

INTRODUCTION AU CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

L'objectif du programme HORS-PISTE est d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et de renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement des compétences psychosociales des élèves. Plus précisément, le programme vise à développer et promouvoir les compétences psychosociales suivantes :

- Apprendre à se connaître et à s'estimer;
- Composer avec ses émotions et son stress;
- Demander de l'aide en cas de besoin;
- S'affirmer face aux influences sociales;
- Utiliser des comportements prosociaux;
- Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être.

Les ateliers réalisés en classe contribuent au développement de ces compétences. Ce cahier de réinvestissement s'adresse aux personnes enseignantes, afin de les accompagner dans le réinvestissement des contenus abordés.

La section « Saviez-vous que...? » expose certaines notions théoriques au sujet des concepts abordés durant l'atelier. Elle vise à vous offrir les connaissances nécessaires au réinvestissement des ateliers.

La section « Défi » présente le défi qui est lancé à vos élèves à la fin des ateliers. Vous pouvez porter une attention particulière à la réalisation de ces défis par vos élèves, et les encourager en ce sens.

La section « Place au réinvestissement » vous suggère des stratégies pour faciliter le réinvestissement des apprentissages. La réalisation de ces stratégies permet d'augmenter la portée des ateliers.

La section « Suggestions de lecture » vous propose des ouvrages de littérature jeunesse qui peuvent contribuer au développement des compétences psychosociales abordées durant les ateliers.



ATELIER 3.1 – LA GRANDE TRAVERSÉE

Je reconnais mes émotions et leurs impacts sur mes comportements

SAVIEZ-VOUS QUE...

La compréhension des émotions est essentielle à une saine intégration sociale des élèves dans leur milieu. Elle repose sur la perception, le décodage et l'interprétation des émotions qui leur sont propres et de celles de leurs pairs, ainsi que sur la capacité à cibler l'origine de ces émotions.

Vous pouvez aider les élèves à améliorer leur compréhension des émotions en les amenant à réaliser que:

- Plusieurs réactions sont possibles pour une même situation et que les émotions peuvent varier.
- Une émotion désagréable, comme la culpabilité, peut survenir face à un geste ou une parole qu'on désapprouve, comme mentir ou voler.
- C'est possible d'augmenter, de diminuer ou de maintenir le niveau d'une émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable. Il s'agit de la régulation émotionnelle et elle s'exerce grâce à diverses stratégies qu'il est possible d'acquérir tout au long de la vie, comme l'adoption de pensées positives, la relaxation et bien d'autres.

(Coutu et al., 2012)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de porter attention aux émotions que tu vis et de les identifier. Tu peux demander de l'aide à ton parent ou tes parents.

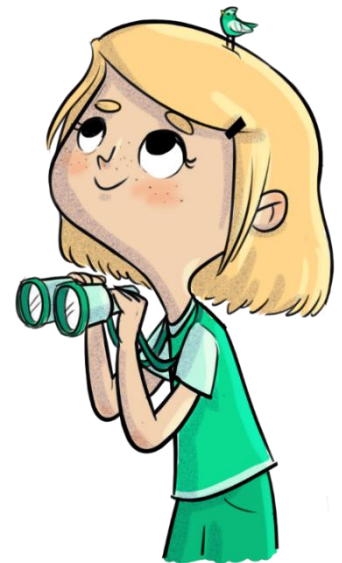
PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, lorsqu'un élève vit une situation qui génère une grande émotion, aidez-le à identifier cette émotion et à préciser si elle est agréable ou désagréable. Demandez-lui ensuite ce qu'il fera dans la situation, en tenant compte de son émotion.

Vous pouvez également imprimer l'affiche *Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* qui se retrouve sur le site [web HORS-PISTE](#) dans la section Ateliers et outils pour les élèves et aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent des émotions fortes.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Molly Potter, *Qu'est-ce qui t'angoisse?* Éditions Scholastic.
- Catherine Leblanc, *Comment ratatiner les idées noires?* Éditions P'tit Glénat.
- Timothé De Flombelle, *La bulle*. Éditions Gallimard jeunesse.
- Gus Nepveu-Villeneuve, *Simone sous les ronces*. Éditions Fonfon.
- Gilles Tibo, *Ma plus belle victoire*. Éditions Québec Amérique.



ATELIER 3.2 – LES DEUX CÔTÉS DE LA MÉDAILLE

J'apprends à cultiver le non-jugement

SAVIEZ-VOUS QUE...

Vous pouvez aider vos élèves à cultiver le non-jugement, l'acceptation, la curiosité par la pratique de la pleine conscience.

Le jugement envers les autres peut engendrer une atmosphère d'hostilité. Certains chercheurs ont observé que la pleine conscience, pratiquée régulièrement, peut réduire les idées préconçues et le jugement. La pleine conscience consiste à porter son attention vers ce qui se passe à l'intérieur de soi, comme les sensations, les émotions et les pensées avec curiosité et acceptation.

Comment ça fonctionne?

- 1- La pleine conscience aide à considérer la personne dans son ensemble et à positionner les actions dans leur contexte plutôt qu'à les juger comme un trait de caractère permanent.
- 2- Elle permet aussi de prendre un pas de recul sur une situation plutôt que de réagir vivement et d'aborder les situations nouvelles avec une perspective positive.
- 3- Elle aide à considérer tout le monde sur le même pied d'égalité.

En prime, cette culture du non-jugement a également des répercussions sur celui qui la pratique, lui permettant d'être bienveillant envers lui-même et de se détacher du jugement des autres.

(Morin et Berrigan, 2019; Suttie, 2017)



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de prendre une pause avant de porter un jugement sur quelqu'un et de te poser des questions pour mieux comprendre l'autre.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

L'élève peut vivre une situation qui a tendance à faire émerger un jugement envers autrui. Encouragez-le alors à identifier cette émotion. Vous pouvez aussi faire expérimenter d'autres méditations à vos élèves pour les aider à retrouver un état de calme en arrivant à l'école ou après une récréation, par exemple. Vous pouvez utiliser des méditations déjà enregistrées comme celles qui se retrouvent sur ce site : <https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>.

SUGGESTION DE LECTURE

- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Avoir confiance en soi*. Éditions MD.

ATELIER 3.3 – HISTOIRES DE FROUSSE

J'apprends à m'apaiser

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il existe d'innombrables stratégies pour aider les élèves à gérer leur stress. Parfois, sans même le savoir, les élèves en connaissent déjà plusieurs. Vous pouvez d'ailleurs jouer un rôle en ce sens, en intégrant certaines d'entre elles dans le quotidien de votre classe.

Malgré cette grande diversité de stratégies, il est important de se rappeler que chaque élève réagit à sa façon et qu'il n'existe aucune solution universelle face au stress et à l'anxiété. C'est pourquoi il s'avère utile et agréable pour les élèves d'en essayer plusieurs pour mieux garnir leur coffre à outils et enfin trouver celles qui leur conviennent le mieux.

De plus, il faut garder en tête que l'investissement en temps, l'ouverture et la pratique sont les clés de l'intégration et de l'efficacité des différentes stratégies. Vous pouvez les aider à y parvenir en leur accordant des moments réguliers pour répéter la méthode de leur choix, que ce soit en temps de stress ou même dans une période où tout se passe bien. De cette façon, quand les élèves se trouveront déstabilisés par une situation stressante, ils auront des repères clairs pour mettre en pratique leurs stratégies et la traverser de façon plus optimale.



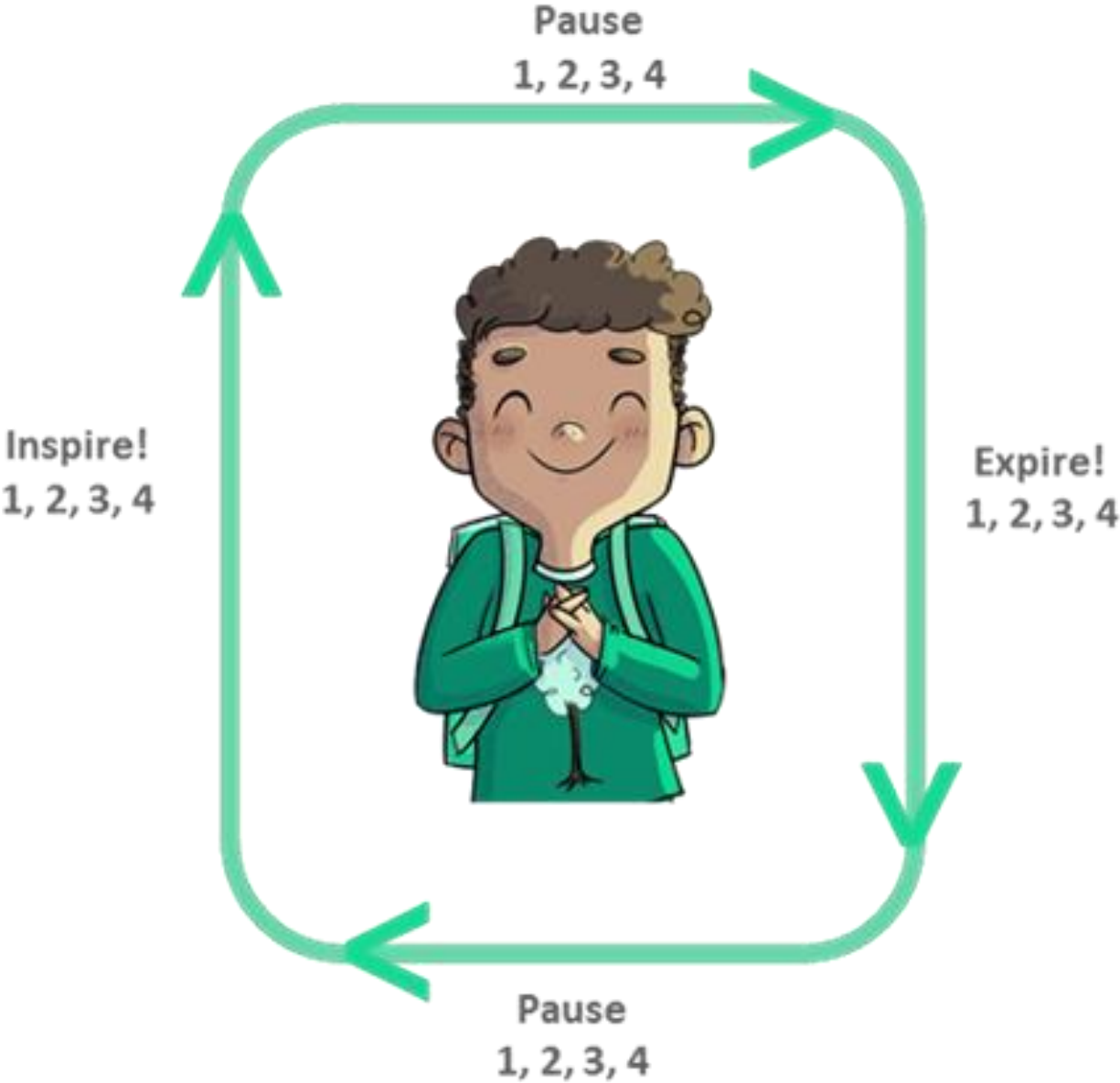
DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, utilise, dans ta vie de tous les jours, au moins un des moyens présentés dans l'atelier afin de t'apaiser.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pouvez intégrer certaines stratégies de gestion du stress à divers moments du quotidien. Par exemple, vous pouvez pratiquer la respiration carrée ou toute autre technique de respiration, lorsque vous sentez que le groupe ou un élève pourrait en bénéficier lors d'un moment propice, comme avant un examen ou un oral, lorsqu'un élève vit une situation stressante ou lorsque le groupe est excité. Vous pouvez vous inspirer des stratégies proposées à l'adresse suivante pour en essayer de nouvelles avec vos élèves : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/>. Comme pour tous les apprentissages, c'est en pratiquant souvent qu'on s'améliore!

FICHE À IMPRIMER
Respiration en carré



ATELIER 3.4 – LA CROISÉE DES CHEMINS

Je m'affirme face aux influences sociales

SAVIEZ-VOUS QUE...

« Il est normal qu'un enfant soit influencé par les gens qui l'entourent. Cela fait partie d'un processus sain qui lui permet d'évoluer. En effet, l'enfant construit son identité en bonne partie en observant son entourage. Par exemple, il imitera son parent dans sa façon de gérer ses relations avec les autres. Être influencé n'est donc pas nécessairement négatif. Tout au long de sa vie, l'enfant aura d'ailleurs de l'admiration pour certaines personnes qui l'influenceront positivement.

Tant que l'enfant adopte des comportements qui l'aident dans ses relations avec les autres ou que les influences subies sont une source de motivation pour lui, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Cependant, si l'enfant est influencé d'une manière qui ne correspond pas à ses valeurs ou s'il ne semble plus avoir la liberté de penser et d'agir comme il le souhaite, il est préférable d'intervenir. C'est aussi le cas si l'enfant a des comportements inadéquats ou qui ne correspondent pas à son âge ».

L'enfant peut se laisser influencer pour plusieurs raisons :

- Éviter les conflits;
- S'adapter aux autres plutôt que de se mettre de l'avant et d'agir en meneur;
- Se faire des amis ou des amies;
- Éviter le rejet en ne faisant pas comme les autres;
- Chercher de l'attention;
- Avoir du mal à s'affirmer et à dire non, par manque de confiance.

(Naître et grandir, 2016a)



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'exercer une influence positive sur un ami ou une amie.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez créer avec les élèves une affiche sur des moyens de s'affirmer face aux influences sociales, à partir des moyens qu'ils ont identifiés durant l'atelier. Cette affiche peut être installée dans la classe. Il est aussi possible que chaque élève puisse en avoir une copie.

SUGGESTION DE LECTURE

- Laure Monloubou, *Danser, Prosper, danse!* Éditions Kaléidoscope.

ATELIER 3.5 – JOUER AU CONFLIT

J'utilise des stratégies positives pour résoudre mes conflits

SAVIEZ-VOUS QUE...

« L'une des fonctions du conflit est de permettre la construction de relations plus justes, en faisant valoir et progresser les droits de chacun. [...] Le développement de la personnalité de l'enfant est, en partie, stimulé par les relations conflictuelles qu'il vit avec ses pairs » (Cala Zonzon, 2017, p. 6).

En plus des 4 étapes proposées dans le présent atelier, voici quelques autres stratégies favorables à la gestion de conflits :

- Discuter ouvertement avec l'autre et de façon calme;
- Prendre le temps de clarifier sa pensée;
- Tenter de faire des compromis;
- Chercher des solutions avec l'autre;
- Rechercher le soutien social de ses pairs;
- Utiliser la relaxation et l'activité physique pour se calmer avant d'aborder le conflit avec l'autre.

Ces différentes stratégies sont plus favorables à un règlement du conflit que des stratégies comme le retrait (ou l'évitement) de même que certaines stratégies négatives associées à la domination sur l'autre et au contrôle.

(Feldman et Gowen, 1998; Gascon, 2011, Tuval-Mashiach et Shulman, 2006)

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez afficher dans la classe l'affiche aide-mémoire *Je règle mes conflits* illustrant les quatre étapes de la résolution de conflits. Vous trouverez cette affiche sur le [site web HORS-PISTE](#) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves. Lorsqu'un élève est impliqué dans un conflit, vous pouvez le référer à l'affiche et l'encourager à mettre en application les quatre étapes.



FICHE À IMPRIMER

Je règle mes conflits

Lorsque je vis un conflit, j'utilise ces quatre étapes pour le régler :

Étape 1 : Je me calme



Éloigne-toi ou installe-toi dans un endroit tranquille.
Prends de grandes respirations, bouge, dessine, écris ou écoute une méditation guidée.

Étape 2 : J'écoute et je m'exprime



Écoute ce que l'autre personne veut te dire. Laisse-lui le temps de parler.
Exprime clairement comment tu te sens.
Parle au « Je ». Évite d'accuser l'autre. Base tes paroles sur des faits.
Explique à l'autre ce dont tu as besoin dans la situation.



Étape 3 : Je cherche des solutions avec l'autre



Donne des idées pour trouver une solution qui pourrait convenir à tout le monde.
Si tu n'y arrives pas, demande l'aide d'un adulte.
Écoute les solutions proposées par l'autre.

Étape 4 : Je choisis une solution avec l'autre et je l'applique



Demandez-vous quels sont les avantages et les inconvénients de toutes les solutions. Ensemble, choisissez la solution qui plaît à toutes les personnes concernées ou faites un compromis.



(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)