pour illustrer comment le « poisson futé » en toi pourrait réagir à la même situation.

1	2
3	4
5 (Comment as-tu réagi ?)	6 (Comment réagirait le « poisson futé » ?)



# Leçon sur le stress 5

## Fini les peurs et les soucis

### Survol de la leçon

Cette leçon est conçue pour aider les élèves à amorcer une réflexion sur leur peurs et leurs soucis de façon productive et réaliste afin de les aider à diminuer et à gérer efficacement leur stress.

Le but de cette leçon est d'aider les élèves à apprendre comment identifier et exprimer leurs peurs pour devenir plus aptes à gérer leurs facteurs de stress personnels. Ils peuvent même élaborer un plan pour apprendre à y faire face.

### La leçon inclut :

- **Créer une boîte ou enveloppe à soucis :** Il s'agit d'une activité créative durant laquelle les élèves peuvent décorer et personnaliser une boîte ou une enveloppe où ils peuvent ranger la liste de soucis qu'ils auront élaborée sur la feuille d'activité qui leur aura été fournie. La boîte à soucis représente pour les élèves un lieu sûr où insérer leurs soucis pendant qu'ils y réfléchissent et trouvent un plan d'action pour y faire face.
- **Feuille d'activité : Fini les peurs et les soucis :** cette feuille a été pensée pour aider les élèves à nommer et étiqueter leurs peurs et leurs soucis pour ensuite les déposer dans leur boîte à soucis.

#### Variation :

Vous pouvez aussi nommer cette boîte « boîte à secrets » ou « boîte à réflexion ».

#### Matériel nécessaire :

Suffisamment de boîtes ou de grandes enveloppes pour

que chaque élève puisse en décorer une. Demandez aux élèves d'apporter une boîte trouvée à la maison.

Peinture, colle, magazines, ciseaux, brillants et tout autre matériel d'artiste à portée de la main.

### Le fondement de la leçon :

- Tout comme les adultes, les jeunes vivent un certain niveau d'inquiétude, d'anxiété, de nervosité, d'appréhension, de crainte, de peur ou de détresse, surtout lorsqu'ils doivent faire face à un événement ou une situation qui présente une nouveauté ou un défi.
- Les soucis sont courants chez les élèves de 8 à 13 ans.
- La capacité d'identifier ou de nommer un souci et la possibilité de pouvoir le ranger en lieu sûr peuvent s'avérer très efficaces pour aider un jeune à négocier avec ses pensées stressantes.
- Les jeunes ne savent pas toujours reconnaître s'ils peuvent ou non maîtriser les sentiments de peur ou d'inquiétude qu'ils éprouvent.

#### Quelques faits sur les élèves et leurs soucis :

- Le souci le plus fréquent chez les jeunes est relié à leurs parents, leurs notes de classe et leurs pairs.
- Les soucis le plus intenses chez les jeunes sont reliés à la guerre, à l'argent et aux désastres naturels.
- Un élève sur quatre se soucie de ne pas passer assez de temps avec ses parents, principalement parce qu'ils sont trop occupés par leur travail.

- Les soucis des jeunes peuvent parfois être accompagnés d'anxiété. De cinq à 10 jeunes par tranche de 100 souffrent d'anxiété.

*Faits amusants :*

**Qu'est-ce qui cause le plus de soucis aux autres jeunes de ton âge?** Selon un sondage mené auprès de jeunes de la 4<sup>e</sup> année du primaire à la 2<sup>e</sup> du secondaire, voici leurs cinq principaux soucis :

- Les notes
- L'avenir
- Les amis
- La santé de leurs proches
- L'intimidation
- Qu'on se moque d'eux

### Suggestions de plan de leçon :

- Distribuez les feuilles d'activité et invitez chaque élève à créer une boîte de soucis – ou à décorer une enveloppe – dans le cadre d'un projet d'art ou individuel.
- Quand tous les élèves ont terminé la création de leur boîte à soucis, vous pouvez les inviter à identifier trois de leurs soucis ou peurs pour ensuite les déposer dans la boîte.
- La feuille d'activité peut aussi servir pour le journal de classe.

*Variation :*

- Si vous souhaitez rendre l'exercice plus anonyme, vous pouvez demander aux élèves d'écrire leurs soucis et de les insérer dans une enveloppe numérotée que vous conservez. Seulement vous saurez quelle enveloppe correspond à quel élève. C'est une excellente façon de prendre le pouls de vos élèves et d'acquérir une certaine notion des types de facteurs de stress qui affectent vos élèves tout en gardant leur anonymat auprès de leurs camarades de classe. Vous pouvez leur demander de confectionner et décorer leur boîte à la maison. Plus tard, ils pourront y insérer leurs soucis.

### Guide et points de discussion :

- Aujourd'hui, nous parlerons de soucis et de peurs. Les jeunes, comme les adultes, ont des peurs et il est tout

à fait normal de s'inquiéter à l'occasion. Les soucis sont légèrement différents d'une personne à l'autre, mais certains sont plus communs, comme la peur que quelque chose de grave arrive à nous ou à un membre de notre famille, rater un examen ou être en retard à l'école ou au travail, se disputer avec des amis ou un membre de sa famille ou encore la guerre ou les désastres naturels. Nous ignorons parfois la cause de nos soucis, nous savons seulement que nous ressentons un malaise.

- Dans cette leçon, nous allons explorer des façons de gérer les peurs et les soucis pour qu'ils n'affectent pas nos pensées ou notre humeur.
- Comme première activité, je vous demande de créer une boîte à soucis où vous pourrez ranger en sûreté vos peurs et vos soucis jusqu'à ce que vous soyez prêts à les affronter.
- Il n'est pas nécessaire de traîner nos peurs et nos soucis partout où nous allons. On peut les laisser de côté et prendre à l'occasion congé des choses qui nous minent.
- Dans notre prochaine leçon, nous verrons comment négocier avec les peurs et les soucis lorsque le moment est opportun et comment élaborer un plan pour les gérer.
- Mais pour l'instant, soyez créatifs et construisez votre boîte à soucis. Une fois terminée, répondez aux questions sur votre feuille d'activité pour ensuite la déposer dans la boîte.

*Conseil aux enseignants*

Aidez vos élèves à mieux comprendre leurs préoccupations en leur posant des questions débutant par « Quoi », « Quand », « Où » ou « Est-ce que » pour découvrir ce qui les hante. Poser des questions débutant par « Pourquoi » peut intimider et empêcher certains élèves de s'ouvrir puisqu'ils pourraient sentir que leur inquiétude n'a pas sa raison d'être.

### Autres liens et lectures :

L'insomnie et l'anxiété - L'oeuf ou la poule ?

Charles M. Morin, ACSM, 2005

[http://www.acsm.qc.ca/ACSM\\_SNSM/Document\\_pdf/1999-2006/Art\\_SNSM\\_2005\\_insomnieanxiete.pdf](http://www.acsm.qc.ca/ACSM_SNSM/Document_pdf/1999-2006/Art_SNSM_2005_insomnieanxiete.pdf)

Le piège s'inquiéter. Delong, T.J.

HarvardBusinessReview.org.May 2011

Le stress: les enfants n'y échappent pas!

Caroline Lessard

[http://www.acsm.qc.ca/ACSM\\_SNSM/Document\\_pdf/1999-2006/Art\\_SNSM\\_2005\\_stressenfantnyechap-papas.pdf](http://www.acsm.qc.ca/ACSM_SNSM/Document_pdf/1999-2006/Art_SNSM_2005_stressenfantnyechap-papas.pdf)

L'anxiété sociale ou la peur des autres.

Centre d'aide aux étudiants, Université Laval

[https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Psychologie/Difficultes\\_frequentes/Anxiete\\_sociale](https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Psychologie/Difficultes_frequentes/Anxiete_sociale)

Stress, anxiété et perceptions: maîtriser les pensées toxiques! Centre d'aide aux étudiants, Université Laval  
[https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage\\_et\\_Reussite/Stress/Perceptions](https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Stress/Perceptions)

### **Comment avez-vous utilisé cette leçon ?**

Partagez vos expériences.

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette leçon sur le stress dans votre classe. Faites-nous en part à [plusquedesmedicaments.ca/leconsurlstress](http://plusquedesmedicaments.ca/leconsurlstress)



## Leçon sur le stress 5: Feuille d'activité n° 1

# Fini les peurs et les soucis

### Fini les peurs et les soucis

Les peurs et les soucis peuvent t'empoisonner la vie mais, bonne nouvelle, tu peux les gérer avec un minimum de réflexion.

Tu sais parfois ce qui te cause des soucis. D'autres fois, tu ignores totalement ce qui te dérange.

Alors prends quelques minutes pour répondre aux questions ci-dessous en nommant deux de tes peurs ou soucis. En identifiant tes craintes et en en parlant, tu pourras réfléchir à ce que tu peux faire pour t'aider à diminuer ton inquiétude et commencer à mieux te sentir. Tu apprendras également comment réagir à des problèmes similaires qui pourraient survenir dans l'avenir. Il y a presque toujours quelque chose que tu peux faire pour t'aider à atténuer tes craintes.



1

2

Une fois que tu auras identifié tes peurs et tes soucis, tu pourras les insérer en toute sécurité dans ta boîte à soucis.

La boîte à soucis est un lieu privé et sûr pour ranger tes peurs et tes soucis jusqu'à ce que tu sois capable d'en parler et de travailler à les éliminer avec un adulte de confiance. S'il est difficile pour toi d'en parler, tu peux partager ta boîte et son contenu pour entamer la conversation.

(page suivante)

# Fini les peurs et les soucis

## Peur/souci n° 1

Qu'est-ce qui me tracasse ?

---

---

---

---

Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?

---

---

---

---

Quelle est la meilleure ?

---

---

---

---

Est-ce que je peux faire quelque chose pour résoudre ce problème ?

---

---

---

---

À qui puis-je demander de l'aide – ou parler – à propos de cette peur ou de ce souci ?

---

---

---

---

(page suivante)

# Fini les peurs et les soucis

## Peur/souci n° 2

Qu'est-ce qui me tracasse ?

---

---

---

---

Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?

---

---

---

---

Quelle est la meilleure ?

---

---

---

---

Est-ce que je peux faire quelque chose pour résoudre ce problème ?

---

---

---

---

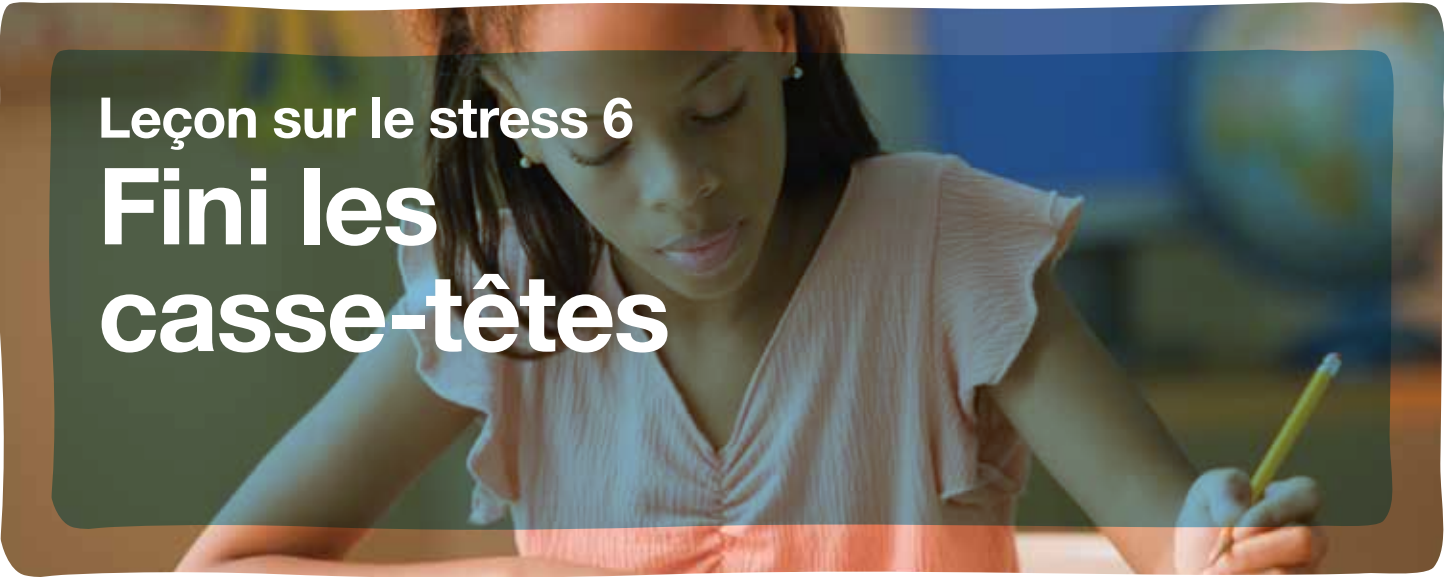
À qui puis-je demander de l'aide – ou parler – à propos de cette peur ou de ce souci ?

---

---

---

---



# Leçon sur le stress 6

## Fini les casse-têtes

### Survol de la leçon

Cette leçon sur le stress est conçue pour aider les élèves à développer des aptitudes de résolution de problèmes. Apprendre comment résoudre des problèmes aide les élèves à maîtriser leurs émotions. Cela leur permet de savoir qu'ils ont la capacité de faire des choix qui peuvent engendrer des résultats positifs.

Encourager la résolution de problèmes dans votre classe présente plusieurs avantages : les élèves deviennent plus responsables et moins dépendants de l'autorité, les enseignants ont plus de temps pour enseigner et tout le monde profite d'un environnement plus coopératif.

Le but de cette leçon est d'apprendre aux élèves à réfléchir de façon critique sur différentes sortes de problèmes et, plus important encore, à fragmenter les problèmes en plus petits morceaux de casse-tête et en occasions qui peuvent être gérées de façon proactive.

### La leçon inclut :

- **Feuille d'activité – Fini les casse-têtes :** guide les élèves à l'aide de diverses stratégies et façons de gérer et d'aborder leurs problèmes.

### Le fondement de la leçon :

- La résolution de problèmes est une compétence importante pour la santé mentale parce que les problèmes qui perdurent nuisent au bien-être. Un petit problème non résolu peut prendre de l'ampleur. La résolution de problèmes présente plusieurs avantages, notamment un meilleur comportement à l'école, une

meilleure estime de soi et une vie plus satisfaisante.

- Grâce à une discipline efficace, les jeunes peuvent apprendre à faire des choix positifs, à résoudre des problèmes et à accorder de la valeur au respect et au sens des responsabilités.
- Lorsque vous adoptez des stratégies d'adaptation saines, les élèves vous imitent. Tâchez de comprendre quel est le problème et de le rendre surmontable. Si nous enseignons aux jeunes à reconnaître les personnes qui leur causent de la frustration, les endroits où le stress se manifeste généralement et les situations qui font grimper leur stress, ils seront en mesure d'apprendre quand et comment éviter ces facteurs de stress.
- Les élèves ont tendance à apprendre des stratégies d'adaptation en observant ce que font leurs amis et leurs camarades dans des situations difficiles.

### Suggestions de plan de leçon :

- Cette leçon peut être présentée en tant que projet de classe indépendant qui suit immédiatement la leçon n° 5 : Fini les peurs et les soucis.
- Demandez à vos élèves de choisir une peur ou un souci dans leur boîte à soucis et utilisez la feuille d'activité *Fini les casse-têtes* pour en discuter.
- Cette leçon peut aussi être présentée sous forme de thème de classe en demandant aux élèves de former de petits groupes et de trouver, par remue-méninges, des problèmes qui les concernent. Vous pouvez aussi choisir un sujet relié à un thème étudié en classe (environnement, vivre sainement, etc.).

- Toujours en petits groupes, les élèves peuvent travailler sur le casse casse-tête et, si le temps le permet, présenter leurs idées à la classe.

*Variation :*

- Les livres proposent aussi une façon intéressante d'explorer la question des facteurs de stress ainsi que les stratégies de gestion du stress et de résolution de problèmes. Si vous lisez un livre ensemble en classe, vous pouvez discuter de la façon dont un des personnages de l'histoire réagit face aux problèmes qu'il éprouve. Une telle discussion en classe aidera les élèves à identifier des facteurs de stress et des stratégies de gestion tout en leur apprenant comment évaluer l'efficacité de leur approche en matière de résolution de problèmes. Cette approche peut aussi faire l'objet d'un compte-rendu de livre.

### Guide et points de discussion :

- Aujourd'hui, nous verrons comment bien résoudre les problèmes. Avant de penser à la façon dont nous allons résoudre un problème, il serait utile de réfléchir à ce que le mot « problème » signifie pour chacun d'entre nous.
- Demandez à vos élèves de définir le mot « problème ». Rappelez-leur qu'un problème est en fait « un casse-tête à résoudre ».
- Parfois, lorsqu'on a un problème ou une inquiétude, on peut se sentir dépassé ne sachant pas trop par où ni par quoi commencer pour y faire face. On a parfois besoin de l'aide de quelqu'un d'autre.
- Il peut être utile d'observer le problème sous différents angles ou de le fragmenter en petits morceaux de casse-tête, pour ensuite y réfléchir et élaborer un plan.
- Pensons à quelques exemples de problèmes que tout élève peut rencontrer :

*Exemple de classe :*

Vous pourriez demander : « Imagine que tu as un examen d'orthographe demain et qu'en arrivant à la maison tu réalises que tu as oublié ton livre d'orthographe. »

Demandez à vos élèves : « Comment vous sentiriez-vous dans une telle situation ? »

Les élèves pourraient répondre : « Ça ruinerait ma journée. Je me sentirais nul d'avoir oublié mon livre et j'aurais peur

que mes parents soient fâchés contre moi. Je ne saurais pas comment je pourrais étudier. »

Demandez au groupe de proposer des façons différentes de percevoir le problème (p. ex. : « Ce n'est pas si grave. L'oubli est humain. C'était une simple erreur. Je peux sûrement trouver une façon d'étudier ! »).

Puis demandez au groupe de réfléchir aux petits morceaux de casse-tête qu'ils auraient utilisés pour résoudre le problème. Quelles façons créatives peuvent-ils trouver pour le résoudre ? (P. ex., appeler un(e) ami(e) pour voir si on peut étudier ensemble, se rendre à l'école plus tôt le matin suivant.)

- Je vais distribuer une feuille d'activité *Le casse casse-tête* pour vous aider à passer à travers les étapes qui pourraient vous permettre de réduire tout casse-tête en petits morceaux pour ensuite le résoudre.
- Je vais passer la feuille d'activité en revue avec vous puis j'aimerais que, seul ou en équipe, vous examiniez un problème pour ensuite trouver des solutions.

*Conseil pour l'enseignant :*

Tout au long de la journée, tentez de reproduire en classe les différents modèles de résolution de problèmes en intervenant de vive voix et en prenant les moyens de les résoudre.

- Voici quelques questions que vous pouvez poser pour guider la discussion si vous analysez un personnage d'un livre lu en classe :
  - Quel est le problème de XXX ?
  - Une telle chose vous est-elle déjà arrivée ?
  - Comment le problème a-t-il fait sentir XXX ?
  - Avez-vous déjà eu un tel sentiment ?
  - XXX avait-il / elle le choix ou le contrôle face à ce problème ?
  - Qu'est-ce que XXX a fait pour mieux se sentir ou pour régler le problème ?
  - Cette réponse pourrait-elle être néfaste ou dangereuse pour XXX ou quelqu'un d'autre ?
  - La solution que XXX a essayée a-t-elle fonctionné ?

- Quelles autres solutions XXX aurait-il / elle pu essayer pour résoudre le problème ?
- Selon vous, comment XXX aurait-il / elle agi si (on l'avait dépassé(e) dans une file, poussé(e) ou laissé(e) de côté...)?

### Autres liens et lectures :

Des partenariats pour accroître la capacité des enfants de résoudre des problèmes, Reachin In, Reaching Out, 2008  
<http://www.reachinginreachingout.com/documents/CCCF-Fall08-French.pdf>

Comment gérer le stress et l'anxiété d'un enfant ?  
Scolarama.com  
<http://www.scolarama.com/Comment-gerer-le-stress-et-l.html>

Le stress chez les enfants, ACSM 2003  
<http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/2003/stress-chez-enfants.pdf>

Comment aider votre enfant à gérer le stress,  
Damien Petit, Comment sur tout  
<http://www.comment-sur-tout.fr/l%E2%80%99%C3%A9ducation/k-12/pour-les-parents/comment-aider-votre-enfant-%C3%A0-g%C3%A9rer-le-stress>

Journal pour gérer mon stress,  
Réseau d'information pour la réussite éducative  
<http://rire.ctreq.qc.ca/repertoires/fiche/?id=2365>

La résolution de problème: agir concrètement.  
Centre d'aide aux étudiants, Université Laval  
[https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage\\_et\\_Reussite/Stress/Resolution\\_probleme](https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Stress/Resolution_probleme)

### Comment avez-vous utilisé cette leçon ?

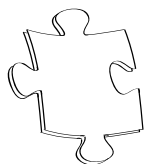
Partagez vos expériences.

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette leçon sur le stress dans votre classe. Faites-nous en part à [plusquedesmedicaments.ca/leconsurlstress](http://plusquedesmedicaments.ca/leconsurlstress)



# Fini les casse-têtes

## Fini les casse-têtes



Quel problème aimerais-tu résoudre ?

---

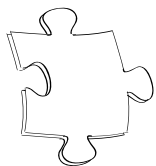
---



Comment ce problème te fait-il te sentir ?

---

---



Sur quel aspect du problème as-tu le contrôle ?

---

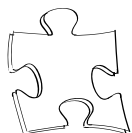
---



Sur quel aspect du problème n'as-tu aucun contrôle ?

---

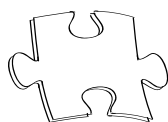
---



Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?

---

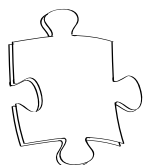
---



Quelle est la meilleure ?

---

---



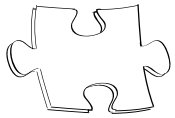
Selon toi, qu'est-ce qui arrivera RÉELLEMENT ?

---

---

(page suivante)

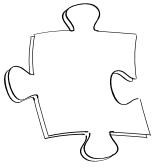
## Finis les casse-têtes (suite)



De quelle façon peux-tu tenter de résoudre le problème ?

---

---



Quelle solution veux-tu essayer ?

---

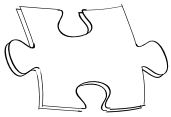
---



À qui peux-tu demander de l'aide – ou parler – à propos de ce problème ?

---

---



Quel a été le résultat ?

---

---

### Mon plan :

Nomme trois choses que tu peux faire immédiatement pour t'aider à en apprendre davantage sur le problème et commencer à le résoudre.

1	2	3
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

*Un petit rappel :*

Il n'est pas nécessaire de résoudre chaque problème par toi-même. Tu as parfois besoin d'aide. Si c'est le cas, parler de tes sentiments peut être la première étape vers la résolution de ton problème.



# Leçon sur le stress 7

## Exprime-toi et le stress disparaîtra

### Survol de la leçon

Cette leçon sur le stress propose une façon amusante de revoir et d'approfondir les leçons précédentes. Elle est conçue pour aider les élèves à explorer l'expression créative de soi en tant que puissant antistress.

Le but de cette leçon est d'encourager les élèves à réunir les apprentissages clés des leçons sur le stress n° 1 à n° 6 afin de réfléchir de façon critique aux différents éléments antistress efficaces pour eux, en plus d'en apprendre de nouveaux.

### La leçon inclut :

- **Feuille d'activité – Les chasse-stress :** aide les élèves à songer à des façons d'alléger leur stress par l'expression créative de soi, à explorer ces méthodes et à planifier leur mise en application.

### Le fondement de la leçon :

- Il est prouvé que le processus créatif associé à l'art-thérapie aide à libérer les émotions, à extérioriser la colère, à réduire le sentiment de culpabilité, à faciliter le contrôle des impulsions, à renforcer la conscience de soi et à améliorer la perspicacité.
- L'art, la musique, les mouvements, l'écriture et le théâtre sont des façons rassurantes et concrètes d'aider les jeunes à exprimer leurs émotions et leurs sentiments.

### Suggestions de plan de leçon :

Cette leçon peut prendre différentes formes d'expression

créative. Il vous revient de choisir celle que vous préférez pour vos élèves. Voici quelques idées pour vous inspirer :

- L'expression par l'écriture
  - Cette leçon peut être intégrée à un projet de journal personnel.
  - Cette leçon peut aussi servir de module d'apprentissage interactif en équipe en demandant à vos élèves de créer un « Mur d'expression » qui affiche des situations stressantes et des suggestions pour gérer chaque facteur de stress. Le Mur d'expression peut exposer des œuvres d'art, des poèmes, des petites histoires, et bien plus. Ce mur peut aussi devenir un endroit où les élèves peuvent exprimer les choses qui les stressent dans l'anonymat. Les élèves se libèreront d'un certain stress en écrivant leurs problèmes et ils apprendront ce que leurs camarades de classe trouvent stressant. Un mur d'expression pourrait être particulièrement utile en période stressante de l'année scolaire (p. ex., avant le congé des Fêtes ou avant un examen important).
- L'expression par l'art
  - Construisez une murale avec vos élèves et demandez à chacun d'entre eux de former son propre carré avec un bout de tissu ou de la peinture.
- L'expression par la rédaction d'un scénario de pièce de théâtre ou de vidéo
- L'expression par la musique en composant une chanson ou en créant une chorégraphie de danse

## Guide et points de discussion :

- L'art expressif permet de découvrir des sentiments qu'on a par rapport à soi et de les exprimer au moyen des arts visuels, du mouvement, des sons, de l'écriture ou du théâtre.
- L'auto-expression permet aux gens de se distinguer des autres, de faire ressortir leurs besoins et leurs croyances et de valider la conception qu'ils ont d'eux-mêmes.
- Nous avons tous des façons différentes et personnelles de nous exprimer et l'expression de soi est plus facile pour certains que pour d'autres.
- Si vous croyez que vous avez du mal à vous exprimer, vous pourriez ressentir une frustration ou du stress. Ceci est tout à fait normal, et il est important de se rappeler qu'il n'est pas nécessaire d'être un bon chanteur, danseur, artiste ou écrivain pour ressentir les bienfaits de l'expression de soi.
- Pour plusieurs personnes, l'expression de soi par l'art peut aider à libérer un peu de stress et de sentiments en privé sans se soucier de l'opinion des autres.
- L'humain utilise depuis longtemps la créativité et l'expression de soi. Certaines personnes célèbres que vous connaissez ont utilisé l'expression de soi pour faire face à leurs difficultés.
- Pensez à Anne Frank, qui a écrit son fameux journal alors qu'elle se cachait depuis deux ans avec sa famille durant l'occupation nazie en Hollande lors de la Seconde Guerre mondiale. On lui refusait toute sortie à l'extérieur, et elle devait se cacher dans de petites pièces en prenant soin de ne pas faire de bruit. Anne Frank a commencé à écrire son journal le jour de son 13<sup>e</sup> anniversaire et ce dernier est devenu son meilleur ami. On pouvait entre autres y lire : «Ce que j'ai encore de meilleur, il me semble, c'est de pouvoir au moins noter ce que je pense et ce que j'éprouve, sinon j'étoufferais complètement».
- Ou encore Beethoven, l'un des compositeurs les plus célèbres et les plus influents de tous les temps, dont vous connaissez probablement les œuvres. Au cours de sa vie, il a développé une surdité profonde, mais il a continué de composer, même s'il ne pouvait plus entendre. Certains de ses biographes ont relaté qu'alors qu'il était très déprimé par sa perte d'ouïe, son art et son expression de soi par la musique lui ont donné une raison de vivre et l'ont empêché de sombrer.

- Pouvez-vous penser à un athlète, un rappeur, un chanteur, un musicien ou un auteur dont l'art ou l'œuvre s'inspire de situations stressantes ?

## Autres liens et lectures :

Développer la créativité chez l'enfant, par Marie-Élaine Boivin, ACSM – Québec

[http://www.acsm.qc.ca/ACSM\\_SNSM/Document\\_pdf/2007/SNSM\\_2007\\_contenu.pdf](http://www.acsm.qc.ca/ACSM_SNSM/Document_pdf/2007/SNSM_2007_contenu.pdf)

Managing stress: principles and strategies for health and wellbeing. Seaward, B. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning. 2006

<http://books.google.com/books?id=I9B4dG4XJ8AC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Building Resiliency to Childhood Trauma Through Arts-based Learning. Smilan, C., Childhood Education, 2009  
[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3614/is\\_200901/ai\\_n39229519/](http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3614/is_200901/ai_n39229519/)

Programme de développement de l'intelligence émotionnelle par l'art-thérapie pour les préadolescents, Concordia University, Thesis, Joséphine Gagnon, 2002

<http://spectrum.library.concordia.ca/1778/1/MQ72965.pdf>

ou

<http://spectrum.library.concordia.ca/1778/>

4 raisons de cultiver sa créativité, Coup de Pouce, Février 2011

<http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/4-raisons-de-cultiver-sa-creativite/a/34029>

## Comment avez-vous utilisé cette leçon ?

Partagez vos expériences.

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette leçon sur le stress dans votre classe. Faites-nous en part à [plusquedesmedicaments.ca/leconssurlestress](http://plusquedesmedicaments.ca/leconssurlestress)

# Leçon sur le stress 7: Feuille d'activité n° 1

## Exprime-toi et le stress disparaîtra

### Les chasse-stress

Aujourd'hui, ta mission est de devenir ton propre chasse-stress.

Sur le côté gauche de la feuille, écris quelques éléments stressants pour toi.

Sur le côté droit, partage ta meilleure idée sur la façon de chasser le stress.

Situation stressante n° 1

Chasse-stress

---

---

---

---

Situation stressante n° 2

Chasse-stress

---

---

---

---

Situation stressante n° 3

Chasse-stress

---

---

---

---

# Guide à l'intention des parents

« Les parents et les enseignants peuvent profiter de la période de développement cruciale allant de l'âge de 10 à 12 ans, juste avant le début de l'adolescence, pour agir concrètement à long terme dans la vie des enfants en les aidant à devenir des adultes sains sur le plan émotionnel.

Pendant cette période, ils peuvent apprendre aux enfants à résoudre des problèmes, à gérer leur stress et à mieux se connaître – ils leur font ainsi un véritable cadeau qui les aidera aujourd'hui et pour le reste de leur vie. » *D<sup>re</sup> Robin C. Alter, psychologue de l'enfance, auteure de **Anxiety and the Gift of Imagination**, panéliste, professeure affiliée à l'Université York, membre de l'Association de psychologie de l'Ontario, de l'Association de psychologie du Canada et de l'American Psychological Association, membre du conseil d'administration de la FPC.*

Selon les experts, le stress peut être contagieux.

Même si le stress est un phénomène normal et même utile, les familles d'aujourd'hui doivent faire face à plus de stress que jamais auparavant.

Si on enseigne aux enfants à réagir de façon saine et constructive au stress dès leur jeune âge, ils seront plus résilients et mieux préparés à faire face à toutes les situations que la vie leur réserve. Les parents et les aidants sont souvent les mieux placés pour leur enseigner des techniques de gestion du stress qui leur serviront toute leur vie; de nombreuses stratégies peuvent les aider à atteindre ce but.

En fait, l'enfant qui apprend à gérer efficacement diverses situations stressantes acquiert de meilleures facultés d'adaptation globales.

Que votre enfant ressente du stress lié à sa vie quotidienne ou à un événement extraordinaire, vous pouvez l'aider à y

réagir sainement en lui enseignant des techniques efficaces de gestion du stress.

## Aperçu des Leçons sur le stress

La trousse *Leçons sur le stress* est une ressource gratuite offerte aux familles et aux éducateurs d'ici qui veulent aider les élèves de la quatrième à la sixième année à gérer leur stress, aujourd'hui et pour le reste de leur vie. Ce programme fondé sur la recherche a été élaboré en collaboration avec une variété d'experts, y compris des éducateurs, des parents, des conseillers, des spécialistes de la gestion du stress et des psychologues.

Contenu du Guide à l'intention des parents :

- Qui a conçu ce programme ?
- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment reconnaître le stress chez vos enfants
- Quoi faire à la maison pour aider vos enfants à gérer leur stress
- Comment reconnaître un niveau trop élevé de stress ?
- Le stress peut être contagieux – occupez-vous aussi de votre propre stress
- Leçons sur le stress en classe

## Qui a conçu ce programme ?

Ce programme a été créé par la Fondation de psychologie du Canada en collaboration avec Pfizer Canada.

La Fondation de psychologie du Canada est un organisme de bienfaisance national enregistré qui a pour mission de partager des connaissances sur la psychologie. Elle élabore,



fait la promotion et appuie des programmes qui contribuent à sensibiliser les Canadiens au stress et à la gestion du stress. Elle a aussi publié une populaire série de ressources sur la gestion du stress pour les jeunes enfants que l'on peut consulter sur le site [fondationpsychologie.org](http://fondationpsychologie.org)

Le programme préventif Plus que des médicaments de Pfizer Canada s'inscrit dans la philosophie de Pfizer voulant que pour être vraiment en santé, il faut plus que des médicaments. L'initiative bien-être Plus que des médicaments, un site à contenu entièrement canadien, offre gratuitement des outils et des renseignements sur la santé et le bien-être qui sont de véritables sources d'inspiration. Pour en savoir plus, visitez le site [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca)

## Comité consultatif de l'initiative Leçons sur le stress

Cette ressource a été développée avec l'aide des experts suivants :

### D<sup>re</sup> Robin Alter, psychologue

Psychologue émérite de l'enfance et de la famille possédant plus de 30 années d'expérience et se spécialisant dans l'anxiété et le stress infantile. Le premier livre de M<sup>me</sup> Alter, intitulé *Anxiety and the Gift of Imagination*, est maintenant disponible.

### Eli Bay

Eli Bay aide les gens à réduire et gérer leur stress depuis plus de 30 ans, en tant que fondateur et président de *The Relaxation Response Institute* de Toronto.

### Marietta Bloch

M<sup>me</sup> Bloch est la directrice des services éducatifs de Parlons sciences, un organisme de bienfaisance national voué à l'amélioration de la culture scientifique grâce à des initiatives de leadership, à des programmes novateurs d'apprentissage, à la recherche et à des activités de promotion. Elle a été coprésidente fondatrice du Science & Technology Awareness Network.

### Judy Hills

Directrice générale de la Fondation de psychologie du Canada, M<sup>me</sup> Hills, une ancienne enseignante, siège également au conseil d'Autism Speaks Canada et a siégé au conseil consultatif de l'Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

### Bill Hogarth, Ph. D.

M. Hogarth est le président de l'Education, Research and Development Institute (ERDI) Canada – et un ancien directeur de l'Office York Region District School.

### Charlotte Holtan

Éducatrice à la retraite, M<sup>me</sup> Holtan a contribué à la fondation de la Société pour les Options communautaires pour les enfants et les familles, un organisme sans but lucratif de Victoria.

### Heidi Lenet

Enseignante en éducation physique à Montréal, M<sup>me</sup> Lenet se consacre à garder les enfants actifs, tout en les incitant à faire des choix plus sains.

### Patrick Niiya

Depuis plus d'une décennie, M. Niiya inspire les élèves de sixième année de la région de Montréal avec son style d'enseignement dynamique et novateur.

### Catherine Willinsky

Consultante en élaboration de programmes auprès de la Fondation de psychologie du Canada, M<sup>me</sup> Willinsky travaille à la promotion de la santé mentale dans les écoles et a beaucoup travaillé avec la Fondation dans le cadre du programme *Nos enfants et le stress!*

## Remerciements spéciaux :

### D<sup>r</sup> David Posen

Médecin de famille, conseiller en gestion du stress et mode de vie

### M<sup>me</sup> Denise Marek

Spécialiste des problèmes de stress et d'anxiété

### M<sup>me</sup> Yvonne Clarke

Conseillère en thérapie familiale, McGill University Health Centre

### M<sup>me</sup> Tracy Vaillancourt, Ph. D.

Facteurs de stress chez les jeunes et dans leurs relations, intimidation et victimisation chez les adolescents

### M<sup>me</sup> Kathy Jurgens

Association canadienne pour la santé mentale

### M<sup>me</sup> Angela Shim

Nutritionniste, conseillère en vitalité

## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction naturelle du corps à une menace. La libération de substances chimiques (comme l'adrénaline, une hormone) aiguise les sens, augmente la concentration, accélère le rythme respiratoire, dilate les vaisseaux sanguins, augmente la fréquence cardiaque et contracte les muscles. Cette réaction de lutte ou de fuite prépare l'organisme à réagir rapidement pour affronter ou fuir un danger.

Le stress est un phénomène normal qui se manifeste quotidiennement. Nous sommes portés à croire que le stress est mauvais, mais en fait, un certain niveau de stress peut nous rendre plus alerte, énergique et intéressé par la vie.

Cependant, un niveau de stress trop élevé, devant lequel nous nous sentons impuissants, peut nous rendre malheureux et nous empêche de composer avec les tâches et les défis du quotidien. Le stress peut également causer des problèmes de santé.

#### *Le stress est comme une corde de guitare*

Tout comme les cordes d'un violon ou d'une guitare doivent avoir la bonne tension pour faire de la musique, nous avons besoin de la bonne dose de stress pour nous mettre en mouvement et nous motiver à exceller. Quand la corde est trop tendue, elle se brise. Nous sommes un peu comme une corde de guitare : nous avons besoin de la bonne tension pour bien fonctionner et nous sentir bien, mais avec trop de stress, nous cédon sous la pression!

#### *Comment contrôler le stress*

Il existe des façons simples de bloquer la réaction du corps au stress. Par exemple, l'enfant peut penser de façon plus positive, parler à un adulte de confiance, prendre le temps de bien respirer ou pratiquer une activité physique comme la course ou le basketball.

Pour expliquer à votre enfant comment son corps réagit au stress, regardez avec lui la courte vidéo sur le stress accessible à l'adresse [plusquedesmedicaments.ca/fr/stress\\_lessons/parent](https://plusquedesmedicaments.ca/fr/stress_lessons/parent). M<sup>m</sup> Alter suggère de discuter avec l'enfant de ce qui l'a le plus surpris dans ce qu'il vient d'apprendre sur le stress et des effets que cela peut avoir sur son corps et son esprit.

## Comment reconnaître le stress chez les enfants

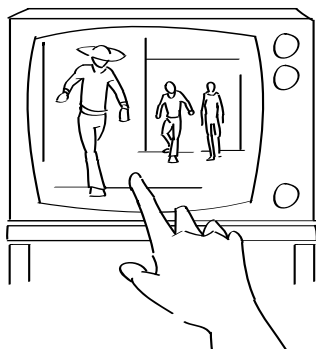
Il n'est pas toujours facile de détecter si un enfant est stressé. Certains changements de comportement temporaires comme des sautes d'humeur, des gestes dérangeants ou une modification des habitudes de sommeil peuvent être des indices. Certains enfants ont des symptômes physiques comme des maux d'estomac ou de tête. D'autres ont du mal à se concentrer ou à faire leurs travaux scolaires. D'autres encore restent en retrait ou passent beaucoup de temps seuls.

Pour reconnaître les signes possibles de stress, d'anxiété et de détresse chez votre enfant, surveillez les indices physiques suivants, qui peuvent indiquer que votre enfant est stressé :

- il pleurniche
- il a les muscles tendus
- il manque d'écoute
- il a des maux de tête ou d'estomac
- il pleure
- il a froid
- il se ronge les ongles
- il a des problèmes de sommeil
- il rêvasse
- il a du mal à se concentrer
- il se dispute avec ses amis et sa famille
- il a des troubles de mémoire
- il fait preuve d'une prudence maladive
- il a du mal à résoudre des problèmes
- il a de mauvais résultats scolaires
- il est facilement distrait
- il est confus
- il manque d'appétit ou mange plus que d'habitude

# Activités de gestion du stress

Apprendre à gérer le stress peut être une activité amusante, tant pour vous que pour votre enfant. Nous avons préparé plusieurs activités que vous pouvez faire ensemble pour apprendre à composer avec le stress.

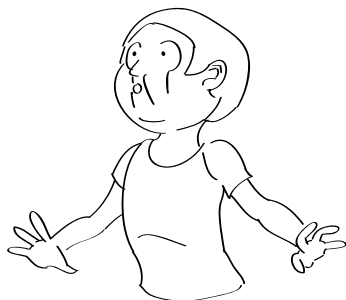


## Montrer des exemples

Quand vous regardez un film ou une émission de télévision avec votre enfant ou que vous lui lisez une histoire, profitez-en pour lui faire prendre conscience des différentes façons de réagir au stress, l'encourager à mieux se connaître et susciter une réflexion.

**Démarche :** Lorsque vous regardez un film ou une émission de télévision ou que vous lisez une histoire avec votre enfant, demandez-lui de vous dire à quel moment les personnages sont stressés. Demandez-lui de décrire comment ils gèrent leur stress et ce qu'ils auraient pu faire différemment.

**Explication :** Cette activité est efficace pour lancer une discussion avec votre enfant et l'encourager à réfléchir et à être plus conscient de lui-même.

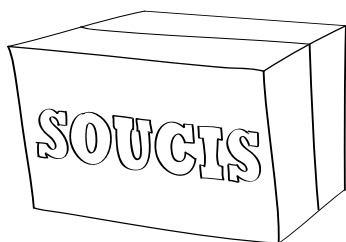


## La respiration profonde

Les exercices de respiration profonde n'ont pas leur pareil pour favoriser la détente et retrouver une attitude plus équilibrée et positive.

**Démarche :** Visitez [plusquedesmedicaments.ca/fr/stress\\_lessons/parent](https://plusquedesmedicaments.ca/fr/stress_lessons/parent) et regardez avec votre enfant la courte vidéo sur la respiration profonde. Vous y apprendrez trois techniques de respiration profonde de base montrées par une spécialiste en la matière.

**Explication :** Si vous faites régulièrement des exercices de respiration profonde avec votre enfant, vous lui apprenez à utiliser cette technique dans toute circonstance.



## La boîte à soucis

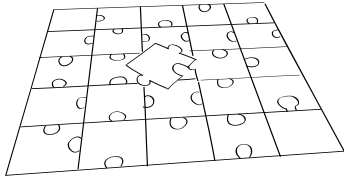
Cet exercice est conçu pour aider votre enfant à amorcer une réflexion sur ses peurs et ses soucis de façon productive et réaliste afin de l'aider à diminuer et à gérer efficacement son stress.

**Démarche :** Invitez votre enfant à créer une boîte à soucis à partir d'une vieille boîte à chaussures ou d'une simple enveloppe que vous pouvez décorer et personnaliser ensemble. Encouragez-le ensuite à écrire ses peurs et ses soucis et à les ranger dans la boîte chaque fois qu'il se sent stressé.

**Explication :** La boîte à soucis est une façon détournée très efficace de découvrir ce qui préoccupe votre enfant et de lui fournir le soutien dont il a besoin. «Le simple fait de parler de ses problèmes avec ses parents ou un adulte de confiance aide l'enfant à gérer de façon saine l'anxiété et le stress», explique la psychologue Robin Alter.

## Finis les casse-têtes

Cet exercice est conçu pour aider votre enfant à développer des aptitudes de résolution de problèmes. Le but est de lui apprendre à réfléchir de façon critique sur différentes sortes de problèmes et, plus important encore, à fragmenter les problèmes en plus petits morceaux de casse-tête qui peuvent être gérés de façon proactive.

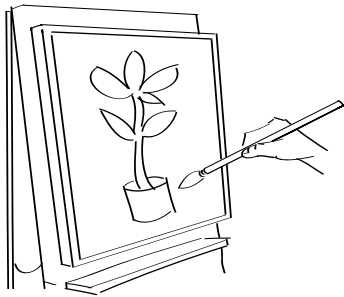


**Démarche :** Assoyez-vous avec votre enfant et remplissez la feuille d'activité Finis les casse-têtes qui se trouve à la fin du présent guide. Cet outil familial vous aidera à parler avec votre enfant de ses problèmes, à trouver un consensus et à explorer des solutions positives à ses inquiétudes.

**Explication :** La résolution de problèmes présente plusieurs avantages, notamment un meilleur comportement à l'école, une meilleure estime de soi, des relations plus gratifiantes et une vie plus satisfaisante. Cet exercice montre à votre enfant à fragmenter les problèmes en plus petits éléments pour lesquels il est plus facile de trouver des solutions de façon proactive.

## Exprime-toi

L'extériorisation est un outil important pour apprendre à reconnaître et à gérer le stress. Elle permet de se distinguer des autres, de prendre conscience de ses propres besoins et croyances et de valider l'idée qu'on se fait de soi-même. Grâce à cet exercice, vous encouragerez votre enfant à explorer régulièrement diverses activités de lutte contre le stress telles que la tenue d'un journal, le dessin et les activités liées à l'art et à la musique.



**Démarche :** Encouragez votre enfant à prendre un moment chaque jour pour explorer une activité qui lui permet de s'exprimer. Il peut écrire dans un journal, faire de la musique ou en écouter, ou encore dessiner. Installez un tableau sur lequel il pourra exposer ses œuvres d'art à la maison.

**Explication :** Les activités artistiques et musicales, la tenue d'un journal et même les jeux de rôle sont des façons sécuritaires et concrètes d'amener votre enfant à exprimer des émotions et des sentiments plus complexes.

## Autres conseils et exercices :

**Encouragez l'activité physique :** L'activité physique est un excellent moyen d'aider votre enfant à gérer le stress. Encouragez-le à faire du sport, à nager, à danser ou à faire n'importe quelle activité qui lui permet de bouger.

**Passez du temps ensemble :** Une des meilleures façons de montrer à votre enfant que vous le soutenez est de lui accorder du temps, car le contact est une arme antistress formidable. Prenez le temps de jouer au Frisbee, de passer une journée en famille, de faire du bénévolat ensemble ou simplement de partager de bons moments.

**Montrez de l'affection :** Montrez à votre enfant que vous l'aimez par des paroles, des câlins et des bisous. Jouez et riez ensemble.

**Amusez-vous :** L'humour ne guérit pas tous les maux, mais il peut aider votre enfant à se sentir mieux, car le rire provoque certains changements physiques qui contribuent à réduire le stress. Un bon rire déclenche, puis calme la réaction au stress tout en augmentant le rythme cardiaque et la tension artérielle, ce qui procure un sentiment agréable de détente.

## Comment reconnaître un niveau trop élevé de stress ?

Certains facteurs de stress dans la vie d'un enfant peuvent prendre la forme de « tracas quotidiens » souvent de courte durée : p. ex., le fait de devoir s'ajuster à un nouvel horaire de classe, de rencontrer de nouvelles personnes ou de devoir réussir à un examen.

Soyez attentif et demandez de l'aide professionnelle si :

- le stress dérange la vie de votre enfant et l'empêche de faire des choses qui sont importantes ;
- votre enfant a constamment besoin d'être rassuré ;
- votre enfant ne réagit pas bien aux facteurs de stress de la vie quotidienne ;
- en tant que parent, vous aimeriez discuter de stratégies parentales et trouver des façons d'améliorer la résilience de votre enfant.

## Le stress est contagieux – occupez-vous aussi de votre propre stress

Il peut être difficile de composer avec le stress. Toutefois, la chose la plus importante à retenir est que vous êtes la seule personne responsable de vos actions et de vos réactions. Apprendre à gérer votre propre stress de façon appropriée peut avoir un profond effet sur vous et sur vos proches.

Quand les enfants voient leurs parents utiliser des techniques de réduction du stress pour calmer leurs tensions, ils apprennent par l'exemple.

Vous aimeriez connaître votre niveau de stress ? Faites notre petit test. Répondez à chacun des énoncés suivants par « oui » ou « non ».

- Je me sens souvent nerveux ou anxieux.
- Ma respiration est rapide et superficielle.
- Je souffre de dépression et/ou d'épuisement.

- Je ressens une tension chronique dans certaines parties de mon corps (épaules relevées, etc.).
- J'ai des problèmes de santé constants (urticaire, maux de tête, indigestion, etc.).

Si vous avez répondu « oui » à trois énoncés ou plus, vous auriez davantage à apprendre des techniques de gestion du stress.

En gérant votre propre stress, vous adoptez une attitude saine qui aura un effet positif sur les gens qui vous entourent, surtout vos enfants.

Pour de plus amples renseignements sur les façons efficaces de gérer le stress et la trousse *Leçons sur le stress*, visitez les sites [www.plusquedesmedicaments.ca](http://www.plusquedesmedicaments.ca) et [www.fondationpsychologie.org](http://www.fondationpsychologie.org)

## Leçons sur le stress en classe

Leçons sur le stress est une ressource gratuite conçue pour aider les enseignants à développer et à enseigner l'autodiscipline et la résilience chez leurs élèves de la quatrième à la sixième année.

La trousse de l'enseignant comprend sept leçons :

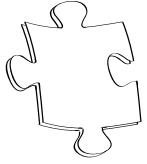
- Leçon n° 1 : Qu'est-ce que le stress ?
- Leçon n° 2 : Stressés ou pas stressés ?
- Leçon n° 3 : La respiration profonde
- Leçon n° 4 : Capturé par le stress !
- Leçon n° 5 : Fini les peurs et les soucis
- Leçon n° 6 : Fini les casse-têtes
- Leçon n° 7 : Exprime-toi et le stress disparaîtra !

Si vous désirez obtenir le contenu intégral de chaque leçon, les Leçons sur le stress peuvent être téléchargées en ligne au [fondationpsychologie.org](http://fondationpsychologie.org) ou au [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca). Si vous pensez que cette ressource pourrait être utile pour l'école de votre enfant, parlez-en aux enseignants.

# Feuille d'activité

## Finis les casse-têtes

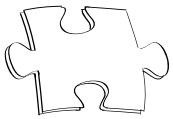
### Finis les casse-têtes



Quel problème aimerais-tu résoudre ?

---

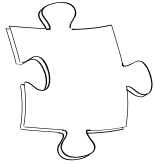
---



Comment ce problème te fait-il te sentir ?

---

---



Sur quel aspect du problème as-tu le contrôle ?

---

---



Sur quel aspect du problème n'as-tu aucun contrôle ?

---

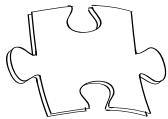
---



Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?

---

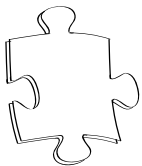
---



Quelle est la meilleure ?

---

---



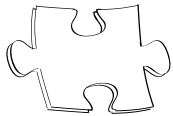
Selon toi, qu'est-ce qui arrivera RÉELLEMENT ?

---

---

(page suivante)

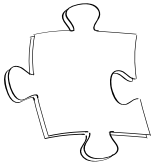
## Finis les casse-têtes (suite)



De quelle façon peux-tu tenter de résoudre le problème ?

---

---



Quelle solution veux-tu essayer ?

---

---



À qui peux-tu demander de l'aide – ou parler – à propos de ce problème ?

---

---



Quel a été le résultat ?

---

---

### Mon plan:

Nomme trois choses que tu peux faire immédiatement pour t'aider à en apprendre davantage sur le problème et commencer à le résoudre.

1	2	3
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

*Un petit rappel:*

Il n'est pas nécessaire de résoudre chaque problème par toi-même. Tu as parfois besoin d'aide. Si c'est le cas, parler de tes sentiments peut être la première étape vers la résolution de ton problème.



## Mise à jour pour les parents

### Leçons sur le stress : apprenons à vivre sans stress

Même les environnements scolaires et familiaux les plus réconfortants ne peuvent protéger complètement les jeunes contre une variété de stressseurs quotidiens qui peuvent à la fois représenter un défi et une source de motivation.

Bien que le stress soit un aspect essentiel du développement et de l'apprentissage, les experts confirment que les élèves canadiens doivent faire face à un niveau de stress plus élevé que jamais en raison du rythme accéléré de la vie moderne, des exigences scolaires et des horaires familiaux très chargés.

Bonne nouvelle, développer une santé émotionnelle et de la résilience peut aider les élèves à se concentrer, à apprendre et à interagir avec plus de succès.

Au cours des prochaines semaines, nous parlerons à nos élèves de cet important sujet d'une façon adaptée à leur stade de développement et validée par des psychologues pour enfants, éducateurs et parents de partout au pays.

Vous trouverez ci-joint un Guide parental qui fournit d'autres renseignements pertinents à propos de nos leçons sur le stress et des stratégies et techniques de résolution de problèmes que nous enseignerons au cours des prochaines semaines.

Les leçons sur le stress sont une ressource gratuite à utiliser en classe créée par la Fondation de psychologie du Canada, en collaboration avec Pfizer Canada. Si vous souhaitez en apprendre davantage, les leçons sur le stress peuvent être téléchargées à [psychologyfoundation.org](http://psychologyfoundation.org) ou en ligne à [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca)

Puisque nos discussions en classe pourraient susciter des questions chez votre jeune, j'ai joint un Guide parental qui propose des suggestions de jeux, d'activités et de stratégies qui vous aideront à favoriser l'apprentissage à la maison.

Tout comme vous, nous nous engageons à assurer que les prochaines générations grandissent en santé et bien équipées de tous les outils dont elles ont besoin pour vivre en équilibre et en santé.

N'hésitez pas à me contacter par téléphone ou par courriel si vous avez des questions ou des commentaires à nous soumettre.

Sincèrement,





Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

[plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca)



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA  
LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA

Membre

