

CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

5^e 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 5.1 – CES INFLUENCES QUI ME PÈSENT

Je m'affirme face aux influences sociales

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les élèves sont exposés régulièrement à des pressions? Pour les aider à composer avec ces pressions, vous pouvez les amener à réfléchir à plusieurs éléments :

- 1- Chaque élève a le droit d'exprimer son propre point de vue et n'a pas besoin de réagir comme le reste du groupe. En adoptant ses propres opinions et réactions, l'élève aide les autres à mieux le connaître et facilite la communication avec eux.
- 2- Lorsqu'il exprime une opinion différente de celle des autres ou manifeste un refus, l'élève peut se sentir déchiré entre le désir de se respecter lui-même et la peur d'être rejeté par le groupe.
- 3- Lorsqu'il a des arguments pour résister à la pression, l'élève peut plus facilement se positionner. Lorsque ses arguments ont tous été balayés, sa position est plus difficile à maintenir.
- 4- Il peut être difficile pour un élève de s'affirmer lorsqu'il y a un risque d'être exclu du groupe. Parfois, la peur du rejet peut l'amener à adopter des comportements qui vont à l'encontre de sa volonté.



(Infor-Drogues, 2016)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de repérer une situation où tu ressens de la pression pour agir d'une certaine façon alors que tu ne veux pas. Utilise ta fiche à imprimer *Avantages et inconvénients* pour t'aider à prendre une décision.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Lorsque vous êtes témoin d'une situation où un élève vit de la pression de la part de ses pairs ou se laisse influencer, vous pouvez l'aider à dresser une liste des avantages et inconvénients de se laisser influencer, comme celle de la fiche à imprimer *Avantages et inconvénients* (ex. : « Si je me laisse influencer, je ferai partie de la « gang », mais je serai en conflit avec mes parents »). Vous pouvez également l'aider à trouver des moyens de s'affirmer dans la situation.

Créez avec vos élèves une affiche ou un cahier pour la classe où les élèves pourront inscrire les moments où ils ont influencé positivement une autre personne au courant de l'année.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Peter H. Reynolds, *Toi!* Éditions Scholastic.
- Todd Parr, *Sois toi-même.* Éditions Scholastic.
- Michel Piquemal, *La voix d'or de l'Afrique.* Éditions Albin-Michel Jeunesse.
- Fabrizio Silei, *Le bus de Rosa.* Éditions Sarbacane.
- Alice Brière-Haquet, *Nina.* Éditions Gallimard Jeunesse.
- Antonin Louchard, *Je suis.* Éditions Thierry Magnier.
- Trevor Romain et Elizabeth Verdick, *Les cliques et les clans c'est parfois embêtant.* Éditions Midi Trente.

FICHE À IMPRIMER
Avantages et inconvénients?

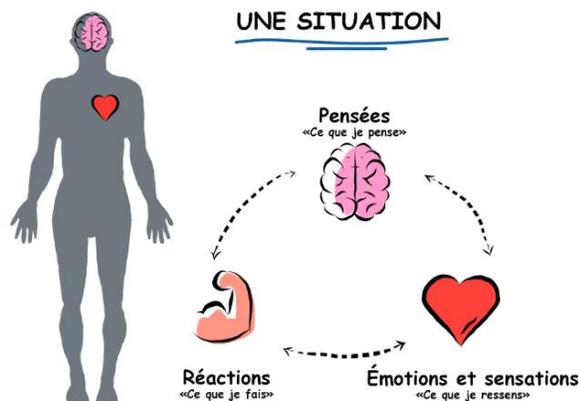
Se laisser influencer...	S'affirmer...
<p>Avantages :</p> <p>Inconvénients :</p>	<p>Avantages :</p> <p>Inconvénients :</p>



ATELIER 5.2 – UNE NOUVELLE SIRÈNE « DERNIER CRI »

J'en apprends sur mes pensées

SAVIEZ-VOUS QUE...



Pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de chacun, le schéma de l'approche cognitivo-comportementale peut être utilisé. Celui-ci permet de prendre conscience que les pensées ont une influence sur les émotions, sur les sensations et ultimement, sur les comportements adoptés vis-à-vis d'une situation. Les sensations physiques nourrissent également les émotions, puis les pensées et les comportements. Tous ces éléments interagissent.

Pour arriver à gérer son anxiété, il faut parfois apprendre à voir les choses autrement, à changer sa perception de la situation. (Beck, 2011)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, si tu fais face à une situation stressante, utilise la fiche à imprimer *L'influence de mes pensées* pour identifier tes pensées, tes sensations, tes émotions et tes réactions vis-à-vis de la situation.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Lorsqu'un élève vit une situation stressante, vous pouvez lui poser des questions pour l'aider à voir les choses autrement : As-tu la certitude que ça se passera de cette façon? Est-ce possible d'imaginer un autre scénario? Si ton ami vivait la même situation, comment la percevrait-il? Vous pouvez aussi l'aider à identifier ses pensées, ses sensations, ses émotions et ses réactions en utilisant la fiche à imprimer *L'influence de mes pensées*.

Vous pouvez également imprimer l'affiche *Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* qui se retrouve sur le site [web HORS-PISTE](#) dans la section Ateliers et outils pour les élèves et aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent du stress.

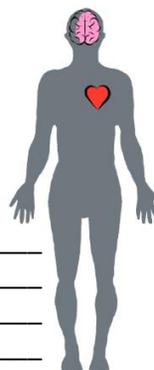
SUGGESTIONS DE LECTURE

- Marco Jaume, *Et dans ta tête à toi*. Éditions Alice Jeunesse.
- Gilles Tibo, *Ma plus belle victoire*. Éditions Québec Amérique.
- Marie-Agnès Gaudrat, *Qu'est-ce qui te rend heureux?* Éditions Les Arènes.
- Alain Serres, *Têtes de bulles*. Éditions Rue du monde.

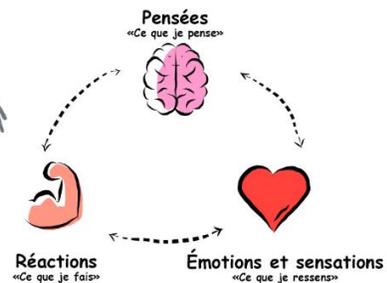


FICHE À IMPRIMER

L'influence de mes pensées



UNE SITUATION



Quelle est la situation vécue?

Dans cette situation, quelles sont mes pensées (ce que je me dis dans ma tête)?

Qu'est-ce qui se passe dans mon corps (sensations)?	Comment je me sens (émotions)?	Qu'est-ce que je fais (réaction)?

Est-ce qu'il y a une autre façon de voir cette situation?

ATELIER 5.3 – LA GRANDE TRAVERSÉE DE LÉO LAROCHE

J'adopte des pensées aidantes

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les élèves anxieux ont tendance à se laisser envahir par leurs pensées ? Celles-ci prennent toute la place et les empêchent de bien fonctionner. Voici quelques notions de base à transmettre aux élèves pour les aider à gérer leurs pensées :

- Notre tête est remplie de pensées qui sont parfois positives, parfois négatives. C'est normal.
- Les pensées restent dans notre tête pendant un moment, mais finissent par repartir. Elles ne sont pas permanentes. Inutile de leur accorder une trop grande importance.
- Les pensées ne représentent pas toujours la réalité. C'est pourquoi il ne faut pas toujours les croire ni les écouter.
- Les pensées ne sont pas toujours utiles. Pour savoir si la pensée est aidante ou nuisible, il est possible de se poser la question suivante : est-ce que cette pensée m'aide dans l'activité que je dois faire?



(Leroux, 2016)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, lorsque tu seras confronté à une situation plus difficile, essaie d'adopter une pensée aidante vis-à-vis de la situation.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afficher l'illustration des fruits sains et moches dans la classe et vous y référer lorsqu'un élève évoque une pensée négative ou nuisible en lui demandant : « Attention! Quel fruit chois-tu pour nourrir tes pensées ». Puis vous l'accompagnez à trouver des pensées plus nourrissantes et aidantes.

Vous pouvez également faire cette petite activité :

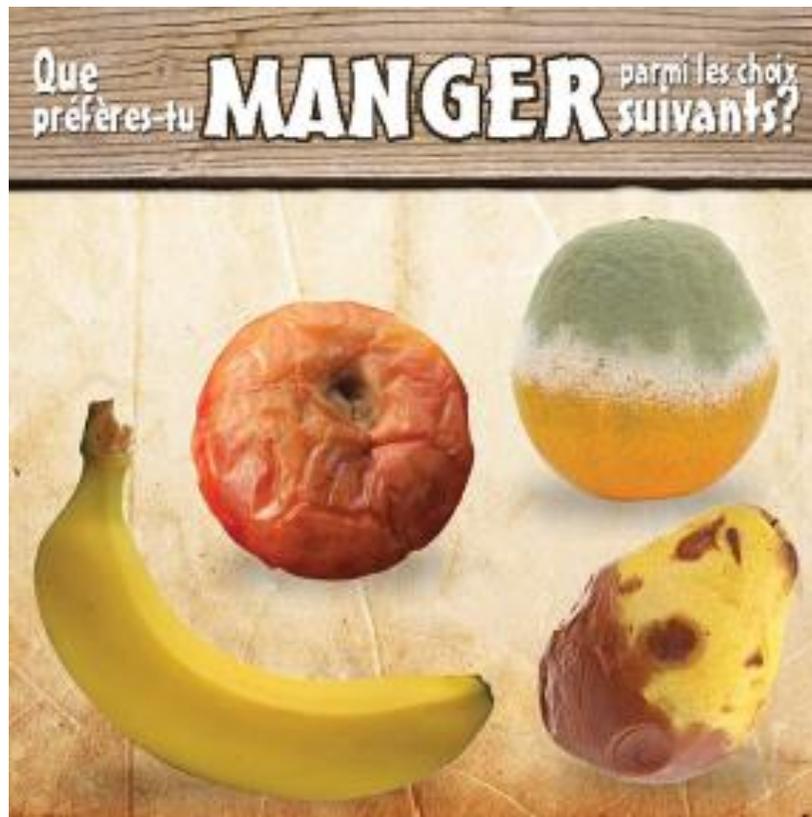
- Demandez à vos élèves de faire l'inventaire des pensées négatives ou nuisibles qu'ils ont tendance à utiliser; un genre de remue-méninges sur les phrases négatives qu'ils utilisent à l'occasion ou qu'ils auraient déjà entendues. Toutes ces phrases négatives pourraient être écrites à l'ordinateur et imprimées.
- Par la suite, en petits groupes, demandez aux élèves de reprendre chaque pensée nuisible et la changer en pensée aidante.
- Vous pourriez créer une affiche avec ces phrases aidantes et l'apposer sur un mur de la classe.
- Chaque fois qu'un élève adopte une pensée négative ou nuisible, vous pourriez le référer à cette affiche et l'aider à transformer sa pensée en pensée aidante.

SUGGESTION DE LECTURE

- Emily Kilgore, *Cora et les Et-si*. Éditions Québec Amérique
- Christian Bougie, *Le Nuage anxiété : quand l'angoisse devient ton amie !* Éditions Victor et Anais
- François Blais, *L'horoscope*. Éditions Les 400 coups.

FICHE À IMPRIMER

Que préfères-tu manger?



Chaque jour, tu fais des choix pour bien nourrir ton corps; ceux-ci déterminent si tu es en santé, plein d'énergie ou pas.

Les mêmes choix s'imposent pour bien nourrir ta « tête ». Sélectionne toujours les meilleures pensées vis-à-vis toi-même et les autres... et tu te sentiras beaucoup plus heureux!

www.daniebeaulieu.com • 1 888-848-3747

FICHE À IMPRIMER
Nourrir... mes pensées!

Quelle est la situation?

Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?

Quelle est la situation?

Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?

Quelle est la situation?

Dans cette situation, quelles pensées aidantes pourrais-je adopter?

ATELIER 5.4 – ÊTRE DIFFÉRENT SANS DIFFÉREND

Je combats les préjugés

SAVIEZ-VOUS QUE...

Avoir des préjugés, c'est formuler un jugement irréfléchi et catégorique sur une personne ou un groupe de personnes sans les connaître vraiment? Un préjugé se fonde toujours sur un stéréotype, qui est une opinion toute faite, sans examen. Il est important de savoir que, parce que les préjugés nous sont transmis par tout ce qui nous entoure (notre environnement social), il faut en prendre conscience et surtout réaliser un travail sur soi pour arriver à s'en défaire.

En voici quelques exemples :

- **Racisme** : une attitude négative envers les personnes de certaines races, origines ethniques ou cultures.
- **Hétérosexisme** : une attitude négative envers les personnes de certaines orientations sexuelles ou identités de genre.
- **Sexisme** : la croyance que le sexe et le genre déterminent le statut d'une personne.
- **Capacitisme** : la croyance que les capacités physiques et mentales déterminent le statut d'une personne.
- **Intolérance religieuse** : une attitude négative envers certaines croyances religieuses.
- **Classisme** : la croyance que la classe économique détermine le statut d'une personne.
- **Imagisme** : la croyance que l'apparence et l'image déterminent le statut d'une personne.
- **Âgisme** : la croyance que l'âge détermine le statut d'une personne.

(Jeunesse j'écoute, s.d.)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, va vers une nouvelle personne lors de la récréation pour apprendre à mieux la connaître.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser un environnement de classe bienveillant où les préjugés ne sont pas les bienvenus, vous pouvez inviter les élèves à créer une affiche où sont répertoriés les comportements à adopter dans votre classe pour combattre les préjugés.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Jacqueline Woodson, *Un petit geste*. Éditions D'eux.
- Alex Cousseau, *Charles à l'école des dragons*. Éditions Seuil jeunesse.
- Gilles Tibo, *Les yeux noirs*. Éditions Soulières.
- Géraldine Elschner, *Tout d'un loup*. Éditions L'élan vert.
- Isabelle Carrier, *La petite casserole d'Anatole*. Éditions Bilboquet.
- Hélène Castelle, *La petite fille à la jambe de bois*. Éditions Les 400 coups.



ATELIER 5.5 – UN FOUILLIS DANS LA NUIT

J'apprends à m'apaiser

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il est reconnu que la musique a des effets apaisants? C'est le cas, plus précisément, de la musique douce et relaxante qui calme notre corps et notre esprit.

D'ailleurs, la musique classique aurait plus d'impact sur la santé. En effet, il est possible de constater ses impacts sur certaines fonctions physiologiques telles que le ralentissement des pulsations cardiaques, la diminution de la pression sanguine et la diminution du niveau des hormones du stress, le fameux cortisol. Ainsi, la musique s'avère être un outil de gestion du stress fort intéressant

(Collingwood, 2016).

De plus, il existe des bénéfices pour le corps et l'esprit en lien avec le fait d'écouter le silence. En effet, le bruit peut provoquer une augmentation de l'hormone du stress dans notre cerveau. En revanche, le silence permet de relâcher les tensions dans le corps et dans le cerveau en agissant sur la pression artérielle et la circulation du sang dans le cerveau.

(Bernardi et al., 2006)

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Avec les élèves, vous pouvez explorer divers styles musicaux à l'aide de listes de lecture sur des applications de musique afin qu'ils puissent trouver des chansons ou des listes de lecture qui sont apaisantes pour le groupe. Ainsi, vous pouvez ensuite utiliser la musique à certains moments du quotidien en classe, comme au retour d'une transition, pour favoriser un retour au calme dans la classe, lors des périodes d'art ou autre. Vous contribuez ainsi à créer un climat agréable en classe tout en offrant également un moyen de gestion du stress efficace.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Éric Péladeau, *Oizo s'inquiète trop!* Éditions Z'aillées
- Élisabeth Verdick et Marjorie Lisovskis, *Grrr!!! Comment surmonter ta colère.* Éditions Midi trente.

