


Ateliers de mise à niveau

⚠ Pour les élèves qui n'ont pas réalisé les ateliers du 1^{er} cycle

1 Trop c'est comme pas assez! Quand le stress me joue des tours...


Un atelier pour apprendre à composer avec le stress

 **Durée :** 60 minutes

 **Contexte suggéré :** Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu

 **Compétences ciblées :**

- S'adapter et composer avec le stress


 **Objectifs :**

- Identifier les signaux qui indiquent une situation de stress
- Comprendre l'influence du stress sur soi
- Connaître de nouvelles stratégies pour composer avec le stress

2 La peur d'avoir peur... Quand l'anxiété prend le dessus!


Un atelier pour apprendre à composer avec l'anxiété

 **Durée :** 60 minutes

 **Contexte suggéré :** Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu

 **Compétences ciblées :**

- S'adapter et composer avec le stress

 **Objectifs :**

- Distinguer le stress et l'anxiété
- Reconnaître les moments où l'anxiété est vécue
- Comprendre les concepts de zone de confort, d'évitement et d'exposition
- Identifier les situations qui amènent l'élève à réagir
- Utiliser des stratégies pour prévenir ou apaiser l'anxiété

Activités de réinvestissement

Apprendre à surfer sur les vagues

Une semaine exploratoire sur les habitudes et les attitudes qui contribuent au bien-être



Durée : Variable selon les activités choisies



Contexte suggéré : Semaine nationale de la santé mentale en mai



Compétences ciblées :
• Utiliser des habitudes de vie qui contribuent au bien-être



Objectifs :
• Connaître et expérimenter différentes attitudes, habitudes ou activités qui font du bien

Le bonheur, c'est quoi?

Une activité pédagogique pour réfléchir et s'exprimer sur le bonheur



Durée : Une période de cours



Contexte suggéré : Cours de français



Compétences ciblées :
• Apprendre à se connaître
• Adopter une attitude d'ouverture et de bienveillance



Objectifs :
• Apprendre à connaître ses propres facteurs qui contribuent au bonheur
• Développer une vision nuancée et ouverte du bonheur

Affiche-toi!

Une activité pédagogique pour s'exprimer de façon artistique sur une compétence psychosociale



Durée : Variable selon les techniques d'art choisies



Contexte suggéré : Cours d'art plastique



Compétences ciblées :
• Apprendre à se connaître



Objectifs :
• Utiliser l'art pour mieux représenter sa vision d'une compétence psychosociale

Reconnexion nature

Une activité en nature pour expérimenter ses bienfaits



Durée : 75 minutes



Contexte suggéré : Sortie en nature



Compétences ciblées :
• Composer avec les émotions et le stress



Objectifs :
• Connaître et expérimenter les bienfaits de la nature sur la santé et le bien-être
• Identifier des façons concrètes de connecter à la nature pour contribuer à son bien-être

Activités de réinvestissement

S'activer... pour mieux aller!

Une activité pédagogique sur l'impact de l'activité physique sur le bien-être



Durée : Une période de cours



Contexte suggéré : Cours d'éducation physique



Compétences ciblées :

- Composer avec les émotions et le stress



Objectifs :

- Apprendre à connaître sa propre pratique d'activité physique
- Utiliser l'activité physique pour contribuer à son bien-être

#sansfiltre

Une activité inspirée de la méthode du photovoix pour mettre en évidence les éléments qui favorisent ou qui nuisent au bien-être



Durée : Variable selon les étapes mises en oeuvre



Contexte suggéré : Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu



Compétences ciblées :

- Apprendre à se connaître



Objectifs :

- Amener les élèves à s'exprimer et à développer une compréhension commune des enjeux prioritaires et des solutions souhaitables

Le sommeil, ça recharge!

Une activité pédagogique pour oser parler du sommeil et aimer dormir



Durée : Une période de cours



Contexte suggéré : Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu



Compétences ciblées :

- Utiliser des habitudes de vie qui contribuent au bien-être



Objectifs :

- Mieux comprendre le fonctionnement et l'utilité du sommeil
- Utiliser de nouvelles stratégies pour se recharger
- Reconnaître les situations qui requièrent de l'aide (sommolence, troubles du sommeil, stress-anxiété, etc.)

Activités de réinvestissement

Et si on prenait le temps de simplement... respirer

Un exercice de respiration à intégrer dans le quotidien



Durée : 5 à 10 minutes



Contexte suggéré : À raison d'une fois par jour : par exemple, à la première période du matin, à la première période en après-midi, avant un examen, etc.



Compétences ciblées :

- Composer avec les émotions et le stress
- Utiliser des habitudes de vie qui contribuent au bien-être



Objectifs :

- Expérimenter les bienfaits d'une pratique régulière de respiration en pleine conscience

Retrouver le « Nord » grâce à la boussole intérieure

Une activité pédagogique sur les habitudes de vie aidantes



Durée : Une période de cours



Contexte suggéré : Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu



Compétences ciblées :

- Utiliser des habitudes de vie qui contribuent au bien-être
- Apprendre à se connaître et à s'estimer



Objectifs :

- Identifier sa valeur prioritaire actuelle
- Reconnaître ses stratégies d'évitement et habitudes de vie nuisibles
- Identifier ses stratégies d'approche, comportements engagés ou habitudes de vie aidantes qui peuvent contribuer à son bien-être

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



UDS

Université de
Sherbrooke