

## 6<sup>e</sup> ANNÉE

### Atelier 6.1 DÉTECTIVES DU STRESS Je connais les situations qui me stressent

Matériel nécessaire à l'activité

- Quelques post-it **par élève**
- 1 crayon à la mine **par élève**
- 1 fiche à imprimer *Mes moyens pour m'apaiser* **par élève** (voir cahier d'impression)

### Atelier 6.2 Devant moi ou... dans ma tête? Je distingue le stress et l'anxiété

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Stress ou anxiété/Mises en situation* **par élève** (deux pages) (voir cahier d'impression)

### Atelier 6.3 UNE EXPÉDITION HORS-ZONE Je fais face à mon anxiété

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Des moyens pour diminuer et affronter mon anxiété* **par élève** (voir cahier d'impression)

### Atelier 6.4 BRAVER LA MONTAGNE! J'utilise mes forces

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Mes forces* **par élève** (voir cahier d'impression)

### Atelier 6.5 LE SOMMET! Je m'adapte au changement

Matériel nécessaire à l'activité

- 3 cartons verts et 3 cartons rouges en forme de carré **par élève**
- 1 boîte pour conserver les carrés verts à la fin de l'activité
- 1 fiche à imprimer *Je m'adapte aux changements* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 crayon **par élève**

