

CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

4^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 4.1 – MON TOURBILLON INTÉRIEUR

Je découvre mes émotions, sensations et pensées

SAVIEZ-VOUS QUE...

Lorsqu'on est confronté à une situation stressante, notre corps nous envoie toutes sortes de signaux d'alarme à travers nos pensées, nos sensations physiques et nos émotions.

Voici quelques exemples de signaux d'alarme qui peuvent survenir en situation de stress :

Les pensées : Je n'y arriverai pas; je ne suis pas bon ou bonne; il n'y a aucune solution possible, etc.

Les émotions : J'ai peur; je suis nerveux ou nerveuse; je suis exaspéré ou exaspérée; je suis irritable; je me sens seul ou seule, etc.

Les sensations physiques : J'ai les mains moites; j'ai mal au ventre; j'ai des sueurs; j'ai des palpitations, etc.



Plus un élève est en mesure de reconnaître ces différents signaux, plus il sera capable de prendre conscience rapidement qu'il se trouve dans une situation de stress et de trouver des stratégies pour y faire face. À l'inverse, moins l'élève est sensible à ces indices, plus il est possible qu'il accumule une grande quantité de stress.

(Ciarrochi, Hayes et Bailey, 2014)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de classer les sensations, les émotions et les pensées que tu ressentiras à l'aide du schéma de l'image de Charlie la prochaine fois que tu vivras un stress.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

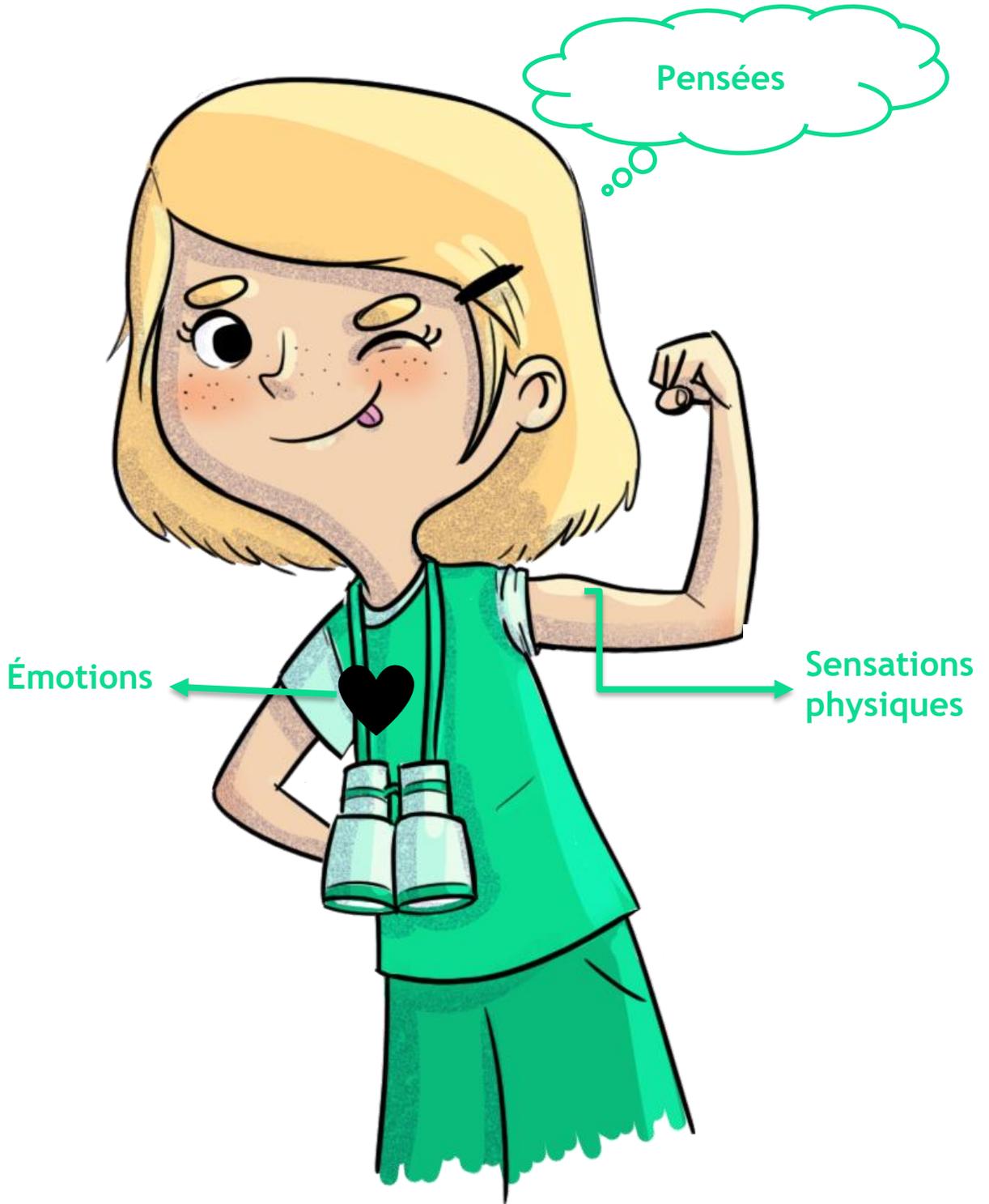
À l'aide de l'image de Charlie sur la fiche à imprimer *Illustration de Charlie*, lorsqu'un élève vit une situation stressante en classe, vous pouvez l'aider à identifier quelles sont les sensations physiques et les émotions qu'il vit dans cette situation. Vous pouvez également l'aider à identifier quelles sont les pensées qu'il adopte. Si ces pensées ne sont pas aidantes, vous pouvez l'aider à tenter de voir la situation autrement. L'image de Charlie pourrait aussi être transposée sur une grande affiche dans la classe.

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

- Thierry Robberecht, *La colère du dragon*. Éditions Mijade.
- Molly Potter, *La ronde des émotions*. Éditions Scholastic.
- Trevor Romain et Elizabeth Verdick, *Le stress... ça me stresse!* Éditions Midi Trente.

FICHE À IMPRIMER
Illustration de Charlie



ATELIER 4.2 – SE CALMER LE POMPON

J'utilise des stratégies pour m'apaiser

SAVIEZ-VOUS QUE...

La relaxation améliore la concentration et facilite les apprentissages? Comme l'école est un important lieu d'apprentissages et d'expérimentations qui nécessitent beaucoup de concentration, l'utilisation de techniques de relaxation peut être bénéfique pour accompagner l'élève.

Le yoga constitue une activité, parmi un grand nombre, qui s'intègre facilement en classe, en nécessitant peu de matériel et d'espace. Une séquence de yoga peut être brève et se glisser entre deux activités pédagogiques.

Le yoga permet de développer une certaine intériorité, d'être à l'écoute des sensations, d'être présent à soi et devient, par le fait même, un facilitateur de créativité, d'intuition et de détente, tout en stimulant l'éveil au moment présent. La relaxation n'est pas du temps perdu. Au contraire, elle donne une pause au cerveau pour mieux absorber les apprentissages réalisés.

Il est à noter que la participation de l'enseignant à une activité telle que le yoga est particulièrement bénéfique à l'engagement des élèves et permet également à ceux-ci d'être mieux guidés dans l'exécution des postures.

(Giammarinaro et Lamure, 2015)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, utilise au moins une des stratégies présentées dans l'atelier et sur la fiche à imprimer afin de t'apaiser dans ta vie de tous les jours.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin d'aider les élèves à explorer et à pratiquer différentes stratégies pour apaiser leur stress, vous pourriez fixer un moment chaque jour ou chaque semaine pour en pratiquer une en classe (par exemple : au retour du dîner ou de la récréation). Vous pouvez consulter le site suivant pour avoir des idées de stratégies de gestion du stress : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-approivoiser-mon-stress/>.

Vous pouvez aussi laisser à la disposition de vos élèves les *Cartons Respiire* ! des Éditions Midi Trente dans un coin calme de la classe.

Après en avoir essayé plusieurs en classe, vous pourriez les inviter à écrire sur des bâtons de Popsicle deux stratégies qui sont gagnantes pour eux qu'ils vous remettent. À différents moments, vous pourriez suggérer aux élèves de piger une technique sur un des bâtons et de pratiquer celle-ci tout le monde ensemble.



SUGGESTIONS DE LECTURE

- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Garder son calme*. Éditions MD.
- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Être optimiste*. Éditions MD.

FICHE À IMPRIMER
Mes moyens pour m'apaiser



Yoga



Activité physique



Danse



Méditation



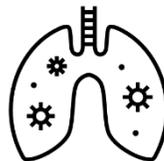
Dessin



En parler



Nature



Respirations



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

ATELIER 4.3 – ON S’ASSURE QU’ON S’AIDE

Je demande de l’aide

SAVIEZ-VOUS QUE...

La demande d’aide, qu’elle soit réalisée pour soi ou pour aider quelqu’un d’autre, doit être formulée lorsqu’un élève se trouve face à une situation qui requiert des outils ou des ressources dont il ne dispose pas nécessairement ou qu’il ne sait pas comment mobiliser? Elle doit également être formulée lorsque l’élève souhaite soutenir ou accompagner une personne qui traverse une situation semblable.

Vous pouvez aider les élèves à mieux comprendre la demande d’aide, à se mettre en action et à connaître leurs limites en les informant sur ce qui entoure la demande d’aide. Il y a plusieurs facteurs qui facilitent la demande d’aide chez les élèves et d’autres qui nuisent. Voici quelques exemples :

Facteurs facilitants : connaître les personnes-ressources à qui s’adresser; connaître les consignes à suivre selon les situations; savoir s’affirmer; connaître les exigences de la situation et ses limites.

Facteurs nuisibles : la gêne; la peur de trahir un secret; la peur d’être vulnérable; la croyance erronée que la demande d’aide est un signe de faiblesse ou d’incompétence; le souhait de vouloir faire seul.

(EKIP, 2018; Flynn et Lake, 2008)



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D’ici le prochain atelier HORS-PISTE, demande de l’aide à une personne de confiance, au moins une fois, en cas de besoin.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pourriez identifier avec les élèves les différentes ressources dans leur milieu scolaire à qui ils peuvent demander de l’aide en cas de besoin (enseignant ou enseignante, intervenant ou intervenante scolaire, surveillant ou surveillante, secrétaire, direction, etc.). Vous leur remettez la fiche à imprimer *Mes ressources dans mon milieu scolaire* et les aidez à la compléter. Vous pourriez également ajouter les photos de ces personnes ou les inviter à venir en classe pour se présenter et pour leur expliquer leur rôle.

Chaque élève pourrait aussi ressortir son propre réseau d’aide dans son milieu de vie (parents, adulte de confiance, sœur ou frère plus âgé, etc.).

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Michel Noël, *Pinéshish, la pie bleue*. Éditions de l’Isatis.
- Andrée Poulin, *Qui va bercer Zoé?* Éditions Les 400 coups.
- Maude Nepveu-Villeneuve, *Simone sous les ronces*. Éditions Fonfon.
- Timothée De Flombelle, *La bulle*. Éditions Gallimard Jeunesse.

ATELIER 4.4 – ÇA EN VALAIT LE « COUP »?

Je m'affirme face aux influences sociales

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le fait qu'un élève se laisse influencer au cours de sa vie est tout à fait normal, que ce soit par ses amis, le personnel scolaire qui l'entoure, les membres de sa famille ou toute autre personne significative ou importante pour lui. Se laisser influencer fait partie des phases normales du développement.

Il faut comprendre que l'observation et l'imitation des comportements des gens qui l'entourent permettent à l'élève de se forger une identité et de se définir individuellement. Certaines influences sont plus anodines, alors que d'autres sont très bénéfiques pour la construction du soi.

Cependant, il peut arriver qu'un élève se laisse trop influencer par les autres. Se laisser trop influencer l'amènera parfois à poser des gestes qui ne concorderont pas avec sa personnalité et ne respecteront pas ses limites.

Plusieurs raisons peuvent amener un élève à se laisser influencer davantage. Par exemple :

- Le manque de confiance en soi;
- La difficulté à s'affirmer et à dire non;
- Le désir d'éviter les conflits;
- Le souhait de se faire accepter par les autres;
- La recherche d'attention.

(Alloprof, 2017)



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de t'affirmer en exprimant ton désaccord la prochaine fois que quelqu'un essaiera de t'influencer négativement.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour réinvestir les apprentissages, vous pourriez réaliser certaines saynètes avec vos élèves afin de les pratiquer à s'affirmer et à résister à l'influence négative de leurs pairs ou à se sortir de situations où ils seraient tentés de se laisser influencer. Vous pourriez inviter les élèves à écrire de manière anonyme des situations où ils ont été influencés par les autres ou en ont été témoins et réaliser les saynètes à partir de ces situations vécues.

Lorsqu'un élève fait face à une situation d'influence négative de la part de ses pairs, vous pouvez l'aider à peser les avantages et les désavantages de se laisser influencer et le référer à la fiche à imprimer *Je résiste à l'influence des autres pour se rappeler les stratégies apprises lors de l'atelier.*

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Stéphanie Boyer, *Je n'ai rien dit*. Éditions Les 400 coups.
- Susan Verde, *Je suis humain : un livre sur l'empathie*. Éditions Scholastic.
- Peter H. Reynolds, *Toi!* Éditions Scholastic.
- Todd Parr, *Sois toi-même*. Éditions Scholastic.
- Susan Verde, *Je suis puissant : un appel à l'action*. Éditions Scholastic.
- Antoine Guilloppé, *Quelle est ma couleur?* Éditions Joie de lire.

FICHE À IMPRIMER

Je résiste à l'influence des autres

Je dis non

J'argumente mes choix

Je demande à l'autre
d'expliquer ses raisons

Je me fais aider par les
autres

Je propose une autre
option

J'utilise l'humour

Je me joins à des alliés
positifs

Empty box for writing a strategy.



ATELIER 4.5 – UNE TEMPÊTE DANS MA TÊTE

J'apprends à utiliser la pleine conscience

SAVIEZ-VOUS QUE...

La pratique de la pleine conscience permet, à long terme, d'améliorer le bien-être global.

Les attitudes d'ouverture, de curiosité, de bienveillance et de non-jugement, entre autres, véhiculées dans l'approche de la pleine conscience permettent de prendre du recul sur certaines situations et de diminuer le pilote automatique. Elles permettent également d'identifier les pensées, les sensations et les émotions comme étant inoffensives, même en cas d'inconfort, en les considérant comme passagères.

C'est d'ailleurs ce qui peut amener l'élève à changer sa perception de lui-même en intégrant l'idée que ce n'est pas parce qu'il ne se sent pas à l'aise ou compétent à cet instant précis qu'il en sera toujours ainsi. La pleine conscience permet donc de remettre en perspective la conscience de soi en l'associant à un contexte, plutôt qu'à une finalité immuable.

(Baer, 2003; Dutton, 2008; Kabat-Zinn, 1994)



PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Lorsque vous observez qu'un élève vit du stress, un trop-plein d'émotions ou que ses pensées se bousculent, invitez-le à prendre un temps d'arrêt et à utiliser la respiration pour se ramener dans le moment présent. Remettez-lui ensuite la fiche à imprimer *Une tempête dans ma tête* et proposez-lui de la colorier et d'y inscrire les mots qui lui viennent à l'esprit après s'être apaisé, sans forcer quoi que ce soit. Vous pouvez ensuite faire un retour avec lui et l'amener à voir les choses autrement, plus paisiblement, avec un recul.

Vous pouvez également prendre de petites pauses avec les élèves lorsqu'ils ont été inactifs pour qu'ils puissent se lever, se dégourdir en se secouant ou en faisant quelques petits sauts, se rafraîchir les idées en prenant quelques respirations debout et ramener l'attention au moment présent. Répétez ce type de courtes pauses au besoin dans la journée.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Thich Nhat Hanh, *Quand je bouge, je médite*. Éditions Édito

FICHE À IMPRIMER

Une tempête dans ma tête

