

Cahier de réinvestissement pour le service de garde

Présentation du programme

Le programme HORS-PISTE préscolaire-primaire a été initié par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et coconstruit par plusieurs acteurs des milieux scolaires, du réseau de la santé et des services sociaux et des milieux universitaires. Par le développement des compétences psychosociales et l'établissement d'un milieu sain et bienveillant, ce programme vise la prévention des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation.



Objectif du cahier

L'objectif de ce cahier est de permettre au personnel du service de garde de réinvestir, à l'aide de jeux ludiques, certains concepts vus dans les ateliers HORS-PISTE en classe par les élèves. Grâce à votre relation privilégiée avec vos élèves, vous avez un impact dans leur quotidien. Votre implication dans le réinvestissement des concepts clés du programme fait une différence! Ces activités vous permettront de consolider les apprentissages des élèves tout au long de l'année scolaire.



Ce cahier est basé sur le contenu du programme HORS-PISTE préscolaire et primaire.

Pour obtenir les sources liées au contenu des sections « Saviez-vous que? », référez-vous au [Guide d'animation](#).

Site internet du programme
HORS-PISTE



**Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale**

*Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre*

Québec



Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



**Université de
Sherbrooke**

Cahier de réinvestissement

Préscolaire



Résumé des aventures

Léo et Charlie se rencontrent pour la première fois et développent une belle amitié. Un jour, ils partent avec leur classe pour une journée au camp HORS-PISTE. Léo est triste car il s'ennuie de ses parents, tandis que Charlie est pleine d'excitation à l'idée de découvrir le camp. Tout au long du trajet en autobus, ainsi qu'à leur arrivée, les élèves participent à diverses activités enrichissantes. Cependant, un imprévu survient : Charlie perd son sac à dos. Heureusement, elle n'hésite pas à demander de l'aide à ses camarades pour le retrouver. De retour du camp, Léo et Charlie échangent des remerciements et se font des compliments pour renforcer leur amitié.

L'année suivante, ils se dirigent à nouveau vers le camp HORS-PISTE, mais cette fois, l'autobus de la classe tombe en panne en pleine forêt. Les élèves doivent alors utiliser une radio pour demander de l'aide. Passant la nuit dans une cabane, ils s'entraident pour la nettoyer avant de poursuivre leur aventure. Pendant cette nuit, un incident éclate : Charlie marche accidentellement sur le pied d'un camarade, qui se met en colère. Cet incident devient une opportunité pour Charlie d'apprendre à résoudre un conflit. De son côté, Léo, surexcité par l'aventure, est aidé par son enseignante pour expérimenter des stratégies de retour au calme. Le lendemain, les élèves marchent jusqu'au camp, mais un désaccord éclate entre Charlie et Léo, mettant leur amitié à l'épreuve. Ensemble, ils doivent alors trouver une solution pour résoudre leur conflit et rétablir l'harmonie.

À travers les ateliers du niveau préscolaire, les élèves explorent diverses émotions et participent à des activités variées pour découvrir leurs intérêts, mieux se connaître, et favoriser leur bien-être. Ces activités incluent, entre autres, la respiration abdominale, les mouvements doux, le balayage corporel, le coloriage de mandalas, la danse, les jeux de construction, etc. L'importance de l'entraide et l'impact de nos gestes et paroles sur les autres sont également abordés. En maternelle 5 ans, les élèves apprennent également à demander de l'aide et à résoudre les conflits de manière constructive.



Saviez-vous que?

Connaissance de soi

Faire l'essai de différentes activités permet aux élèves de découvrir graduellement ce qu'ils aiment. Ils apprennent aussi à reconnaître leurs forces et leurs défis.

La bienveillance

Plus les adultes se montrent sensibles et bienveillants envers les enfants et les autres adultes, plus l'enfant apprend à reproduire ces attitudes. Ainsi, il apprend à développer son empathie et à comprendre l'impact de ses paroles et de ses gestes sur les autres.

Les habitudes de vie

Les bonnes habitudes de vie contribuent au maintien d'une bonne santé physique et mentale. Elles incluent le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, mais aussi la pratique de la pleine conscience et de la bienveillance ainsi que la relaxation.

Les jeux

La participation à des jeux coopératifs peut aider les élèves à développer certaines forces comme l'entraide, la confiance en soi, le respect des autres, la communication, le plaisir de jouer, la résolution de problèmes et la solidarité.

Le respect

En apprenant à vos élèves que tout le monde mérite d'être traité avec respect et gentillesse, vous les aidez à adopter des comportements positifs à l'égard des autres et à exprimer leurs émotions et opinions de manière respectueuse.

Les conflits

Le fait de vivre des conflits est normal et peut être bénéfique dans le développement de l'enfant. Le fait d'apprendre à résoudre ses conflits lui permet d'apprendre à s'affirmer, à communiquer avec respect et à faire preuve d'écoute. Lorsque l'enfant vit un conflit, vous pouvez lui rappeler d'utiliser la méthode apprise.

Demande d'aide

Demander de l'aide peut être difficile, puisque cela implique d'accepter qu'on ne puisse pas tout régler seul. L'atelier sur la demande d'aide contribue à ce que les élèves soient en mesure de bien cibler ses ressources ainsi qu'à développer sa confiance en lui et envers les autres.

Les émotions

Apprendre à reconnaître les émotions vécues permet aux élèves de mieux composer avec celles-ci. L'apprentissage des émotions contribue aussi au développement de l'estime de soi, de l'empathie, de la bienveillance et de la capacité à surmonter des épreuves.



À vous de jouer!

- Coller l'affiche sur les émotions dans le local du service de garde (SDG) à titre de rappel pour parler des émotions avec les élèves.
- Fabriquer un jeu de mémoire sur les émotions avec les images de Léo et Charlie à l'aide de la fiche à imprimer Les cartes des émotions.
- Jouer à mimer quelques émotions avec votre visage et demander aux élèves d'essayer de les reconnaître. Échanger les rôles au bout de quelques essais.
- Faire un théâtre des marionnettes vivant différentes émotions.
- Mimer différentes émotions à l'aide d'un miroir.
- Créer différentes émotions à l'aide de pâte à modeler.
- Faire la danse des émotions; faire jouer différents styles musicaux et demander aux élèves de danser en exprimant l'émotion vécue.
- Organiser une chasse aux trésors en cachant des images de différentes émotions dans le local.
- Plastifier une série de 6 cartes des émotions sur un porte-clé, pour chaque éducatrice.
- Afficher les étapes de la respiration bedon dans le local du SDG et pratiquer la technique avec votre groupe.
- Explorer diverses stratégies d'apaisement avec votre groupe pour se calmer. Voici quelques idées:
 - Prendre 5 grandes respirations;
 - Marcher autour de la pièce;
 - Dessiner sans lever le crayon;
 - Écouter une histoire ou une méditation guidée.
- Jouer à des jeux de société : Cherche et trouve les émotions (Placote), Sans problème (Placote), L'école des monstres (Placote), La planète des émotions (Placote), etc.
- Faire une activité de lecture en questionnant les élèves sur les émotions que vivent les personnages.
- Visionner le film Sens dessus dessous et prendre des pauses pour reconnaître les émotions.
- Pratiquer la méditation guidée à l'aide d'un enregistrement audio (par exemple <https://youtu.be/WnxOoifQ398> ou bien un balayage corporel avec le lien audio https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wpcontent/uploads/2021/08/Balayage-corporel_M4.2.mp3);
- Faire une séance de yoga avec les élèves.
- Demander aux élèves d'évaluer s'ils ont apprécié l'activité proposée (pas du tout, un peu, beaucoup) pour qu'ils commencent à prendre conscience de leurs préférences individuelles.
- Demander aux élèves de quoi ils sont fiers après une activité pour qu'ils puissent amorcer l'identification de leurs propres forces.
- Impliquer régulièrement les élèves en leur demandant de vous aider à réaliser certaines choses dans votre local.
- Susciter la coopération dans le groupe à l'aide de jeux de société qui demandent de travailler en équipe (ex. : La chasse aux monstres/ Scorpion Masqué; Le petit verger/Haba; Little cooperation/DJECO; Graine d'explorateur; Atomic Mix).
- Utiliser le jeu Nomme-moi (Gladius) pour encourager les élèves à parler d'eux sur différents sujets (dès 4 ans avec la participation d'un adulte).
- Intégrer la coopération dans les activités d'équipe comme la course à relais, des constructions, des bricolages ou des coloriages.
- Favoriser l'entraide entre les élèves lorsqu'une difficulté est rencontrée.
- Utiliser le concept des « mots plumes » (qui font du bien) et des « mots roches » (qui font du mal) dans le quotidien. Dans vos interventions, demander aux élèves si ce sont des « mots plumes » ou des « mots roches » qui ont été utilisés et l'effet que ces mots ont eu sur eux et sur les autres.
- Imprimer une affiche de plume et de roche comme rappel visuel et demander aux élèves de dessiner des « mots plumes » afin d'en tapisser un mur.





À vous de jouer!

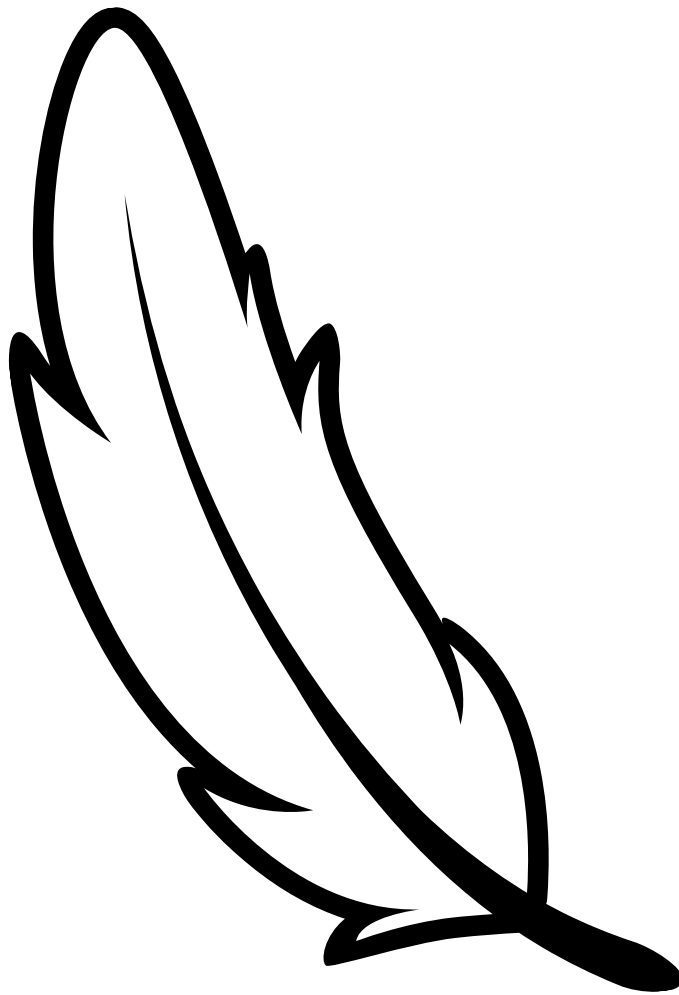
- Lors d'un conflit, inviter les élèves à nommer leur émotion pour aider l'autre à comprendre l'impact de ses paroles et comportements.
- Lorsque vous faites une lecture avec les élèves, stimuler la recherche de solutions pour les résolutions de problèmes avec eux en leur posant des questions par exemple :
 - Quel est le problème du personnage ?
 - Quelles solutions pourrait-il utiliser face à son problème ?
 - Est-ce que tous les personnages de l'histoire ont la même compréhension de la situation ?
 - Comment les personnages ont-ils résolu leur désaccord/conflit ?
- Lorsqu'un élève vit un moment difficile, vous pouvez en discuter avec lui en vous inspirant des questions suivantes:
 - Qu'est-ce qui te cause une difficulté en ce moment ?
 - Quelles sont tes qualités ou tes forces qui pourraient t'aider ?
 - Quels sont les objets ou les personnes qui pourraient t'aider ?
 - Propose-moi une solution pour régler ton problème.
- Faire des jeux coopératifs favorisant la demande d'aide (ex: chasse au trésor, Jean dit, etc.).
- Créer un parcours d'entraide afin que les enfants doivent s'entraider et les encourager.
- Bien doser votre implication lors des tâches (ex: lors de l'habillage).
- Inciter les enfants à demander de l'aide à un autre enfant.
- Modéliser le comportement (ex: chuchoter à l'oreille comment faire)
- Utiliser l'affiche de Résolution de conflits du programme en guise de rappel visuel dans votre local et accompagner les élèves à l'utiliser étape par étape en cas de désaccord entre eux.
- Faire des simulations dans lesquelles vous vivez un léger désaccord et demandez l'aide de vos élèves pour le résoudre à l'aide des 4 étapes.
- Demander aux élèves de dessiner les personnes à qui ils peuvent demander de l'aide et pourquoi.
- Participer au Bingo de la gentillesse. Imprimer la fiche complémentaire Le Bingo de la gentillesse et invitez les élèves à accomplir les gestes dans une période. À la façon d'un Bingo, ils peuvent inscrire le geste lorsqu'il est accompli.

Donnez-nous votre avis

Le Cahier de réinvestissement pour le service de garde du programme HORS-PISTE est à sa toute première année d'existence! Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire de satisfaction.



Les mots doux comme une plume



Je fais attention à éviter les
mots durs comme de la roche



FICHE COMPLÉMENTAIRE

le BINGO de la gentillesse

Le BINGO

de la gentillesse

Inviter un
ami à jouer



Dire Merci



Aider un
ami ou une
amie



Offrir un
sourire



Cahier de réinvestissement

1re année



Résumé des aventures

Dans l'histoire de 1re année, les aventures de Léo et Charlie se passent au camp de vacances HORS-PISTE. Les élèves arrivent au camp et apprennent qu'ils vont devoir installer leur tente pour y passer la nuit. Ils devront travailler ensemble et utiliser leurs forces respectives pour y arriver ! Ils vivront des émotions, des défis, des échecs, mais ils pourront surtout apprendre à se connaître, à vivre des réussites, à normaliser les erreurs, à s'épauler dans les difficultés et à s'apaiser.

Les ateliers de 1re année abordent la connaissance de soi et des autres. Des activités de coopération sont réalisées par les élèves. Ces activités ludiques (construction de cabane, course à obstacles, dessin collaboratif, activité de classement et guirlande) sont utilisées afin de travailler certaines thématiques : les qualités, les forces, l'entraide, la confiance, l'amitié, les défis, les erreurs, la persévérance, les apprentissages, le stress, les émotions et les stratégies d'apaisement. Finalement, une méditation guidée est utilisée afin de leur faire expérimenter un moyen pour s'apaiser.



Saviez-vous que?

Les erreurs

L'erreur est positive et nous aide à apprendre. Tout le monde fait des erreurs. L'important est de voir l'erreur comme une source d'apprentissage et non comme un échec. Il faut permettre aux élèves de se tromper, de s'ajuster et les guider vers la recherche de solutions.

Les liens d'amitié

Les liens d'amitié ont une importance capitale dans le quotidien. Les relations avec les pairs permettent de développer des habiletés sociales, de comprendre que chacun est unique et de prendre le temps de mieux connaître les gens.

Les qualités

Quand un élève apprend à identifier ses qualités, il apprend à mieux se connaître, à savoir ce qu'il fait de bien et à s'ouvrir aux qualités des gens qui l'entourent.

Le stress

Le stress est une réaction normale du corps pour faire face à un danger. C'est nécessaire dans plusieurs situations, comme devant un ours dans une forêt. Dans la vie de tous les jours, le corps réagit au stress exactement comme s'il rencontrait un ours. Cependant, les dangers ne sont vraiment pas les mêmes et les sources de stress sont différentes.

La confiance en soi

Il est tout à fait normal de manquer de confiance lorsqu'on réalise une activité pour la première fois. La confiance en soi se construit petit à petit et passe généralement par des gestes et des actions de la part des adultes envers l'enfant, plus que par de simples paroles.

À vous de jouer!



- Demander aux élèves ce dont ils sont fiers.
- Souligner les forces et les qualités des élèves lorsque vous les observez.
- Normaliser le fait que tout le monde fait des erreurs et que cela permet d'apprendre.
- Valoriser les efforts et le fait de réessayer autrement lorsqu'on ne réussit pas du premier coup.
- Accueillir les émotions et encouragez-les élèves à en parler.
- Accueillir la peur et aidez l'élève à la surmonter en l'amenant à parler de ce qu'il vit.
- Inviter les élèves à jouer avec des élèves qu'ils ne connaissent pas pour favoriser la création de nouvelles amitiés.
- Afficher dans votre local plusieurs mots représentant des qualités pour développer le vocabulaire des élèves.
- Mettre dans votre local l'affiche sur les signaux de stress.
- Inscrire les bons coups et les réussites des élèves sur des bouts de papier et insérez-les dans une boîte dédiée à la confiance en soi, qu'ils pourront rouvrir en cas de difficulté.
- Jouer à des jeux coopératifs : p. ex. jeu du parachute, du téléphone, fais-moi un dessin et parcours à obstacles construit par les élèves.
- Faire un mur de la coopération avec les élèves en affichant des bons coups et des photos des élèves.
- Jouer au dé des émotions : construire le dé à 6 faces de Léo et Charlie. Les élèves brassent à tour de rôle le dé et partagent une situation où on peut vivre l'émotion.
- Jouer à des jeux de société qui développent les habiletés sociales et émotionnelles des élèves: p. ex. Le laboratoire des émotions (Placote), Le code social (Placote), La loto des émotions (Placote), jeux de mémoire des émotions ainsi que mimer et deviner les émotions.
- Faire un bricolage: créer des personnages qui représentent différentes émotions.
- Présenter un film (p.ex. Vice Versa, Sens dessus dessous) en prenant des pauses durant le visionnement afin de discuter des émotions vécues.

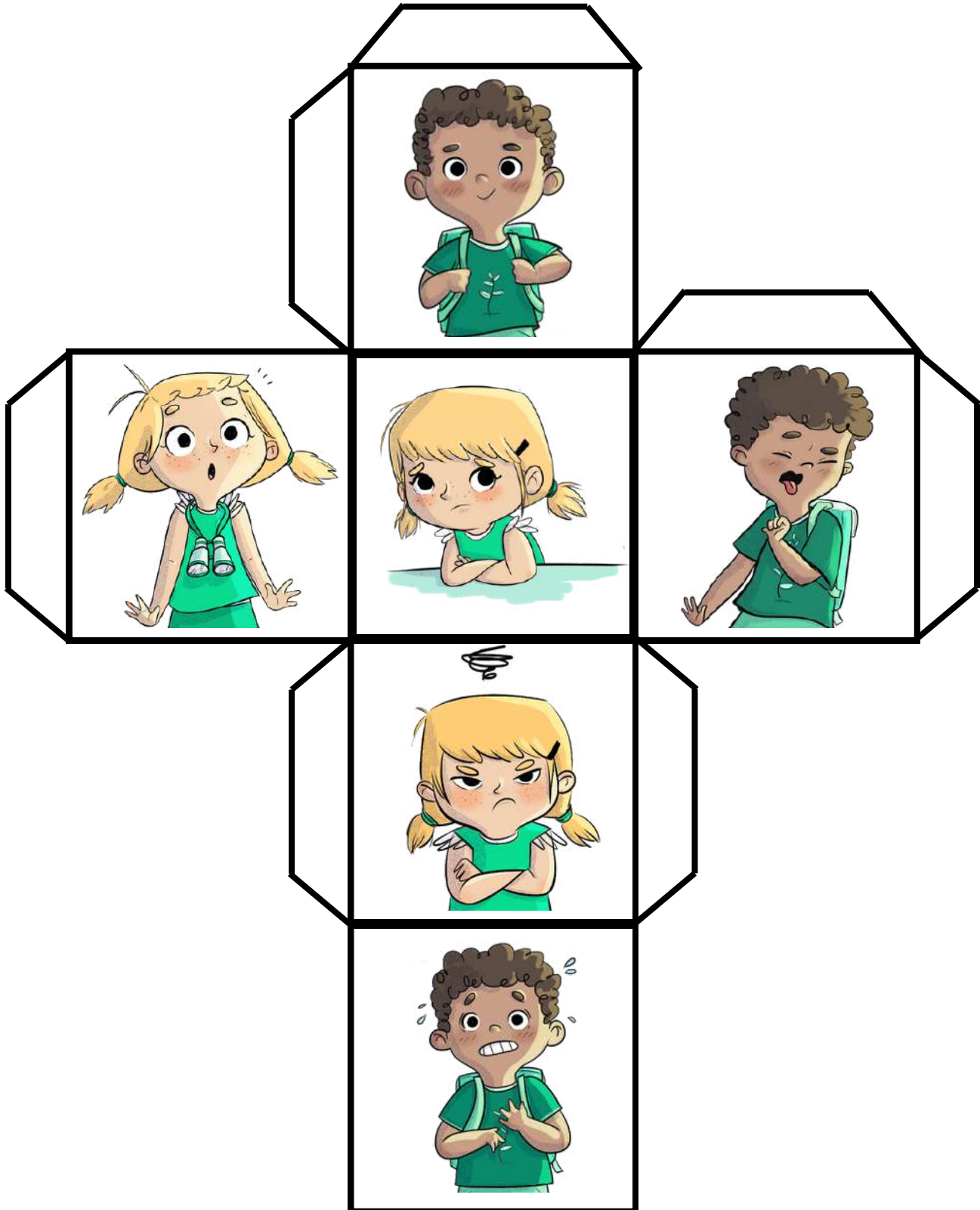
Donnez-nous votre avis

Le Cahier de réinvestissement pour le service de garde du programme HORS-PISTE est à sa toute première année d'existence! Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire de satisfaction.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Le dé des émotions



Cahier de réinvestissement

2e année

Résumé des aventures



Dans l'histoire de 2e année, les aventures de Léo et Charlie se déroulent au camp HORS-PISTE. L'activité du jour est une sortie en rabaska sur la rivière. Avant de partir, les élèves partagent des événements heureux ou difficiles qu'ils ont vécus, afin d'apprendre à mieux se connaître et de tisser des liens. Ensemble, les élèves devront mettre le rabaska à l'eau et pagayer, malgré la pluie, la fatigue, les bris d'équipement et toutes les émotions que cela peut apporter ! De retour au camp sur la terre ferme, un élève se fait rejeter. Léo et Charlie l'encouragent à demander l'aide d'un adulte pour régler cette situation. À la fin, tout le monde joue ensemble au soccer.

Les ateliers de 2e année développent surtout les habiletés sociales des élèves. Trois activités de coopération ludiques (chaîne humaine désordonnée, parcours, construction d'une tour) et plusieurs discussions sont réalisées avec les élèves. Les ateliers permettront d'aborder les thématiques suivantes : l'importance de partager ce qu'on ressent et ce qu'on vit, les saines habitudes de vie, la collaboration, la communication, l'entraide, la demande d'aide et l'utilisation de divers moyens pour faire face à des difficultés.



Saviez-vous que?

Les émotions

Les enfants peuvent parfois éprouver des difficultés à communiquer ce qu'ils vivent, surtout lorsqu'il s'agit de situations négatives. Le fait de les encourager à parler de situations positives et négatives est important afin de les aider à mettre des mots sur ce qu'ils vivent, d'identifier les émotions que ces situations suscitent et leur impact.

La communication

Les élèves apprennent beaucoup en observant les autres. Voici les stratégies de communication efficaces suggérées :

- Je dis comment je me sens.
- Je nomme ce que j'aime ou ce que je n'aime pas (ex. : je n'aime pas quand...).
- J'exprime clairement ce que je souhaite.
- J'utilise un ton de voix calme et respectueux.
- J'écoute l'autre.
- Je regarde l'autre dans les yeux.
- Choisir le bon moment.

L'anxiété

Vous est-il déjà arrivé de figer devant une situation problématique? Pour plusieurs, le rythme de vie actuel se déroule à une vitesse qui ne permet pas une pleine adaptation. Il est possible qu'un certain degré d'anxiété en découle, s'exprimant souvent par une spirale d'inactions.

Les habitudes de vie

La façon dont les élèves prennent soin d'eux et leurs habitudes de vie ont un impact majeur sur leur état de santé globale, leur disponibilité aux apprentissages, leur concentration, leur mémoire ainsi que sur la gestion de leurs émotions et de leur stress.

La coopération

L'apprentissage de la coopération est important dans le développement social des enfants. La capacité à travailler en équipe et à atteindre un but commun en mettant de l'avant la collaboration et l'entraide leur seront utiles tout au long de la vie, entre autres, dans les travaux d'équipe à l'école ou dans les sports.

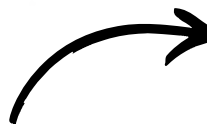


À vous de jouer!

- Prendre un moment avec votre groupe pour discuter de ce que chaque élève a aimé (moment soleil) ou moins aimé (moment nuage) dans leur journée. Vous pouvez poser des questions ouvertes afin de faciliter la communication.
- Demander à l'élève quel moyen il pourrait utiliser avant de trouver des solutions à sa place.
- Utiliser la fiche pour les élèves sur les stratégies de communication efficaces dans votre local pour un rappel visuel. Montrer leur l'exemple en utilisant vous-mêmes ces stratégies.
- Faire des activités coopératives dans le local qui favorisent la communication (ex: dessin collectif, projet de murale collective, jeu du téléphone, Léo et Charlie dit, faire un parcours les yeux bandés, chasse au trésor en équipe).
- Organiser des activités sur les saines habitudes de vie (mini jardin collectif, dégustation les yeux bandés, partage de recettes préférées, construction d'un livre de recettes commun).
- Accompagner les élèves dans l'utilisation des stratégies suivantes (Rao et Napper, 2019) :
 - Se tourner vers des personnes de confiance pour avoir de l'aide;
 - Prendre un moment pour observer ce qui se passe à l'intérieur de soi, ses sensations, ses émotions et ses pensées;
 - Bouger! Faire de l'activité physique pour se changer les idées;
 - Gérer son stress par des stratégies telles que la méditation, la relaxation et le dessin;
 - Apprendre à se faire confiance et essayer en acceptant le risque de se tromper.
- Lorsqu'un élève fait face à des difficultés, rappelez-lui qu'il peut utiliser différents moyens : p. ex. utiliser un outil pour s'aider, utiliser d'autres matériels et demander l'aide d'un adulte.
- Faire une activité de bricolage de "boîte à outils" à l'aide d'une boîte de mouchoirs vide pour chaque élève qu'il peut décorer. Demander aux élèves de dessiner ou d'écrire les stratégies aidantes pour faire face à une situation difficile.
- Jouer à des jeux de société qui développent les habiletés sociales et émotionnelles :
 - Nomme-moi (Gladius), La chasse aux monstres (Scorpion Masqué), Zombie kidz évolution, Scorpion Masqué; Le petit verger, Haba, La montagne de la confiance (Placote).
- Faire tracer aux élèves leur propre corps sur une feuille et inscrire les habitudes de vie aidantes.

Donnez-nous votre avis

Le Cahier de réinvestissement pour le service de garde du programme HORS-PISTE est à sa toute première année d'existence! Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire de satisfaction.



Cahier de réinvestissement

3ème année



Résumé des aventures

Dans l'histoire de 3e année, les aventures de Léo et Charlie se passent au camp HORS-PISTE. Lors d'une randonnée en vélo de montagne, Léo, Charlie et les autres élèves devront affronter leurs peurs et faire preuve de courage face à un haut pont suspendu, aux animaux de la forêt et aux scénarios catastrophes qu'ils imagineront. L'amitié de Léo et Charlie sera mise à rude épreuve. Ils utiliseront des paroles et des gestes blessants, répandront des rumeurs et tenteront de convaincre l'autre de ne pas respecter les interdits. À travers leurs conflits, ils apprendront à se calmer, s'écouter, s'affirmer, trouver des solutions, être une influence positive pour l'autre et se réconcilier.

Les ateliers de 3e année introduisent le lien entre les émotions, les sensations physiques et les réactions. L'affirmation de soi et les influences sociales sont aussi mises de l'avant. Des activités variées sont réalisées avec les élèves (analyse de mises en situation, débats, résolution de problèmes et discussions en grand groupe) afin d'atteindre les compétences et objectifs ci-dessous. Plusieurs techniques d'apaisement sont également pratiquées avec les élèves.



Saviez-vous que?

Les émotions

Ce qu'on ressent vis-à-vis d'une situation, notre émotion, a une grande influence sur la façon dont nous allons réagir à cette situation. La compréhension des émotions est essentielle à une saine intégration sociale de votre enfant dans ses différents milieux de vie.

La pleine conscience

Vous pouvez accompagner les élèves à cultiver le non-jugement, l'acceptation et la curiosité en pratiquant la pleine conscience de façon régulière. La pleine conscience consiste à porter son attention vers ce qui se passe à l'intérieur de soi, comme les sensations, les émotions et les pensées avec une attitude d'acceptation et de non-jugement.

Moyens pour s'apaiser

Il n'existe aucune stratégie universelle pour s'apaiser lorsque l'on vit du stress ou de l'anxiété. C'est pourquoi il s'avère utile et agréable pour les élèves d'en essayer plusieurs pour mieux garnir son coffre à outils et pour trouver celles qui lui conviennent le mieux.

Les influences

Les élèves peuvent parfois se faire influencer. S'ils adoptent des comportements qui les aident dans leurs relations avec les autres et que les influences subies sont positives, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. D'un autre côté, s'ils sont influencés d'une manière qui ne correspond pas à leurs valeurs ou s'ils ne semblent plus avoir la liberté de penser et d'agir comme ils le souhaitent, mieux vaut intervenir.

Les conflits

Les conflits font partie de la vie de tous et il est normal d'en vivre. Ils sont nécessaires pour développer des relations plus justes, où les droits de chacun sont mis en valeur. Les conflits vécus par un élève avec ses pairs stimulent le développement de sa personnalité. Bien qu'ils soient essentiels, les conflits ont un impact positif dans la mesure où ils sont gérés adéquatement.

À vous de jouer!

- Lorsqu'un élève vit une émotion, aidez-le à mettre des mots sur la façon dont il se sent. Aidez-le également à faire des liens entre la façon dont il se sent (ses émotions) et ses réactions.
- Jouer à reconnaître les émotions des personnages d'un film ou d'un livre.
- Lorsque vous sentez qu'un élève se laisse influencer de façon négative, aidez-le à prendre du recul, à évaluer les conséquences de se laisser influencer et à s'affirmer.
- Accompagner les élèves dans la pratique de la pleine conscience, elle permet de répondre avec calme, en prenant un recul sur la situation et amène une perspective de bienveillance, d'acceptation et de positivisme. Vous pouvez refaire avec votre groupe la méditation de la bonté qu'il a pratiquée en classe: https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wpcontent/uploads/2021/08/Bont%C3%A9_atelier_3.2.mp3
 - Si vous sentez le besoin d'avoir davantage d'information pour animer les activités de Pleine conscience, vous pouvez visionner nos capsules de formation à ce sujet dans l'onglet Ateliers et Outils pour l'équipe-école.**
- Utiliser des techniques de respiration; respiration au carré, respiration profonde, souffler sur une chandelle fictive.
- Faire une séance d'étirement ou de Yoga des animaux.
- Faire un concours de blagues avec les jeunes.
- Faire un karaoké.
- Utiliser les vidéos de danse pour se détendre : <https://www.youtube.com/watch?v=f3XyYOLfTU4>. Demandez-lui de vous les expliquer et prenez le temps d'en pratiquer une avec lui.
- Jeu d'automassage.
- Jouer au détecteur de mensonge (tenter d'influencer les autres à nous croire).
- Mises en situation où vous jouez le rôle de la personne qui influence afin les jeunes se pratiquent à s'affirmer! Vous pouvez inverser les rôles!
- Jeu Placote: Improsocial.
- Pour aider les élèves à gérer ses conflits, rappelez-lui les quatre étapes apprises en classe et aidez-le à les réaliser.
- Mettre dans le local l'affiche de résolution de conflits HORS-PISTE.

Donnez-nous votre avis

Le Cahier de réinvestissement pour le service de garde du programme HORS-PISTE est à sa toute première année d'existence! Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire de satisfaction.



Cahier de réinvestissement

4ème année



Résumé des aventures

Dans l'histoire de 4e année, Léo et Charlie retournent au camp HORS-PISTE pour s'amuser et escalader le Gros Rocher Mystérieux ! Le problème, c'est que Léo déteste faire de l'escalade. Charlie lui donnera divers moyens pour se relaxer et Léo prendra finalement son courage à deux mains pour affronter sa peur. Ils vivront aussi plusieurs situations sociales stressantes qui leur feront ressentir beaucoup d'émotions. Après toutes les péripéties vécues, Charlie éprouve de la difficulté à s'endormir lors de la dernière nuit puisque ses pensées se bousculent ; Léo lui rappelle alors de respirer !

Dans les ateliers de 4e année, le rôle que jouent les pensées sur les émotions ressenties et les comportements associés est abordé, et différents moyens de s'apaiser et s'affirmer sont enseignés. Des activités variées sont réalisées avec les élèves (introspection, sketches d'improvisation, débats, discussions de groupe) afin d'atteindre les objectifs. Plusieurs techniques d'apaisement sont pratiquées avec les élèves : exercice physique, yoga, cohérence cardiaque et pleine conscience. Des discussions sont animées auprès des élèves afin d'échanger sur les thématiques du niveau : le lien entre les émotions, les sensations physiques, les pensées et les comportements, les situations stressantes, les stratégies d'apaisement, la demande d'aide, l'influence des pairs et l'affirmation de soi.



Saviez-vous que?

Stratégies d'apaisement

Tout le monde vit du stress, c'est normal. Il existe plusieurs stratégies pour aider les élèves à bien le gérer et à s'apaiser, mais il n'existe aucune recette miracle qui fonctionne pour tous. Il peut être aidant d'en essayer plusieurs pour trouver celles qui conviennent!

Les signaux de stress

En connaissant bien les sensations, émotions et pensées qui apparaissent lorsqu'ils vivent des situations de stress, les élèves peuvent développer une sorte de système d'alarme. Plus un enfant est en mesure de reconnaître ces différents signaux, plus il sera capable d'en prendre conscience rapidement lorsqu'il se trouvera dans une situation de stress et de trouver des stratégies pour y faire face.

Pleine conscience

Les principales attitudes cultivées par la pleine conscience sont le non-jugement, la curiosité, la bienveillance, la gratitude et l'empathie.

Celles-ci aident à prendre du recul sur certaines situations inconfortables et à sortir du pilote automatique pour être pleinement disponible au moment présent.

Les influences sociales

Les influences sociales peuvent être positives et aider les élèves à forger leur identité. Elles peuvent aussi être négatives et éloigner les élèves de comportements sécuritaires. Les gestes qu'ils posent ou qu'ils refusent de poser peuvent être orientés par les influences sociales auxquelles ils sont confrontés.

La demande d'aide

Demander de l'aide peut être difficile pour les élèves, puisque la demande d'aide implique de faire preuve d'humilité et de surmonter sa gêne. Souvent, ils peuvent décider de « s'arranger » par eux-même pour ne pas déranger.



À vous de jouer!

- Vous pouvez aider les élèves à intégrer la pleine conscience au quotidien par quelques actions très simples. Demandez-leur de :
 - Nommer trois choses dont ils ont été reconnaissant dans sa journée;
 - Prendre un moment pour porter attention à ses sensations et sa respiration;
 - Nommer ses émotions lorsqu'il vit quelque chose de spécial;
- Intégrer des moments de pratique de la pleine conscience au quotidien ou dans des moments clés (p.ex. avant une activité qui demande plus de concentration ou lorsque les élèves sont particulièrement excités). Il existe des applications qui peuvent vous aider à animer une méditation guidée comme Petit Bambou ou en guidant vous-même les élèves via les outils complémentaires de Pleine conscience.
- Si vous êtes témoin d'une montée de stress chez un élève, vous pouvez l'aider à identifier les sensations physiques et les émotions qu'il vit en lui posant les questions suivantes : Qu'est-ce qui se passe dans ton corps ? Comment te sens-tu ?"
- Vous pouvez aider les élèves à s'affirmer face aux influences négatives en les encourageant à utiliser ces moyens : Argumenter ses choix, suggérer des solutions de remplacement, avoir recours à l'humour pour se sortir de situations embarrassantes, s'associer à des pairs qui ont une influence positive et demander de l'aide.
- Rappeler aux élèves que la demande d'aide n'est pas un signe de faiblesse. Identifier avec eux les personnes-ressources qui peuvent les aider. Demander vous-même de l'aide lorsque vous en avez besoin.





À vous de jouer!

- Utiliser des jeux de société comme Zenda (Placote).
- Pratiquer avec les élèves d'autres activités relaxantes peu courantes : apprendre à tricoter avec des aiguilles ou un tricotin, faire de l'origami et faire un casse-tête.
- Créer une boîte avec des objets pour s'apaiser.
- Créer un parcours de relaxation avec un coin yoga, méditation, respiration et mandala.
- Faire un tableau des bons coups où les jeunes ont réussi à bien gérer leur stress.
- Faire une chasse aux trésors des émotions.
- Faire le jeu de l'avocat du diable.
- Faire une activité de bricolage avec plusieurs étapes où les élèves doivent demander l'aide d'un autre élève.
- Utiliser la fiche complémentaire pour faire un coin-coin du bien-être avec les élèves.

Donnez-nous votre avis

Le Cahier de réinvestissement pour le service de garde du programme HORS-PISTE est à sa toute première année d'existence! Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire de satisfaction.



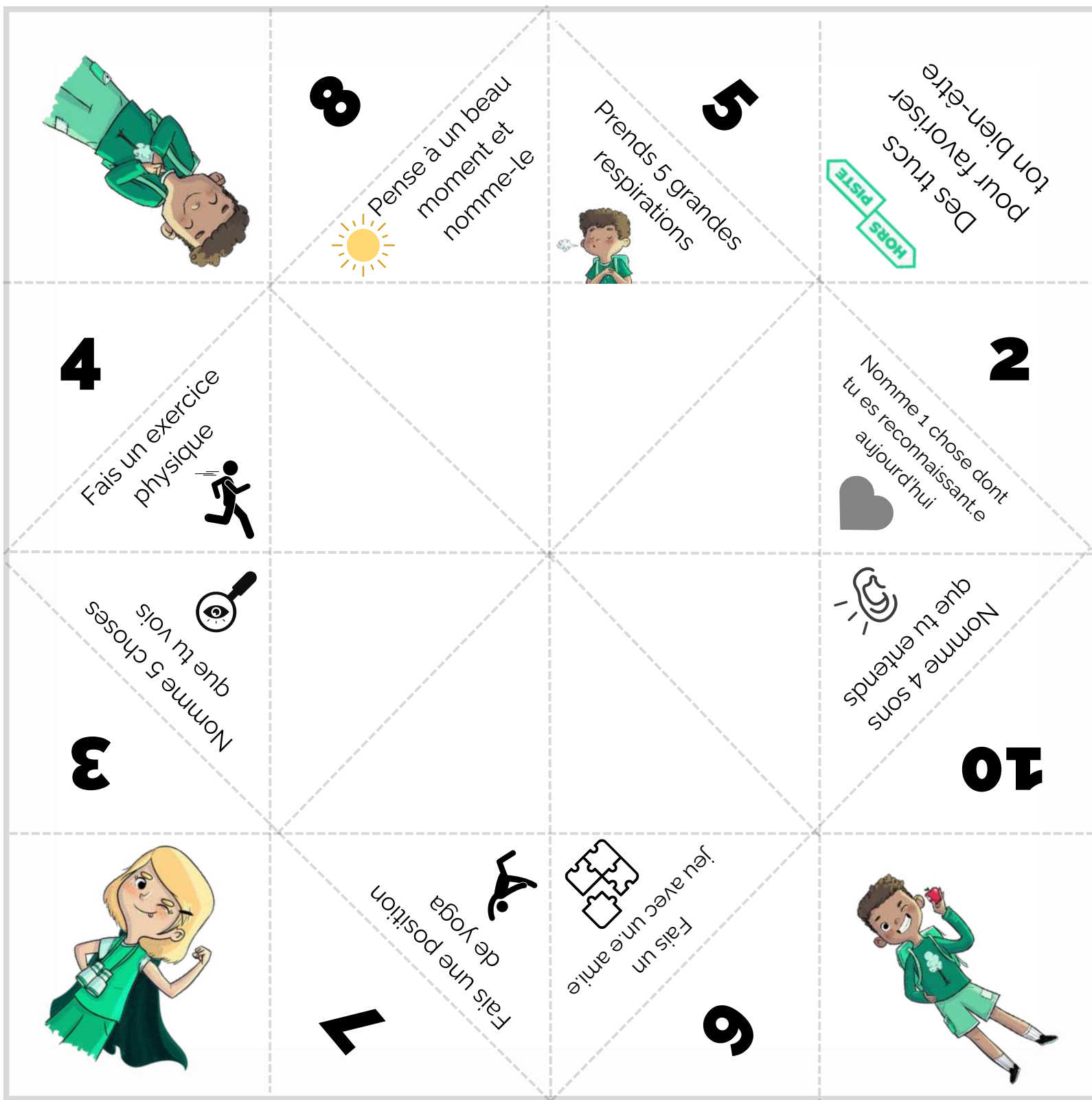
FICHE COMPLÉMENTAIRE

Le coin-coin du bien-être

Effectuer le pliage pour former un coin-coin pour les élèves qui le souhaitent.

Voici un tutoriel pour expliquer la méthode au besoin :

<https://www.youtube.com/watch?v=cBvf7HxR2bs>



Cahier de réinvestissement

5ème année



Résumé des aventures

Dans l'histoire de 5e année, Charlie a peur de se faire juger par ses amies de classe si elle retourne encore une fois au camp HORS-PISTE. Elle se laisse finalement influencer par Léo, qui lui rappelle combien elle aime ses séjours au camp. Léo, Charlie et d'autres élèves retournent donc au camp, mais plusieurs péripéties amèneront des pensées sombres à nos personnages : Charlie croira que le camp est en feu, Léo craindra d'arriver dernier lors de la nage vers l'île du Bouleau Mort, Charlie subira de la discrimination lors d'une partie de baseball à cause de son genre et Léo et Charlie voudront se venger d'un mauvais tour joué par leurs camarades. À travers ces épreuves, Léo et Charlie devront s'affirmer face aux autres ou essayer de voir autrement les situations qui leur arrivent.

Les ateliers de 5e année permettent d'aller plus loin dans l'analyse des pensées et dans les moyens de s'affirmer face aux influences sociales. Des activités variées sont réalisées avec les élèves (jeu de persuasion des bonbons, visualisation du voleur dans la nuit, analyse individuelle ou en sous-groupe, technique d'impact des fruits pourris, jeu des étiquettes) afin d'atteindre les compétences et objectifs ci-dessous. Les élèves vont écouter différents styles de musique en pleine conscience comme technique d'apaisement. Des discussions sont animées auprès des élèves afin d'échanger et d'analyser les thématiques du niveau : les influences sociales, l'affirmation de soi, l'influence des pensées sur nos émotions, sensations physiques et comportements, les pensées aidantes vs nuisibles, les préjugés, le rejet, les actions à poser face à une situation de discrimination, et les stratégies d'apaisement.



Saviez-vous que?

Les sources d'influence

Les élèves sont exposés à plusieurs sources d'influence dans leur vie, que ce soit par ses pairs, par les médias sociaux ou même par vous, en tant que personnel scolaire. En apprenant à développer ses propres opinions, ils aident les autres à mieux les connaître, ce qui facilite la communication.

L'interprétation d'une situation

La façon dont un élève interprète une situation a un impact important sur la façon dont il va se sentir et réagir. Pour contrôler son stress ou son anxiété, l'élève peut apprendre à voir les choses autrement.

Questionner ses pensées

Les enfants anxieux ont tendance à se laisser envahir par leurs pensées. Notre tête est remplie de pensées qui sont parfois positives, parfois négatives. C'est normal! Mais il peut être important de se questionner sur nos pensées négatives et d'encourager nos pensées positives.

Les préjugés

Avoir des préjugés, c'est formuler un jugement irréfléchi et catégorique sur une personne ou un groupe de personnes sans les connaître vraiment. 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.

La musique

Certains types de musique (douce ou classique) peuvent s'avérer de bons outils de gestion du stress. La musique peut aider à diminuer la fréquence cardiaque, les hormones du stress et la pression artérielle.

À vous de jouer!

- Pour aider les élèves à développer leur propre opinion, vous pouvez explorer avec eux les avantages (ex. : agir selon ses valeurs, respecter ses intérêts, adopter des comportements sécuritaires) et les inconvénients de s'affirmer (ex. : se faire rejeter du groupe, se faire taquiner).
- Discuter du fait que la peur du rejet peut amener à adopter des comportements qui vont à l'encontre de sa volonté.
- Dresser une liste des avantages et inconvénients de se laisser influencer.
- Aider les élèves à se questionner afin de voir les choses autrement avec les questions suivantes :
 - Es-tu 100 % certain que ça se passera de cette façon?
 - Peux-tu imaginer un autre scénario possible?
 - Si ton ami vivait la même situation, comment réagirait-il?





À vous de jouer! (suite)

- Aider l'élève à identifier ses pensées, ses sensations, ses émotions et ses réactions en utilisant la fiche à imprimer L'influence de mes pensées.
- Utiliser l'affiche Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété afin d'aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent du stress.
- Demander aux 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. En petits groupes, demander aux élèves de reprendre chaque pensée nuisible et la changer en une pensée aidante.
- Créer une affiche avec ces phrases aidantes et l'apposer sur un mur de la classe; vous pourriez référer les élèves à cette affiche et les aider à transformer leurs pensées.
- Utiliser la musique à certains moments pour favoriser un retour au calme.
- Proposer aux élèves de créer leur propre liste de musique les aidant à se calmer.
- Écouter le silence et demander aux élèves de noter les différents sons de l'environnement.
- Jeu le roi du silence; désigner un élève qui doit aller chercher un objet sonore sous le trône du roi et revenir à sa place sans que le roi ne l'entende. Le roi doit ensuite montrer du doigt le joueur.
- Pratiquer les débats critiques avec les élèves.
- Jeu des choix; proposer aux élèves des cartes avec plusieurs choix et discuter de l'impact de chacun.
- Une roue des émotions ou des cartes des émotions; piger chacun son tour des émotions et nommer une situation vécue en lien. Utiliser la fiche à imprimer Que ressens-tu en ce moment ? pour vous inspirer au besoin.
- La boîte des pensées; piger des pensées négatives et inviter les élèves à les transformer en pensées aidantes.
- La chaîne humaine de compliments; inviter les élèves à se faire un compliment.
- Utiliser des jeux de coopération avec les élèves.

Donnez-nous votre avis

Le Cahier de réinvestissement pour le service de garde du programme HORS-PISTE est à sa toute première année d'existence! Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire de satisfaction.



Cahier de réinvestissement

6ème année

Résumé des aventures



Dans l'histoire de 6e année, Léo, Charlie et leur classe vont au camp HORS-PISTE pour une dernière année. Afin de souligner la fin du primaire, le camp organise une randonnée sur la deuxième plus grande montagne du Québec. Durant les préparatifs pour cette grande expédition, Léo et Charlie se sentent de plus en plus anxieux et sont convaincus de ne pas pouvoir faire cette ascension. Ils élaborent même des moyens d'éviter l'activité, mais finissent par puiser dans leur courage pour sortir de leur zone de confort. Lors de la randonnée, le groupe rencontre des difficultés et doit mettre à profit les forces de tout le monde pour continuer. Les élèves sont très fiers d'atteindre le sommet et prendront un moment avec leurs enseignantes pour faire le parallèle entre gravir et descendre une montagne et s'adapter aux changements, notamment ceux liés à la transition vers le secondaire.

Les ateliers de 6e année mettent de l'avant les sources de stress, la différence entre le stress et l'anxiété, les conséquences de l'évitement sur l'anxiété, et les façons d'agrandir sa zone de confort. Différentes activités sont réalisées avec les élèves (discussions, classification de mises en situation, visualisation, quiz, planification de projet pour améliorer l'école, exposé oral, analyses en sous-groupe) afin d'atteindre les objectifs ci-dessous et globalement préparer les jeunes à leur transition vers le secondaire. Les élèves sont guidés dans l'expérimentation de deux moyens pour s'apaiser : cohérence cardiaque et méditation en pleine conscience. Des discussions sont animées avec les élèves afin d'échanger et d'analyser les thématiques du niveau : le stress, l'anxiété, l'évitement, la zone de confort, les forces, l'adaptation aux changements et les stratégies d'apaisement.

Saviez-vous que?

L'accompagnement

Le fait d'accompagner les élèves dans une saine gestion de leur stress leur permet de développer des compétences favorisant leur autonomie lorsqu'ils traversent des situations stressantes.

Cet accompagnement passe notamment par l'étape d'identification des situations stressantes.

Puis, la reconnaissance des sources de stress mène peu à peu vers la recherche de solution.

Passage primaire-secondaire

Le passage vers l'école secondaire constitue généralement une période stressante dû aux changements. Pour aider l'élève à traverser cette période plus aisément, il est important de l'accompagner dans l'acquisition de techniques de gestion du stress, de formuler des demandes claires et réalistes, d'apporter des encouragements et de l'aider à reconnaître leurs forces..



Stress et anxiété

Le stress est normal et joue un rôle important dans la capacité des élèves à faire face à certaines situations. L'anxiété, c'est de s'inquiéter pour quelque chose qui n'est pas arrivé et s'imaginer le pire. C'est un peu comme la peur d'avoir peur. Pour ne pas avoir peur, l'élève peut avoir tendance à retourner dans sa zone de confort; c'est ce qu'on appelle l'évitement. Plus l'élève évite la peur, plus sa zone de confort se rétrécit et plus sa zone de peur s'élargit. Au contraire, plus l'élève réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargit et plus sa zone de peur rétrécit. Il peut ainsi découvrir un monde de possibilités.

Se référer à la fiche synthèse pour en savoir plus sur le stress et l'anxiété.

Capacité d'adaptation

Le passage entre le primaire et le secondaire représente pour l'élève un lot de changements importants qui met en branle sa capacité d'adaptation. Vous pouvez donc l'aider en lui offrant du soutien, en créant un climat d'ouverture, en discutant à l'avance des changements à venir, ainsi qu'en formulant des attentes claires et réalistes. Vous favoriserez ainsi sa tolérance au stress, son autonomie et sa conscience de lui-même.

Les forces

Reconnaître et valoriser nos forces peut améliorer notre bien-être et réduire notre stress. Aider les élèves à identifier leurs forces et à comprendre comment les utiliser peut les aider à développer ces compétences et les préparer à affronter des défis plus difficiles.

À vous de jouer!



- Pour soutenir les élèves dans la gestion de leur stress, vous pouvez : Demander aux élèves comment ils se sentent, valider leurs émotions et leur rappeler les suggestions de stratégies pour s'apaiser et les accompagner dans l'expérimentation de celles-ci: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-approvoiser-mon-stress/>
- Installer un petit coin de retour au calme.
- Réaliser une activité où vous demandez à vos élèves d'écrire sur des cartons de couleur des phrases positives ou des trucs pour se calmer.
- Écoutez des méditations avec les élèves (par exemple: activités complémentaires disponibles sur le site web HORS-PISTE ou encore sur *Youtube*).
- Prévoir quotidiennement un moment de retour au calme (à l'arrivée au SDG)
- Proposer aux élèves d'utiliser une stratégie de leur choix (méditation, automassage, respiration, dessin, lecture, etc.) pour s'apaiser.
- Faire une activité yoga avec les élèves.
- Faire un karaoké. Le chant permet d'étirer le diaphragme, ainsi de mieux respirer. Cela permet une détente corporelle.





À vous de jouer! (suite)

- Courir ou bouger (pompes, *burpees*, *squats* ou plus encore!) sur place pendant 1 minute afin de dépenser le surplus d'énergie.
- Encouragez-les à affronter leurs peurs, en respectant leur rythme;
- Proposez-leur des stratégies d'apaisement (méditation, respiration, activités physiques, art, contact avec la nature, etc.)
- Faire la liste de nos forces et réfléchir à des façons de les utiliser. Par exemple, si votre élève cible sa persévérance, il pourrait réaliser une tâche qu'il trouve généralement plus difficile.
- Faites une murale de type graffitis avec les forces de chacun. Mettez à profit les qualités et les forces de vos élèves à travers cette œuvre.
- Faites un bocal à compliments avec les élèves. Chaque élève peut écrire sur des bouts de papiers des forces qu'ils se reconnaissent. Ils peuvent contribuer au pot des autres élèves. Vous pouvez aussi ajouter des compliments et des qualités à leurs pots.
- Faites une activité de remerciements en petit groupe! Chacun leur tour, les élèves doivent remercier quelqu'un du groupe.
- Faites expérimenter différentes stratégies facilitant l'adaptation face au stress. Par exemple: l'humour, le sport, la communication, la méditation, voir le positif, écouter son corps, se divertir. Voici quelques idées d'activités pour chacune des stratégies:
- L'humour: concours de blagues, visionner un vidéo drôle avec les élèves, raconter une blague, etc. ou encore un concours d'imitation; le rire permet au cerveau de produire des hormones qui réduisent le stress!
- La communication: Demandez aux élèves de dresser une liste des personnes avec qui ils se sentent à l'aise de parler de leurs problèmes.
- La méditation ou la relaxation: vous pouvez utiliser des méditations disponibles sur le web. Ils peuvent également expérimenter différents moyens pour relaxer tel qu'écouter de la musique, prendre un bain chaud, aller marcher, etc.
- Voir le positif: Vous pouvez faire une activité à l'aide de lunettes roses pour illustrer le positif. Vous pouvez faire une liste des choses positives vécues au quotidien. Proposez aux élèves de la relire souvent.
- Se divertir: explorez avec les élèves ce qui leur permettent de se divertir. Par exemple: danser, chanter, regarder un film, aller au parc, faire du vélo, etc.

Donnez-nous votre avis

Le Cahier de réinvestissement pour le service de garde du programme HORS-PISTE est à sa toute première année d'existence! Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire de satisfaction.



Cahier de réinvestissement pour le service de garde

Pour aller plus loin



Germain Duclos, Attention, enfant sous tension! 2013. Éditions du CHU Sainte-Justine
Janine Halloran, 75 trucs et activités pour développer les habiletés sociales, 2021.
Éditions Midi Trente

Janine Halloran, 75 trucs et stratégies d'adaptation, 2019. Éditions Midi Trente

Sarah Hamel, Le Ti-pou d'Amérique : mieux le comprendre pour mieux intervenir, 2022.
Éditions Saint-Jean

Sophie Leroux, Aider l'enfant anxieux, 2016. Éditions du CHU Sainte-Justine.

Sonia Lupien, Par amour du stress, 2020. Éditions Va Savoir.

D'autres outils pour vous

La boîte à outils du Centre RBC regroupe plusieurs outils pour que vous puissiez soutenir les élèves par rapport à leur bien-être, leur stress et leur anxiété.



Donnez-nous votre avis

Le Cahier de réinvestissement pour le service de garde du programme HORS-PISTE est à sa toute première année d'existence! Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire de satisfaction.



La pleine conscience au cœur de votre pratique



POUR TOUS LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE-ÉCOLE
En ligne, gratuit, d'une durée totale de 2h30

Objectifs de la formation :

- Expliquer ce qu'est l'approche de la pleine conscience;
- Concrétiser les liens entre les bénéfices de l'approche et la pratique;
- Appliquer graduellement la pleine conscience dans une pratique personnelle et professionnelle en milieu scolaire.

Pour accéder aux capsules vidéo* :

- ▶ Capsule 1: Qu'est-ce que la pleine conscience?
- ▶ Capsule 2: Comment ça fonctionne?
- ▶ Capsule 3: À quoi ça sert?
- ▶ Capsule 4: Boîte à outils et activités à expérimenter



**Nous recommandons de les visionner dans l'ordre*



**Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale**

**Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec**



Avec le financement de

**Agence de la santé
publique du Canada**

**Public Health
Agency of Canada**



**Université de
Sherbrooke**



Tristesse



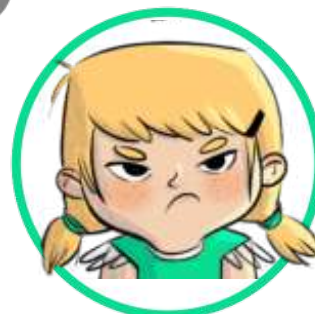
Peur



Joie



Surprise



Colère



Dégoût

**J'apprivoise
mes émotions**

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en couleurs

COLÈRE



JOIE



TRISTESSE



PEUR



DÉGOÛT



SURPRISE



FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en noir et blanc

COLÈRE



JOIE



TRISTESSE



PEUR

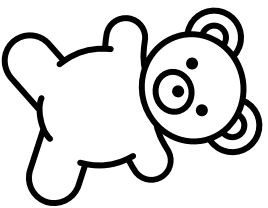


DÉGOÛT



SURPRISE





La respiration bedon



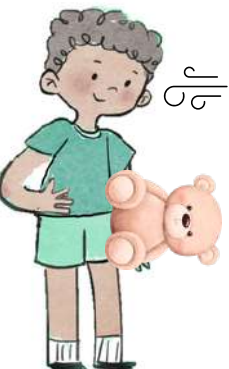
Choisis une peluche.



Installe-toi sur le dos, dans un coin tranquille.



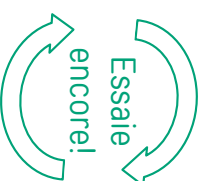
Dépense la peluche sur ton ventre.



Inspire : fais monter ta peluche vers le plafond en faisant entrer de l'air par ton nez pour gonfler ton ventre.



Expire : fais descendre ta peluche vers toi en faisant sortir l'air par ton nez pour dégonfler ton ventre.



Les stratégies de communication efficaces



Je dis comment je me sens.

Je nomme ce que j'aime ou ce que je n'aime pas « ex. : je n'aime pas quand... »



J'exprime clairement ce que je souhaite.

J'utilise un ton de voix calme et respectueux.



J'écoute l'autre.

Je regarde l'autre dans les yeux.



Je choisis le bon moment pour nommer les choses.



Je règle mes conflits en quatre étapes :

HORS

PISTE



Étape 1
Je me calme



Étape 2
J'écoute et
je m'exprime



Étape 3
Je cherche des
solutions avec
l'autre



Étape 4
Je choisis une
solution avec l'autre
et je l'applique



Recommence les 4 étapes ou demande de l'aide à un adulte au besoin.



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Université de
Sherbrooke

(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)

Je règle mes conflits en quatre étapes :

HORS

PISTE

Étape 1 Je me calme



Installe-toi dans un endroit tranquille.
Respire, bouge, dessine, écris ou
écoute une méditation.



Étape 2 J'écoute et je m'exprime



Écoute l'autre.
Laisse-lui le temps de parler.
À ton tour, parle au « JE ».
Dis clairement comment tu te sens.
Explique à l'autre ce dont tu as besoin.

Étape 3 Je cherche des solutions avec l'autre



Donne des idées pour
trouver une solution.
Écoute les solutions
proposées par l'autre.



Étape 4 Je choisis une solution avec l'autre et je l'applique



Ensemble, déterminez les
avantages et inconvénients de
chaque solution.
Choisissez celle qui plaît à tout le
monde ou faites un compromis.

**Recommence les 4 étapes ou demande
de l'aide à un adulte au besoin.**

(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et
Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Avec le financement de

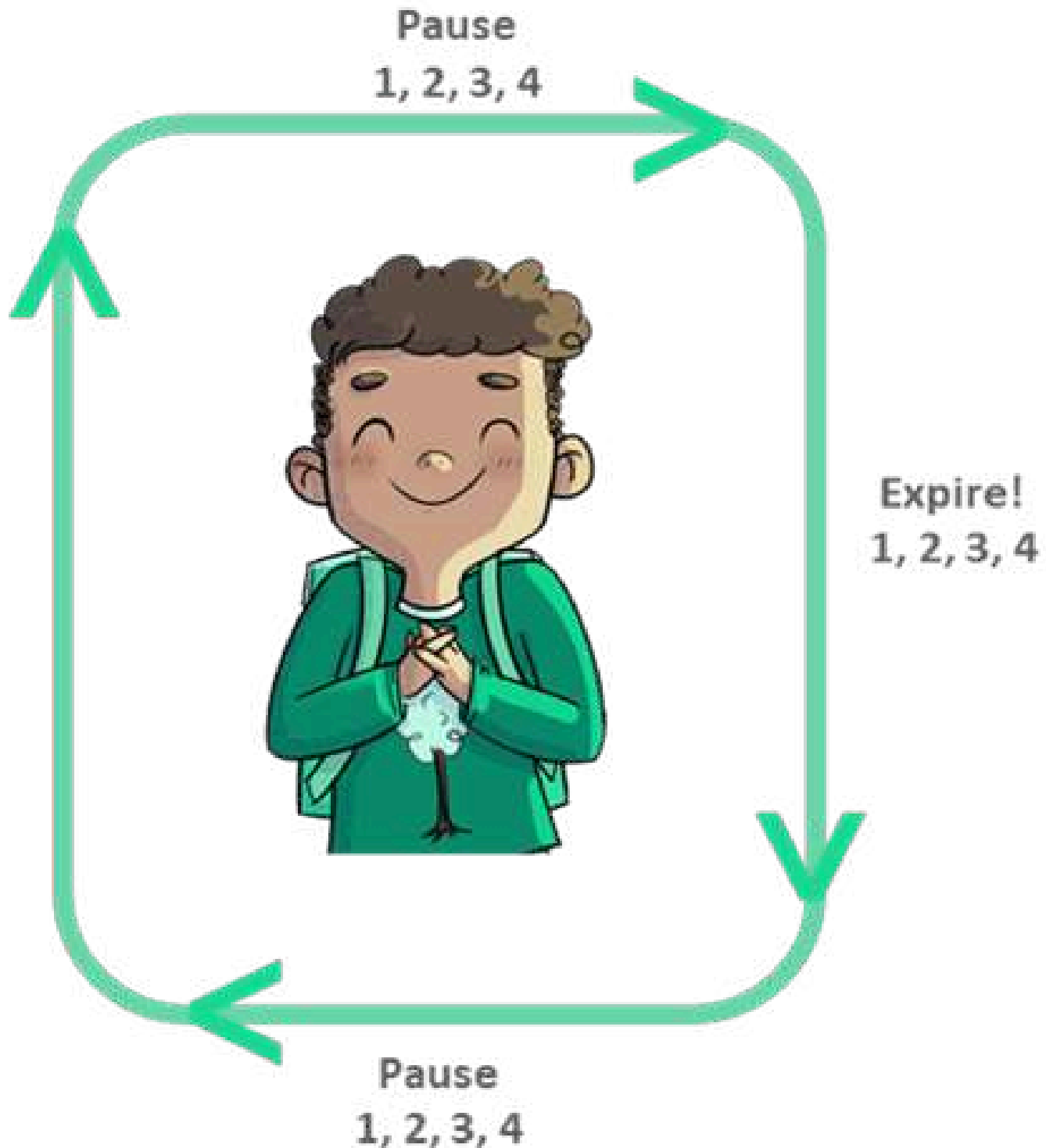
Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

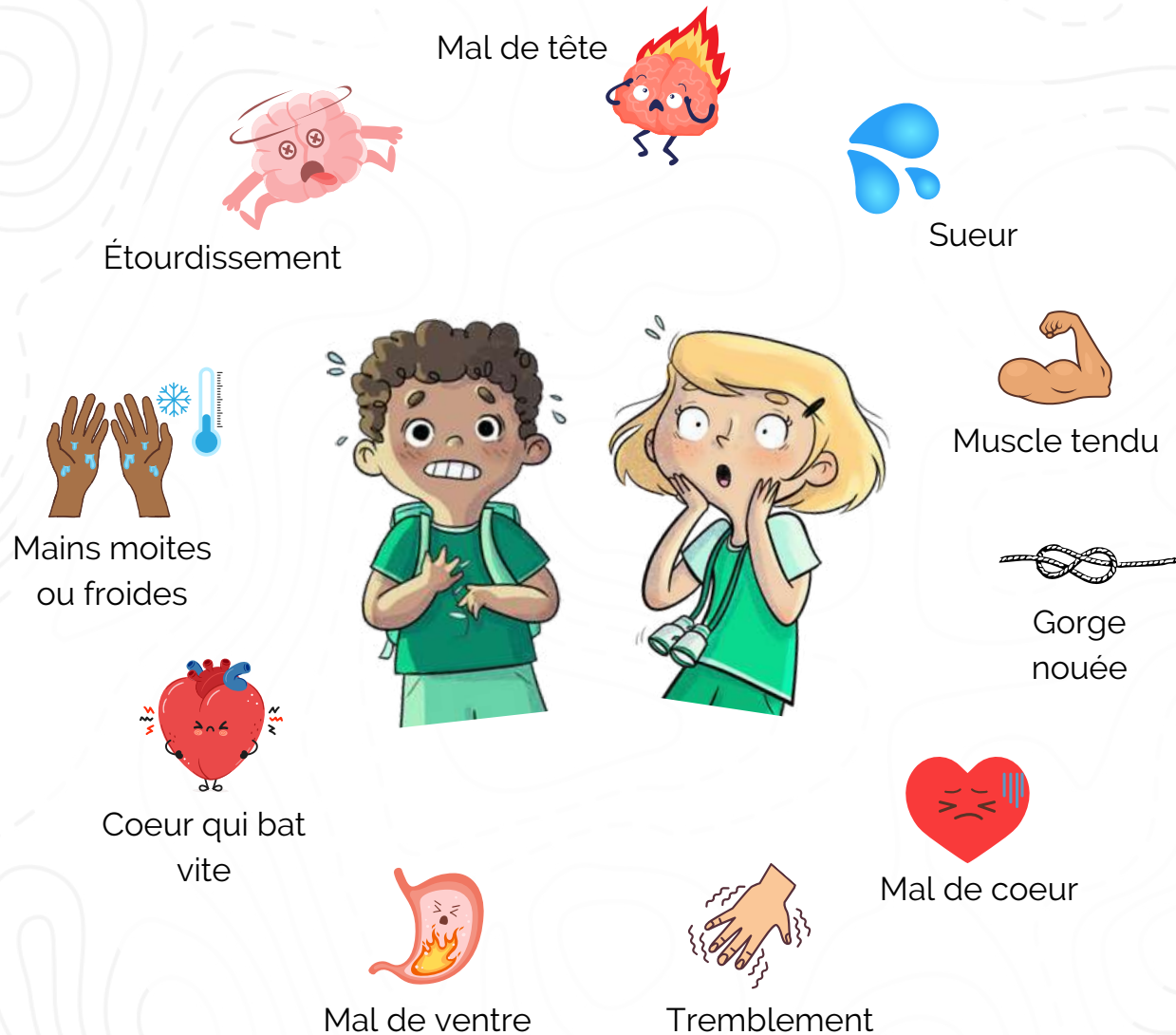


Université de
Sherbrooke

Pratiquer la respiration au carré

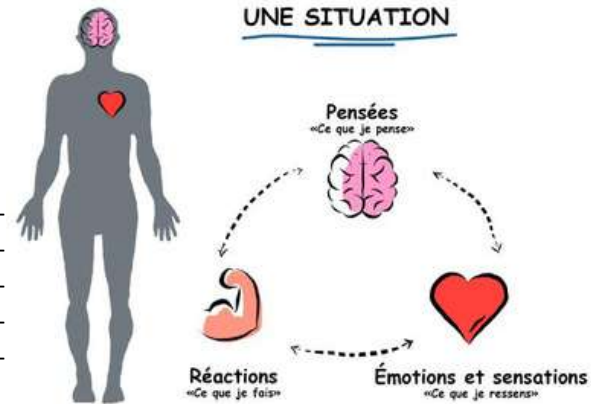


Sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété



Il est aussi possible que tu ressenties
d'autres sensations physiques

(Berthiaume, 2017)



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



Que ressens-tu en ce moment?

HORS PISTE



Frustration



Fierté



Joie



Confiance



Colère



Courage



Optimisme



Impatience



Enthousiasme



Découragement



Calme



Excitation



Honte



Dégoût



Gêne



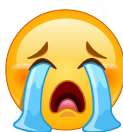
Surprise



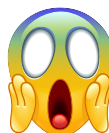
Étonnement



Rejet



Tristesse



Peur



Incertitude



Déception



Inquiétude



Panique



Il est aussi possible que tu ressenties plusieurs émotions et sentiments à la fois!

