

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.

Si vous souhaitez expérimenter des stratégies d'apaisement avec vos élèves, vous pouvez utiliser les *Cartes de respiration* afin de pratiquer avec eux différentes techniques de respiration à différents moments dans l'année scolaire. Vous pouvez aussi les utiliser avant ou après un atelier HORS-PISTE. Vous trouverez ces outils de réinvestissement sur le site Web [HORS-PISTE](https://www.hors-piste.ca) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Affiches et autre matériel de réinvestissement.



Août 2021



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

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

Québec

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Août 2025

ATELIER 1.1 – CAMPING HORS-PISTE

J'apprends à me connaître

SAVIEZ-VOUS QUE...

Selon la psychologue française Jeanne Siaud-Facchin, une qualité c'est une force qui fait partie de l'identité de chacun, qui caractérise un individu.

Une qualité, c'est un trait de la personnalité qui apporte du positif dans la vie de celui qui la possède ou dans la vie des autres qui l'entourent. Par exemple, les gens peuvent se sentir bien et avoir envie de passer du temps aux côtés de quelqu'un qui est souriant et aimable. Quand un élève apprend à reconnaître ses qualités, il apprend à se connaître, à concevoir ce qu'il fait bien et à être ouvert aux qualités des autres. De plus, quand il utilise ses forces, il contribue à rendre le climat de la classe plus agréable.

Voici quelques exemples de qualités dont vous pourriez discuter avec les élèves :

- Débrouillard et débrouillarde;
- Courageux et courageuse;
- Serviable;
- Curieux et curieuse;
- Drôle;
- Doux et douce;
- Souriant et souriante;
- Calme;
- Amical et amicale;
- Généreux et généreuse.



(Apprendre à éduquer, 2015)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, nomme une qualité que tu remarques chez un ami ou une amie.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser les discussions sur les qualités et les réinvestir au quotidien, collez les photos de chacun des élèves sur un grand carton. Demandez aux élèves d'inscrire deux qualités en dessous de leur photo et une qualité en dessous de la photo d'au moins un autre élève. Demandez aux élèves d'en ajouter régulièrement au cours de l'année. Il peut être tout à fait normal que vos élèves aient de la difficulté à bien saisir la notion de qualités. Plus vous allez réinvestir ce concept avec eux, plus ils vont arriver à développer leurs apprentissages à ce sujet.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Mo Willems, *Est-ce que je peux jouer?* Éditions Scholastic.
- Ashley Spires, *Quel génie!* Éditions Scholastic.
- Alain Crozon, *Aldo décolle!* Éditions Gallimard jeunesse.
- Elise Gravel, *Ada la grincheuse en tutu.* Éditions La Pastèque.

ATELIER 1.2 – SANS FAILLE!

J'apprends de mes erreurs

SAVIEZ-VOUS QUE...

Dans tout processus d'apprentissage, l'erreur est inévitable. Elle est même positive et bénéfique. Il s'agit de la présenter aux élèves de telle sorte qu'elle ne soit pas stigmatisée ou signe de faiblesse. Le fait d'apprendre à reconnaître les erreurs et à chercher des solutions pour y remédier permet d'établir un climat de confiance dans la classe, en accordant le droit à chacun de se tromper et de s'ajuster.

Personne ne réussit tout du premier coup. L'erreur et les difficultés font partie intégrante de l'apprentissage à toutes les étapes de la vie. En ayant une attitude d'ouverture et en guidant l'élève vers la recherche de solutions pour s'améliorer, vous incarnez l'ouverture, la bienveillance et l'exemple à suivre par vos élèves vis-à-vis des erreurs et des difficultés.

Sur le plan pédagogique, les erreurs représentent également une richesse. Elles permettent de mieux cibler les besoins de l'élève, d'adapter les interventions, de mettre en lumière les démarches d'apprentissage, de veiller au bon climat de la classe et d'accompagner sainement l'élève dans sa quête de solutions.

L'important, c'est de ne pas faire de l'erreur un échec!

(Vanssay, 2012 ; Réseau Canopée, s.d)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, si tu fais une erreur ou si tu te trompes, essaie de nouveau, mais d'une nouvelle façon, sans te décourager.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Demandez aux élèves de dessiner une tâche ou une situation qu'ils ont trouvée difficile, mais qu'ils ont réussi à surmonter. Demandez-leur ensuite d'afficher leur dessin à l'intérieur de la tablette de leur pupitre, sur le coin de leur table ou à un endroit désigné dans la classe. Référez-les vers leur dessin lorsqu'ils éprouvent de la difficulté à réaliser une tâche afin qu'ils puissent réaliser qu'ils sont capables de surmonter une situation difficile lorsqu'ils persévèrent.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Peter H. Reynolds, *Le point de départ*. Éditions Scholastic
- Corinna Luyken, *Le livre des erreurs*. Éditions Kaleidoscope
- Tania Baladi et Mathieu Potvin, *Les Ratés*. Éditions Québec Amérique
- Annie Bourbonnais, *Courage, Petite Plume*. Éditions de l'isatis
- Ashley Spires, *Quel génie!* Éditions Scholastic.
- Émilie La Boissière, *Un pas à la fois*. Éditions Coup d'œil.



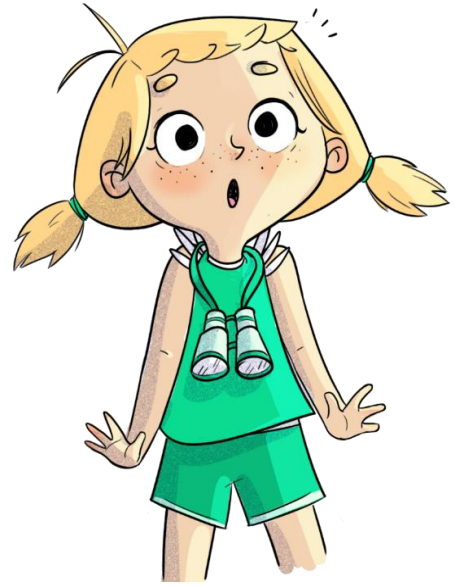
ATELIER 1.3 – UN COUP DE MAIN

Je développe ma confiance en moi

SAVIEZ-VOUS QUE...

La confiance en soi joue un rôle dans toutes les sphères de la vie. Elle influence, entre autres, les relations, la participation, l'épanouissement et l'apprentissage.

Un élève qui a confiance en lui aura envie de participer à des activités nouvelles. Il appréciera relever des défis. Sur le plan social, il démontrera du plaisir à passer du temps avec les autres, mais aura également envie d'avoir des moments où il pourra se trouver seul. En groupe, il saura aussi reconnaître ses forces et ses limites et n'aura pas peur de souligner les forces de ses camarades. Enfin, il n'aura pas besoin d'attendre l'approbation des autres avant d'entreprendre quelque chose.



Le développement de la confiance en soi est complexe. Il passe généralement par des gestes et des actions de la part des adultes envers l'enfant, plus que par de simples paroles. En classe, la confiance en soi peut être abordée au sein d'activités comme celles proposées ici.

(Hoffman, s.d.)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu travailleras en équipe, nomme une force que chaque membre de l'équipe possède.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Gardez à portée de main, dans la classe, une boîte ou un pot. Quand les élèves font un bon coup en groupe, qu'ils réussissent quelque chose en équipe ou qu'ils vivent un succès tous ensemble, prenez le temps de le souligner verbalement. Ouvrez la discussion avec les élèves sur leur réussite, ce qu'ils ont fait pour en arriver à ce résultat, comment la force du groupe a pu les aider à réussir. Ensuite, prenez un papier, indiquez quelques mots à propos de ce moment et insérez-le dans la boîte de la confiance en soi. Lors des moments de découragement, vous pouvez ressortir ces papiers et les lire avec les élèves.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Élise Gravel, *Tout le monde*. Éditions Scholastic.
- Ashley Spires, *Les hauts et les bas d'Amanda*. Éditions Scholastic.
- Nadine Robert, *Elsie*. Comme des géants.
- Nicholas Oldland, *L'original qui avait la frousse*. Éditions Scholastic.
- Cale Atkinson, *Olivier cherche sa place*. Éditions Scholastic.
- Drew Daywalt et Oliver Jeffers, *Rébellion chez les crayons*. Kaleidoscope.

ATELIER 1.4 – UNE NUIT EN FORÊT

Je reconnais mes émotions et mon stress

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le **stress** est une réaction physiologique qui peut permettre de faire face à une situation nouvelle ou perçue comme menaçante. Le stress peut amener une énergie ou une motivation pour répondre à quelque chose d'inattendu.

Cependant, il peut arriver qu'il devienne envahissant ou qu'il ait des répercussions sur la concentration, l'apprentissage ou même la santé.

Chez l'enfant, comme chez l'adulte, les sources de stress sont très variées. Elles ont toutefois des caractéristiques communes comme une certaine imprévisibilité, une influence sur le sentiment de contrôle, un effet de nouveauté ou une menace à l'égo.

Pour faciliter l'intervention auprès de l'élève, il est important de l'aider à identifier les signes de son stress (les mains moites, une boule dans le ventre, une humeur changeante, des problèmes de sommeil, etc.). Il peut aussi être judicieux d'essayer d'identifier la cause de son stress pour mieux aborder la situation et de l'aider à agir sur son environnement, au besoin.

(Lupien, S., 2019; Naître et grandir, 2016d)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu vivras une grosse émotion, essaie de te calmer en utilisant un moyen vu en classe.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour permettre aux élèves de réinvestir les notions apprises pendant l'atelier, utilisez les cartes des émotions qui sont présentées sur la fiche à imprimer *Les cartes des émotions*. Vous pouvez les imprimer et les plastifier. Si les élèves ont participé aux activités du préscolaire l'année précédente, ils auront reçu ces mêmes cartes. Lorsque les élèves vivent des situations particulières ou lors de certains moments durant lesquels vous jugez qu'il est propice de le faire, sortez les cartes et demandez aux élèves de vous pointer l'émotion qu'ils vivent et de tenter de vous en décrire les sensations physiques.

Vous pouvez aussi imprimer et utiliser le *Porte-clés des stratégies pour m'apaiser*. Complétez les cases vides avec des moyens utilisés par vos élèves. Vous trouverez cet outil dans la section *Ateliers et outils pour les élèves* du [site internet HORS-PISTE](#). Vous pouvez aussi enseigner et utiliser avec vos élèves les 27 techniques de relaxation ludiques des *Cartons du Retour au calme* des Éditions Midi Trente.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Emily Gravett, *Le grand livre des peurs*. Éditions Kaleidoscope.
- Rosie Grenning, *La colère de Croco*. Éditions Scholastic.
- Mies Van Hout, *Aujourd'hui je suis...* Éditions Minedition.
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur*. Éditions De la Martinière.
- Mélanie Watt, *Frisson l'écureuil en pleine nuit*. Éditions Scholastic.
- Anna Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves.

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en couleurs

COLÈRE



JOIE



TRISTESSE



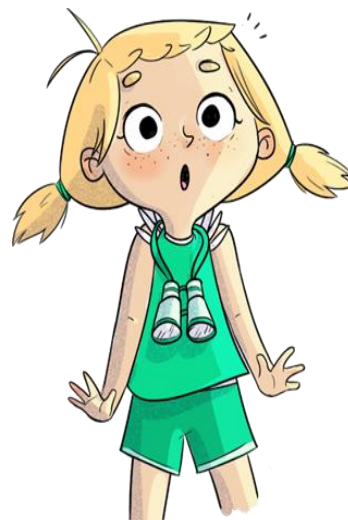
PEUR



DÉGOÛT



SURPRISE



ATELIER 1.5 – UN POUR TOUS ET TOUS POUR UN

Je connais l'importance de l'amitié

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les élèves du primaire peuvent tirer beaucoup de bénéfices à être entourés par une variété d'individus de tous âges pour apprendre à entretenir des relations interpersonnelles.

Les rapports avec les différentes personnes qui les entourent les aident généralement à créer des liens d'amitié et à les entretenir, à développer des habiletés sociales, à comprendre que chacun est unique et à prendre le temps de connaître les gens.

Il est important que les élèves aient fréquemment des occasions de communiquer avec les autres et de partager pour favoriser le développement de liens interpersonnels. Il est possible de créer ces occasions par divers moments de travail en coopération, par des discussions en groupe, par des jeux ou par des conversations que les adultes entretiennent avec eux individuellement.

Dans votre classe, invitez les élèves à exprimer leur point de vue lorsqu'il est approprié de le faire. Écoutez-les activement et invitez les autres à en faire autant, en étant ouverts aux opinions de chacun. Proposez aux élèves de s'exprimer clairement, en leur demandant s'ils peuvent vous en dire plus ou s'ils peuvent vous faire part de la façon dont ils se sentent. En retour, essayez de formuler clairement vos préoccupations, au besoin. Les élèves ont besoin de savoir qu'ils sont toujours aimés et appréciés, même dans un désaccord. Enfin, les relations interpersonnelles se fondent d'abord sur l'apprentissage d'une saine communication.

(FCSGE, 2004)

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Vous pouvez utiliser les mains de la guirlande pour créer un arbre dans la classe. Imprimez plusieurs exemplaires de la Fiche à imprimer *La main de l'amitié* et créez ainsi de nouvelles branches tout au long de l'année pour créer votre arbre. Vous pouvez refléter régulièrement aux élèves que les forces de chaque élève permettent au groupe d'aller plus loin.

Le plus souvent possible, prenez quelques minutes en groupe pour questionner les élèves sur ce qu'ils ont accompli avec l'aide de leurs amis ou de leurs amies ou sur les situations qui se sont bien déroulées grâce à la présence de leurs pairs en classe. Vous pouvez également créer votre mur de la coopération, si c'est possible, en prenant des photos des équipes ou des moments où vos élèves ont relevé des défis ensemble.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Leo Bormans et Sebastiaan Van Doninck, *Le Grand livre de l'amitié pour les enfants*. Éditions Petit Homme
- Géraldine Collet, *Tous ensemble!* Éditions 400 coups.
- Anna Llenas, *Le vide*. Éditions 400 coups.
- Orianne Lallemand, *Le loup qui apprivoisait des émotions*. Éditions Auzou.
- Stacy McAnulty, *Les petits héros*. Éditions Scholastic.
- Tom Percival, *Le souci de Calie*. Éditions Scholastic.
- Molly Potter, *Veux-tu être mon ami?* Éditions Scholastic.