

<b>Compétence ciblée</b>	<b>Composer avec ses émotions et son stress</b>
<b>Compétence transversale (PFÉQ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurer son identité</li> </ul>
<b>Objectif général</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des stratégies pour s'apaiser</li> </ul>



### RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé du jugement et de la méditation pour aider au non-jugement. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

\* Le défi était de prendre une pause et de poser des questions pour comprendre l'autre plutôt que de porter des jugements rapides.

### LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Dans les sentiers sinueux entourant le camp HORS-PISTE, les cyclistes aventuriers descendent de leur vélo de montagne pour prendre une pause-dîner. Ils s'installent sur les troncs d'arbres et les roches qu'ils trouvent et se retrouvent en petits groupes pour refaire le plein d'énergie. Le bois est dense autour d'eux. Charlie, Léo et quelques amis sont installés un peu à l'écart. Les conversations vont bon train.

« Il y a plein de gros animaux qui se cachent dans la forêt! », dit Léo.

Nicolas ajoute : « Oui, il y en a même qui mangent d'autres animaux et peut-être même des humains! »

« Moi, ma mère, elle a déjà vu un ours. C'était même sûrement un grizzli. », s'exclame Thomas.

Léo se met alors à raconter une anecdote peu commune : « Une bonne fois, l'ami de l'oncle d'une connaissance de mes parents est tombé face à face avec un coyote, en plein cœur de la forêt, alors qu'il était en randonnée. Il paraît que le coyote, qui était énoooooorme et qui ressemblait à un loup qui n'a pas mangé depuis des mois, l'a suivi silencieusement, sans qu'il s'en rende compte, pendant plusieurs kilomètres, attendant le bon moment pour le prendre par surprise et n'en faire qu'une bouchée! Mais l'ami de l'oncle d'une connaissance de mes parents s'est enfui et a réussi à se cacher dans une grotte pendant trois jours pour s'en sortir vivant! »

Soudainement très mal à l'aise, Charlie se sent de plus en plus nerveuse. Elle s'imagine que toutes sortes d'animaux pourraient la suivre ou même apparaître derrière elle, pendant qu'elle dîne. À cet instant, tous ses sens sont en alerte. On dirait que tous les bruits autour d'elle pourraient être produits par un cheval avec une tête d'ours ou pire encore... un rhinocéros avec des griffes de lion. Tout d'un coup, c'est comme si ses pieds étaient figés dans du béton. Elle ne sait plus si elle a envie de courir à toute vitesse vers son vélo ou de se cacher quelque part.

Charlie, dans sa tête, se dit : « Ils ont sûrement raison! Les gros animaux se cachent et attendent juste que je passe pour me croquer! »

## 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 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 dans un moment 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 surmonter la situation de façon plus optimale.

## CONSIGNES

1. Commencez l'activité en demandant aux élèves quels sont les moyens que Charlie aurait pu utiliser pour s'apaiser, pour calmer son stress.
2. Ensuite, vous expliquez aux élèves qu'il existe plusieurs moyens pour s'apaiser lorsque l'on ressent du stress et qu'il faut en essayer plusieurs pour trouver ceux qui nous aident vraiment.
3. Vous pouvez utiliser les stratégies proposées sur la fiche complémentaire ou d'autres stratégies de votre choix en expliquant aux élèves que vous aurez l'occasion d'expérimenter trois stratégies bien différentes pour s'apaiser.
4. Après chacune des stratégies expérimentées, vous posez les questions suivantes :
  - Comment te sens-tu après avoir essayé ce moyen?
  - Est-ce que c'est un bon moyen pour toi? Pourquoi?
  - Dans quel contexte pourrais-tu utiliser à nouveau ce moyen?
5. Vous expliquez aux élèves qu'il n'existe pas de moyen parfait pour s'apaiser lorsque l'on vit du stress. Il faut donc en essayer plusieurs pour connaître ceux qui fonctionnent bien pour nous et savoir les utiliser au bon moment selon le contexte. De plus, pour qu'un moyen fonctionne bien, il faut le pratiquer souvent, dans les moments où l'on vit du stress et dans les moments où l'on se sent bien.



8



9-14



15



## DÉFI

Vous 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!

## SUGGESTIONS DE LECTURE

- Laura Deal, *Quand tout va mal*. Éditions de l'Isatis
- Marie-Hélène Jarry et Amélie Dubois, *Rien du tout*. Éditions de l'Isatis
- Fran Pintadera et Ana Sender, *Dis-moi pourquoi on a peur*. Éditions La courte échelle

## FICHE COMPLÉMENTAIRE

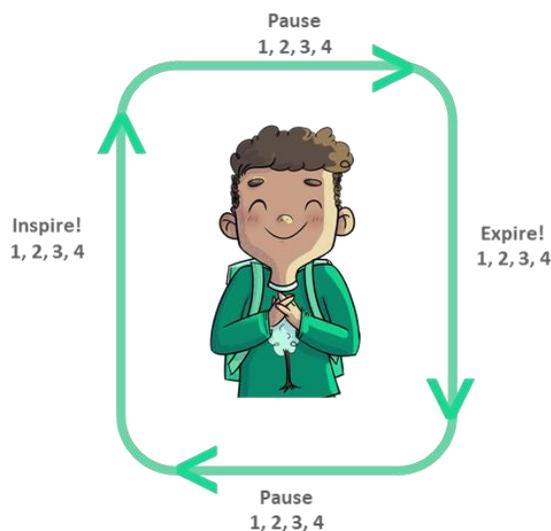
### Moyens pour s'apaiser

#### **Exercice de respiration *La respiration en carré***

Vous expliquez aux élèves que la respiration est automatique et se produit en tout temps, sans qu'on ait à y penser. Par contre, lorsqu'on vit du stress ou des émotions fortes, notre respiration s'accélère et notre cœur a tendance à battre plus rapidement. Ainsi, en contrôlant le rythme de notre respiration, on arrive à ce que notre cœur retrouve un rythme normal. On se sent donc plus calme. Expliquez-leur qu'il existe de nombreuses techniques de respiration, mais qu'aujourd'hui, vous expérimenterez *La respiration en carré*. Vous pouvez remettre à chaque élève la fiche à imprimer *Respiration en carré* afin qu'il puisse suivre avec son doigt. Vous pouvez compter à voix haute pour aider les élèves à suivre le rythme.



9-10



#### **Exercice de visualisation *La cabane dans l'arbre***

La visualisation est un exercice de détente et de concentration qui consiste à faire venir à soi des images qui font du bien. La visualisation peut amener à se détacher de sensations ou émotions inconfortables, pour se retrouver dans un lieu imaginaire agréable et s'imprégner d'émotions positives (Éducatou, s.d.). Vous pouvez inviter les élèves à prendre une position confortable, à ranger tous les objets qui pourraient les distraire et à fermer les yeux s'ils le souhaitent pour se laisser guider par les paroles.

Voici un lien pour écouter la visualisation : <https://www.youtube.com/watch?v=uoyr09swh3A>



11-12

#### **La danse**

Vous expliquez aux élèves que la danse est un type d'exercice physique qui permet de sécréter de l'endorphine, une hormone qui a un effet calmant sur notre corps (Leroux, 2016). La danse permet donc de nous aider à gérer notre stress, en plus de laisser place à notre créativité. Vous proposez ensuite aux élèves de dégager un espace dans la classe pour qu'ils puissent expérimenter une danse à partir d'une vidéo tous ensemble. Vous pouvez choisir la vidéo de danse de votre choix au goût du jour.

Voici une suggestion de lien pour accéder à une vidéo de danse :

<https://www.youtube.com/watch?v=f3XyYOLftU4>



13-14

**FICHE À IMPRIMER**  
**Respiration en carré**

