

# CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

## 6<sup>e</sup> année

### 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 6.1 – DÉTECTIVES DU STRESS

### Je connais les situations qui me stressent

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Le fait d'accompagner les élèves dans une saine gestion de leur stress permet d'établir un climat de classe positif et axé davantage vers l'apprentissage. Cet accompagnement permet aussi à l'élève de développer des compétences favorisant par la suite son autonomie lorsqu'il traverse des situations stressantes. De plus, ce climat optimal instaure l'ouverture et le support des autres, motivant ainsi l'élève à poser ses questions, à être curieux, à essayer diverses stratégies sans craindre de se tromper, à s'engager et à être empathique par rapport au stress vécu par ses pairs. (Tummers, 2011)

Cet accompagnement passe notamment par l'étape d'identification des situations stressantes. La reconnaissance des sources de stress constitue un pas vers la recherche de solutions pour les élèves.

Enfin, le rôle du personnel enseignant et des parents apparaît crucial dans le développement de saines stratégies propres à l'élève, en lien avec sa gestion de stress. Ce rôle sert notamment à établir un canal de communication clair qui permet d'exprimer le stress et les émotions dans le but de favoriser l'apprentissage et les relations interpersonnelles. (Jensen, 2005)

#### DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, porte attention aux situations qui te causent du stress et utilise un moyen pour t'apaiser en référant à ta fiche *Mes moyens pour m'apaiser*.

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Si l'espace de la classe le permet, installez un petit coin de ressourcement, de retour au calme. Réalisez une activité où vous demandez à vos élèves d'écrire, sur des cartons de couleur que vous pourrez afficher dans votre coin de ressourcement, des phrases positives ou des trucs pour se calmer.

#### SUGGESTION DE LECTURE

- Trevor Romain et Elizabeth Verdick, *Le stress... ça me stresse!!!* Éditions Midi Trente.



# FICHE À IMPRIMER

## Mes moyens pour m'apaiser



Yoga



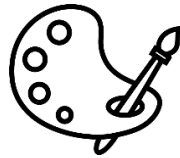
Activité physique



Méditation



Danse



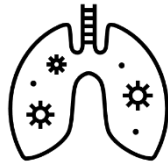
Dessin



Partage



Nature



Respiration

Autres :

Pour en apprendre plus sur les moyens que tu peux utiliser pour t'apaiser :

Scan moi



## ATELIER 6.2 – DEVANT MOI OU DANS MA TÊTE?

### Je distingue le stress et l'anxiété

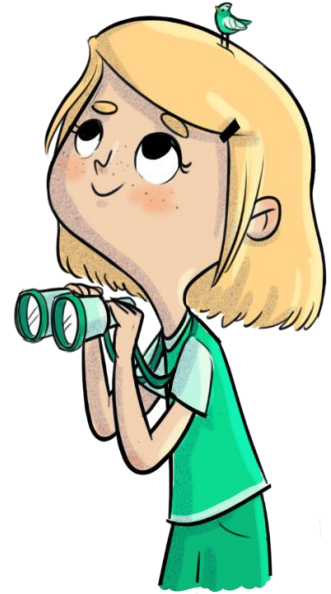
#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Chez les élèves arrivant à la fin de leur parcours à l'école primaire, il est possible de noter une grande variation de la maturité physique et psychologique de chacun. Certains de ces écarts peuvent être une source de stress chez les élèves. Par exemple, le fait d'être la plus grande ou le plus petit de la classe peut engendrer du stress.

D'autre part, l'adolescence est aussi une période impliquant un grand nombre de changements pouvant être à l'origine du stress vécu. La puberté et ses changements hormonaux, les liens avec les amis, la famille et les diverses figures d'autorité, de même que les attentes culturelles et sociales font poids sur le stress de l'élève. Le passage à l'école secondaire constitue généralement une période stressante par ses changements de repères, la modification de la structure de l'environnement scolaire et une appropriation de l'indépendance de la part de l'élève.

Pour aider l'élève à traverser cette période plus aisément, il importe de l'accompagner dans l'acquisition de techniques de gestion de stress, de lui formuler, entre autres, des demandes et des attentes claires et réalistes, de lui apporter du support et des encouragements et de l'aider à reconnaître ses forces.

(Tummers, 2011)



#### DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'utiliser un exercice de méditation si tu sens que tu vis du stress ou de l'anxiété. Tu peux en trouver de toute sorte sur YouTube.

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pourriez prévoir quotidiennement un moment de retour au calme (au retour des récréations ou du dîner par exemple) et proposer aux élèves d'utiliser une stratégie de leur choix (méditation, automassage, respiration, dessin, lecture, etc.) pour s'apaiser, avant de reprendre les activités pédagogiques. Durant ces moments de détente, vous pouvez également faire expérimenter aux élèves les méditations disponibles à l'adresse suivante :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-professionnel/troubles-anxieux/>.

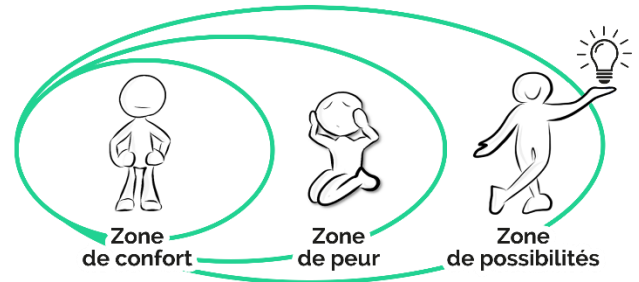
## ATELIER 6.3 – UNE EXPÉDITION HORS ZONE

### Je fais face à mon anxiété

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

La **zone de confort** est la zone où l'élève se **sent bien**, en terrain connu. Pour réussir à élargir cette zone de confort, l'élève doit passer au travers de sa **zone de peur**. Pour ne pas avoir peur, l'élève peut avoir tendance à retourner dans sa zone de confort; c'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Plus l'élève évite la peur, plus sa zone de confort se **rétrécit et plus sa zone de peur s'élargit**. Au contraire, plus l'élève réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargit et plus sa zone de peur rétrécit. Il peut ainsi découvrir un monde de possibilités.

Bien qu'à première vue l'évitement semble calmer l'anxiété, il finit par l'exacerber. Il est donc important d'amener l'élève à faire face aux situations anxiogènes. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. L'anxiété est certes inconfortable, mais n'est pas dangereuse.



(Inspiré de White, 2009)

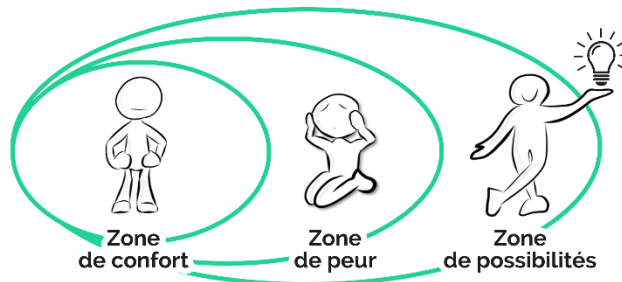
#### DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'utiliser au moins un moyen pour diminuer ou affronter ton anxiété si tu réalises avoir envie de fuir ou d'éviter une situation inconfortable.



#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Lorsqu'un élève tente d'éviter un travail, une sortie ou une situation qui génère de l'anxiété, accompagnez-le pour trouver des moyens afin de l'aider à affronter cette situation, au lieu de la fuir. Aidez-le à sortir de sa zone de confort, un pas à la fois, en se fixant de petits objectifs. Vous pouvez utiliser l'image de la zone de confort suivante pour lui rappeler l'importance d'affronter ses peurs.

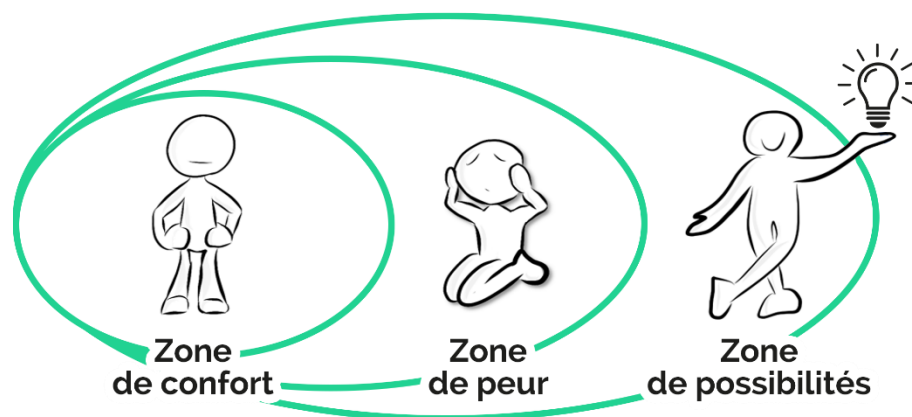


## FICHE À IMPRIMER

### Des moyens pour diminuer et affronter mon anxiété

- Adopter des habitudes de vie aidantes (sommeil adéquat, activités physiques, alimentation équilibrée, moment de plaisir et de détente, etc.);
- Reconnaître mes sensations physiques et mes premiers signes d'anxiété;
- Changer mes pensées non-aidantes en pensées aidantes, apprendre à voir les choses autrement;
- Utiliser des stratégies pour composer avec mes émotions;
- Affronter les situations anxiogènes au lieu de les éviter; accepter de sortir de ma zone de confort;
- Utiliser des moyens concrets pour me calmer lorsque je dois faire face à une situation stressante ou anxiogène :
  - Faire de l'activité physique;
  - Parler de mon stress à quelqu'un;
  - Rire avec mes amis et mes amies;
  - Dessiner, peindre, sculpter, créer;
  - Entretenir des relations sociales de qualité;
  - Effectuer un exercice de pleine conscience ou de relaxation.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019)



## ATELIER 6.4 – BRAVER LA MONTAGNE

### J'utilise mes forces

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

L'attention de chacun est souvent portée davantage vers ses limites que vers ses forces.

Cependant, certains chercheurs proposent que penser plus souvent à ses forces et leur accorder une plus grande importance au quotidien pourrait engendrer une augmentation du bien-être de même qu'une diminution du stress et des symptômes de dépression.

Il est possible de définir une force comme étant un trait positif qui caractérise un individu tel que la gentillesse, la persévérance ou la capacité à communiquer clairement, entre autres.

Le fait d'aider l'élève à identifier ses forces et à comprendre comment il peut les mettre à contribution favorise un meilleur développement de ces dernières. Cet accompagnement lui permet aussi de mieux s'outiller pour faire face à des défis ou à des situations plus ardues.

En aidant l'élève à mettre de l'avant ses forces, vous lui rappelez qu'il a d'importantes qualités et vous favorisez son estime de lui-même en lui reflétant une vision positive. En mettant ses forces à contribution dans diverses situations, vous l'encouragez à les consolider et vous permettez à l'élève de comprendre combien elles peuvent être utiles dans une variété de contextes.

(Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005)



#### DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, identifie deux forces que tu utiliseras dans tes travaux d'équipe.

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Proposez aux élèves de penser à une de leurs forces personnelles. Demandez-leur d'imaginer une nouvelle manière de l'utiliser au cours de la journée. Par exemple, si votre élève cible sa persévérance, il pourrait réaliser une tâche qu'il trouve généralement plus difficile. Suggérez à vos élèves de décrire, dans un cahier, cette force avec le plus de détails possible et de décrire ensuite l'utilisation qu'ils comptent en faire. Si vous voulez pousser l'expérimentation plus loin, utilisez leur agenda pour planifier l'utilisation d'une force chaque jour de la semaine.

#### SUGGESTIONS DE LECTURE

- Simon Boulerice, *Les enfants à colorier*. Éditions Fonfon.
- Sandra Nelson, *La petite calligraphe*. Éditions Belin.
- Isabelle Lafonta, *Le secret de Mikissuk : un voyage au pays des inuits*. Éditions Hatier.
- Tami Lewis Brown, *L'incroyable exploit d'Elinore*. Éditions Albin Michel.



## ATELIER 6.5 – LE SOMMET!

### Je m'adapte au changement

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Le passage entre le primaire et le secondaire représente pour l'élève un lot de changements importants qui met en branle sa capacité d'adaptation et qui peut susciter de nombreuses émotions.

La capacité d'adaptation repose sur le fait d'utiliser les ressources intérieures dont on dispose pour faire face à une situation inhabituelle, stressante ou qui engendre un problème à résoudre, par exemple. Dans ce cas-ci, l'élève traverse une situation remplie de variables inconnues qui peuvent générer du stress.

Sa capacité à s'y adapter adéquatement dépend de son expérience, des attentes qu'il a (et que les autres ont) envers lui-même, de ce à quoi il accorde de l'importance et du soutien qu'il reçoit, entre autres. C'est pourquoi ses réactions peuvent différer de celles de ses pairs. Vous pouvez donc aider l'élève en lui offrant du soutien, en créant un climat d'ouverture, en discutant à l'avance des changements à venir, ainsi qu'en formulant des attentes claires et réalistes.

Aider l'élève à développer sa capacité d'adaptation favorise notamment sa tolérance au stress, son autonomie et sa conscience de lui-même. Il est à noter que plus l'élève entraîne cette capacité, plus il sera résilient au fil du temps.

(Howatt, 2017; Families change, 2020)

#### PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez conserver dans une petite boîte les carrés verts. Lorsqu'un élève vit une situation de changement qui nécessite une adaptation, vous pouvez lui suggérer d'aller piger dans cette boîte pour avoir des idées de stratégies pour l'aider.

