

## Ateliers de mise à niveau

⚠ Pour les élèves qui n'ont pas réalisé les ateliers du 1<sup>er</sup> cycle

### 1 Trop c'est comme pas assez! Quand le stress me joue des tours...

*Un atelier pour apprendre à composer avec le stress*



**Durée :** 60 minutes



**Contexte suggéré :** Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu



**Compétences ciblées :**

- S'adapter et composer avec le stress



**Objectifs :**

- Identifier les signaux qui indiquent une situation de stress
- Comprendre l'influence du stress sur soi
- Connaître de nouvelles stratégies pour composer avec le stress

### 2 La peur d'avoir peur... Quand l'anxiété prend le dessus!

*Un atelier pour apprendre à composer avec l'anxiété*



**Durée :** 60 minutes



**Contexte suggéré :** Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu



**Compétences ciblées :**

- S'adapter et composer avec le stress



**Objectifs :**

- Distinguer le stress et l'anxiété
- Reconnaître les moments où l'anxiété est vécue
- Comprendre les concepts de zone de confort, d'évitement et d'exposition
- Identifier les situations qui amènent l'élève à réagir
- Utiliser des stratégies pour prévenir ou apaiser l'anxiété

# Activités de réinvestissement

## Apprendre à surfer sur les vagues

*Une semaine exploratoire sur les habitudes et les attitudes qui contribuent au bien-être*



**Durée :** Variable selon les activités choisies



**Contexte suggéré :** Semaine nationale de la santé mentale en mai



**Compétences ciblées :**

- Utiliser des habitudes de vie qui contribuent au bien-être



**Objectifs :**

- Connaître et expérimenter différentes attitudes, habitudes ou activités qui font du bien

## Le bonheur, c'est quoi?

*Une activité pédagogique pour réfléchir et s'exprimer sur le bonheur*



**Durée :** Une période de cours



**Contexte suggéré :** Cours de français



**Compétences ciblées :**

- Apprendre à se connaître
- Adopter une attitude d'ouverture et de bienveillance



**Objectifs :**

- Apprendre à connaître ses propres facteurs qui contribuent au bonheur
- Développer une vision nuancée et ouverte du bonheur

## Affiche-toi!

*Une activité pédagogique pour s'exprimer de façon artistique sur une compétence psychosociale*



**Durée :** Variable selon les techniques d'art choisies



**Contexte suggéré :** Cours d'art plastique



**Compétences ciblées :**

- Apprendre à se connaître



**Objectifs :**

- Utiliser l'art pour mieux représenter sa vision d'une compétence psychosociale

## Reconnexion nature

*Une activité en nature pour expérimenter ses bienfaits*



**Durée :** 75 minutes



**Contexte suggéré :** Sortie en nature



**Compétences ciblées :**

- Composer avec les émotions et le stress



**Objectifs :**

- Connaître et expérimenter les bienfaits de la nature sur la santé et le bien-être
- Identifier des façons concrètes de connecter à la nature pour contribuer à son bien-être

## Activités de réinvestissement

### S'activer... pour mieux aller!

*Une activité pédagogique sur l'impact de l'activité physique sur le bien-être*



**Durée :** Une période de cours



**Contexte suggéré :** Cours d'éducation physique



**Compétences ciblées :**

- Composer avec les émotions et le stress



**Objectifs :**

- Apprendre à connaître sa propre pratique d'activité physique
- Utiliser l'activité physique pour contribuer à son bien-être

### #sansfiltre

*Une activité inspirée de la méthode du photovoix pour mettre en évidence les éléments qui favorisent ou qui nuisent au bien-être*



**Durée :** Variable selon les étapes mises en oeuvre



**Contexte suggéré :** Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu



**Compétences ciblées :**

- Apprendre à se connaître



**Objectifs :**

- Amener les élèves à s'exprimer et à développer une compréhension commune des enjeux prioritaires et des solutions souhaitables

### Le sommeil, ça recharge!

*Une activité pédagogique pour oser parler du sommeil et aimer dormir*



**Durée :** Une période de cours



**Contexte suggéré :** Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu



**Compétences ciblées :**

- Utiliser des habitudes de vie qui contribuent au bien-être



**Objectifs :**

- Mieux comprendre le fonctionnement et l'utilité du sommeil
- Utiliser de nouvelles stratégies pour se recharger
- Reconnaître les situations qui requièrent de l'aide (sommolence, troubles du sommeil, stress-anxiété, etc.)

# Activités de réinvestissement

### Et si on prenait le temps de simplement... respirer

#### *Un exercice de respiration à intégrer dans le quotidien*



**Durée :** 5 à 10 minutes



**Contexte suggéré :** À raison d'une fois par jour : par exemple, à la première période du matin, à la première période en après-midi, avant un examen, etc.



#### **Compétences ciblées :**

- Composer avec les émotions et le stress
- Utiliser des habitudes de vie qui contribuent au bien-être



#### **Objectifs :**

- Expérimenter les bienfaits d'une pratique régulière de respiration en pleine conscience

### Retrouver le « Nord » grâce à la boussole intérieure

#### *Une activité pédagogique sur les habitudes de vie aidantes*



**Durée :** Une période de cours



**Contexte suggéré :** Cours ou plage-horaire qui convient à votre milieu



#### **Compétences ciblées :**

- Utiliser des habitudes de vie qui contribuent au bien-être
- Apprendre à se connaître et à s'estimer



#### **Objectifs :**

- Identifier sa valeur prioritaire actuelle
- Reconnaître ses stratégies d'évitement et habitudes de vie nuisibles
- Identifier ses stratégies d'approche, comportements engagés ou habitudes de vie qui peuvent contribuer à son bien-être

### Un tour du monde sur soi avec les écoémotions

#### *Un atelier pour développer des stratégies adaptatives en lien avec les écoémotions*



**Durée :** 75 minutes ou version de 60 minutes



**Contexte suggéré :** Cours de CCQ ou plage-horaire qui convient à votre milieu



#### **Compétences ciblées :**

- Composer avec les émotions et le stress
- Favoriser l'engagement social



#### **Objectifs :**

- Mieux comprendre les écoémotions, dont l'écoanxiété, et leurs fonctions
- Connaître l'influence de l'environnement sur soi et sur notre société
- Connaître différentes idées de mobilisation environnementale et de poursuivre les réflexions sur l'écocitoyenneté