

DÉTECTIVES DU STRESS

Je connais les situations qui me stressent



Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer son identité • Coopérer • Mettre en œuvre sa pensée créatrice
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître des situations du quotidien qui peuvent générer du stress • Utiliser certaines stratégies pour s'apaiser

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez-leur les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site [Web HORS-PISTE](#), dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/Introduction au programme et aux personnages. Pour engager davantage vos élèves, n'hésitez pas à les faire participer à la lecture de l'histoire ou à en faire une scénette où les élèves incarnent les différents personnages.

DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

Léo, Charlie et le reste de leur classe sont dans l'autobus, en route vers le camp HORS-PISTE pour une ultime fois. Peu avant d'arriver au camp, M^{me} Nathalie, la cuisinière et accompagnatrice, s'adresse au groupe : « Puisque c'est votre dernière année au primaire et que nous voulions terminer les activités au camp HORS-PISTE avec une expérience inoubliable, nous avons décidé de vous organiser une petite surprise. »

M^{me} Catherine, leur enseignante, renchérit : « Demain matin, nous nous rendrons à la deuxième plus grosse montagne du Québec pour y réaliser une grande randonnée. On va être à plus de 1200 mètres d'altitude! Ça va être intense, mais ça va être plaisant, je vous le garantis! »

À la suite de cette annonce, Charlie et Léo sont un peu inquiets de faire cette randonnée qui semble plutôt difficile.

Léo partage son inquiétude avec Charlie : « Je sais que je devrais être content, mais je me sens bizarre. Te souviens-tu de la première fois qu'on a fait du camping au camp en première année? J'avais vraiment peur des ours et je n'arrivais pas à dormir. On dirait que ça me fait la même sensation en dedans, en ce moment. »

Avec douceur, Charlie lui répond : « Oui. Je me souviens et je comprends. Je ressens la même chose, Léo. »

Après un moment de réflexion, Léo poursuit :

« Est-ce que ça t'arrive de te sentir comme ça à d'autres moments, comme à l'école ou à la maison? »

– Oh oui, à chaque fois qu'on a un examen! s'exclame Charlie.

– Moi aussi! Et aussi quand je dois faire une nouvelle activité que je n'ai jamais faite, ajoute Léo.

– Ah oui? s'étonne Charlie. Pas moi, j'adore les nouvelles activités!

– J'imagine que certaines situations qui nous rendent inconfortables sont semblables alors que d'autres sont complètement différentes, conclut Léo. On pourrait s'entraider et se partager nos trucs pour aller mieux quand ça nous arrive?

– O.K., mais si je te partage mes trucs, tu me parles des tiens? demande Charlie.

– Bien oui Charlie, ne t'inquiète pas! » dit Léo d'une voix enjouée.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le fait d'accompagner les élèves dans une saine gestion de leur stress permet d'établir un climat de classe positif et axé davantage vers l'apprentissage. Cet accompagnement permet aussi à l'élève de développer des compétences favorisant par la suite son autonomie lorsqu'il traverse des situations stressantes. De plus, ce climat optimal instaure l'ouverture et le support des autres, motivant ainsi l'élève à poser ses questions, à être curieux, à essayer diverses stratégies sans craindre de se tromper, à s'engager et à être empathique par rapport au stress vécu par ses pairs. (Tummers, 2011)

Cet accompagnement passe notamment par l'étape d'identification des situations stressantes. La reconnaissance des sources de stress constitue un pas vers la recherche de solutions pour les élèves.

Enfin, le rôle du personnel enseignant et des parents apparaît crucial dans le développement de saines stratégies propres à l'élève, en lien avec sa gestion de stress. Ce rôle sert notamment à établir un canal de communication clair qui permet d'exprimer le stress et les émotions dans le but de favoriser l'apprentissage et les relations interpersonnelles.

(Jensen, 2005)

CONSIGNES

1. Vous dites aux élèves que, comme Charlie et Léo, ils vivent eux aussi différentes sources de stress.
2. Vous distribuez des *post-it* aux élèves. Vous leur demandez d'inscrire sur ceux-ci tout ce qui est source de stress pour eux au quotidien (une source de stress par *post-it*) à l'aide d'un crayon à la mine, pour éviter qu'ils puissent s'identifier les uns les autres. P
11
8
3. Vous leur laissez quelques minutes pour réfléchir et écrire. Si les élèves ont de la difficulté, vous pouvez leur donner des exemples tirés de votre expérience personnelle ou de la fiche complémentaire *Exemples de situations stressantes*. Vous récupérez ensuite les *post-it*.
4. Vous prenez les *post-it* et vous les lisez à voix haute (en préservant l'anonymat), puis vous les collez au tableau en les regroupant selon les catégories suivantes : réussite scolaire, amitié, famille, sports, performances publiques (spectacles/prestations), santé, autres.
5. Vous animez ensuite une discussion sur ce que les élèves observent à partir des questions suivantes : P
11
9-10
 - Quelles catégories semblent être les plus grandes sources de stress pour la plupart des élèves? Les moins grandes sources de stress?
 - Qu'est-ce que ça te fait de voir que les autres sont stressés par les mêmes choses que toi?
 - Qu'est-ce que ça te fait de voir que les autres ne sont pas stressés par les mêmes choses que toi?
6. Pour conclure l'activité, vous faites ressortir le fait que les élèves sont tous différents. Il est donc normal que les situations qui stressent varient d'une personne à l'autre. Vous ajoutez qu'il est important de connaître ce qui nous stresse pour trouver les solutions qui nous conviennent. P
11
11
7. Vous expliquez aux élèves qu'ils ont acquis beaucoup de trucs et de moyens au fil du temps pour s'apaiser et que ceux-ci peuvent être très utiles lorsqu'ils se sentent stressés ou anxieux. Vous demandez aux élèves d'en nommer quelques-uns. Vous remettez une fiche à imprimer à chaque élève qui présente différents moyens pour s'apaiser. Vous encouragez les élèves à conserver cette fiche comme aide-mémoire.
8. Vous terminez l'activité en proposant aux élèves de faire un exercice de cohérence cardiaque pour une durée de 3 à 5 minutes à l'aide de ce vidéo : https://youtu.be/JS5haW_571o?si=e-z3s0rzRF5bYYnC. Suggestions d'animation : si les élèves ont de la difficulté à se concentrer, vous pouvez leur suggérer un exercice plus actif en leur demandant de griffonner avec leur crayon une montagne à chaque respiration. À chaque inspiration, ils peuvent tracer l'ascension de la montagne. À chaque expiration, ils peuvent tracer la descente de la montagne. Ils dessineront ainsi plein de petites montagnes ou repasseront toujours sur les mêmes traits. Demandez-leur de suivre le rythme du gong. Dans ce cas, prévoir une feuille et un crayon par élève. Vous pouvez aussi utiliser cette version silencieuse de cohérence cardiaque, selon les besoins du groupe : <https://www.youtube.com/watch?v=2rjYOzddu44>. Il est possible que ces vidéos commencent avec des annonces, pensez à les ouvrir avant l'arrivée des élèves. P
11
12

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, porte attention aux situations qui te causent du stress et utilise un moyen pour t'apaiser en référant à ta fiche *Mes moyens pour m'apaiser*.

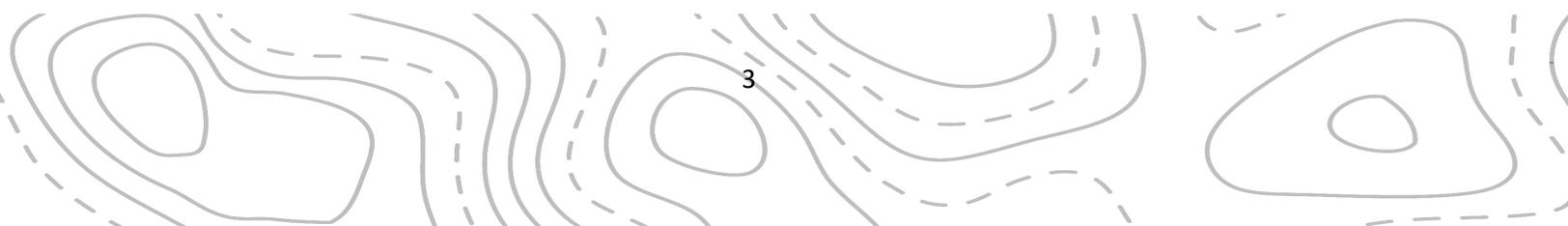


PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Si l'espace de la classe le permet, installez un petit coin de ressourcement, de retour au calme. Réalisez une activité où vous demandez à vos élèves d'écrire, sur des cartons de couleur que vous pourrez afficher dans votre coin de ressourcement, des phrases encourageantes ou aidantes ou des trucs pour se calmer.

SUGGESTION DE LECTURE

- Trevor Romain et Elizabeth Verdick, *Le stress... ça me stresse!!!* Éditions Midi Trente.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Exemples de situations stressantes

- Rencontrer une nouvelle personne
- Effectuer un examen
- Vivre un conflit avec un camarade
- Exprimer ses idées
- Manger seul ou seule au dîner
- Affronter une peur
- Faire une présentation orale
- Changer d'école
- Déménager
- Participer à une compétition sportive
- Chanter, danser ou jouer d'un instrument de musique devant un public
- Perdre un objet important
- S'égarer pour se rendre à quelque part

FICHE À IMPRIMER

Mes moyens pour m'apaiser



Yoga



Activité physique



Méditation



Danse



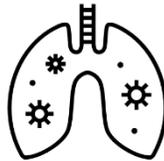
Dessin



Partage



Nature



Respiration

Autres :

Pour en apprendre plus sur les moyens que tu peux utiliser pour t'apaiser :

Scan moi

