

HORS

PISTE

Parler d'anxiété sans stress...



COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Résoudre des problèmes
- Exercer son jugement critique
- Structurer son identité
- Coopérer
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice
- Communiquer de façon appropriée

DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

- Santé et bien-être
- Vivre ensemble et citoyenneté

DOMAINES D'APPRENTISSAGE

Domaine du développement
de la personne

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

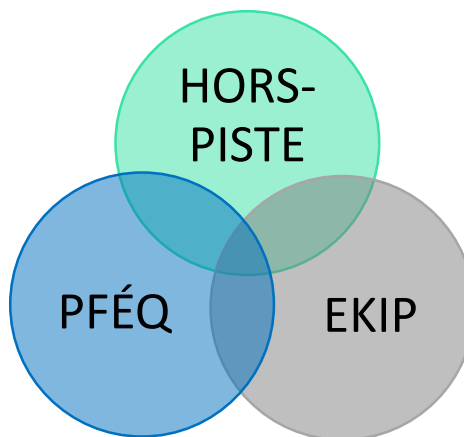
- Adopter un mode de vie sain et actif

CULTURE ET CITOYENNETÉ QUÉBÉCOISE

- Considérer des émotions
- Dialoguer
- Comparer des observations/des points de vue
- Examiner des points de vue
- Plusieurs thèmes généraux dont *Conscience de soi et construction identitaire* ainsi que *Relations entre humains*

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- 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



ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE

- Agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur
- Affirmer sa personnalité
- Interagir de façon harmonieuse avec les autres
- Communiquer en utilisant les ressources de la langue
- Construire sa compréhension du monde
- Mener à terme une activité ou un projet

MILIEUX SAINS ET BIENVEILLANTS

- Volet parents
- Volet équipe-école

ÉKIP

- Développer et renforcer des compétences personnelles et sociales chez les jeunes
- Contribuer à l'aménagement de milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants
- Favoriser la cohérence (continuité et complémentarité) des interventions réalisées à l'école, ainsi qu'avec les familles et la communauté, et l'arrimage des actions du réseau de la santé et des services sociaux et de celui de l'éducation
- Outiller les jeunes d'âge scolaire à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent

HORS

PISTE



Maternelle 4 ans

1

La grande aventure

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Reconnaître certaines de ses émotions et celles des autres
- Utiliser un moyen pour s'apaiser

2

Ça fait du bien!

Compétence visée:

Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Objectifs

- Expérimenter des stratégies pour se faire du bien
- Mieux comprendre la notion d'habitudes de vie

3

Choisir son camp

Compétence visée:

Apprendre à se connaître et à s'estimer

Objectifs

- Connaître certains de ses intérêts
- Comprendre qu'il existe des différences entre les intérêts de chacun

4

Perdu et retrouvé

Compétence visée:

Utiliser des comportements prosociaux

Objectifs

- Aider les autres
- Faire preuve d'entraide et de coopération

5

Des plumes et des roches

Compétence visée:

Utiliser des comportements prosociaux

Objectif

- Comprendre que ses paroles, ses gestes et ses actions ont des impacts sur les autres

Parler d'anxiété sans stress...

Maternelle 5 ans

1

L'autobus en panne

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Reconnaître certaines de ses émotions
- Apprivoiser certaines émotions fortes
- Utiliser des moyens pour s'apaiser

2

Radio communication

Compétence visée:

Demander de l'aide en cas de besoin

Objectifs

- Reconnaître des situations dans lesquelles il faut demander de l'aide
- Identifier les adultes de confiance à qui demander de l'aide

3

Pas de chicane dans ma cabane

Compétence visée:

Utiliser des comportements prosociaux

Objectifs

- Connaître différentes façons de respecter les autres et son environnement
- Comprendre que ses gestes et ses paroles peuvent avoir un effet sur les autres

4

Pas de dodo pour Léo

Compétence visée:

Structurer son identité

Objectif

- Expérimenter des stratégies pour se faire du bien
- Mieux comprendre la notion d'habitudes de vie

5

La rando-discussion

Compétence visée:

Utiliser des comportements prosociaux

Objectifs

- Utiliser une stratégie en 4 étapes pour résoudre ses conflits
- Essayer des solutions avant de demander l'aide d'un adulte



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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

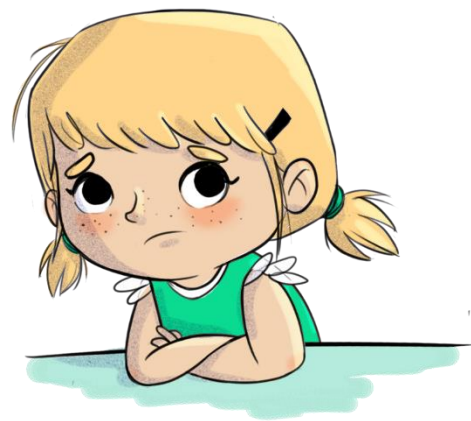
Québec



UDS

Université de
Sherbrooke

HORS PISTE



1^{re} année

1

Camping HORS-PISTE

Compétence visée:

Apprendre à se connaître et à s'estimer

Objectifs

- Reconnaître ce qu'est une qualité
- Identifier une qualité chez soi et chez les autres
- Utiliser une qualité dans une activité de coopération

2

Sans faille!

Compétence visée:

Apprendre à se connaître et à s'estimer

Objectifs

- Expérimenter des obstacles et des erreurs pour s'améliorer
- Travailler en équipe pour accomplir une tâche
- Communiquer adéquatement

3

Un coup de main

Compétence visée:

Apprendre à se connaître et à s'estimer

Objectifs

- Reconnaître ses forces et ses talents
- Reconnaître que tout le monde a sa place dans une équipe
- Se baser sur ses forces pour construire sa confiance en soi

4

Une nuit en forêt

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Reconnaître certaines manifestations du stress et des émotions
- Identifier des situations qui peuvent causer du stress

5

Un pour tous et tous pour un

Compétence visée:

Utiliser des comportements prosociaux

Objectifs

- Reconnaître l'importance de l'amitié
- Communiquer plus aisément

Parler d'anxiété sans stress...



2^e année

1

Soleil ou nuage?

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Nommer des situations heureuses
- Nommer des situations difficiles

2

Des rapides à discuter

Compétence visée:

Utiliser des comportements prosociaux

Objectif

- Utiliser des habiletés à s'exprimer pour être bien compris

3

Rabaskatastrophe!

Compétence visée:

Utiliser des comportements prosociaux

Objectifs

- Comprendre que chacun possède un rôle dans une équipe
- Comprendre l'importance de l'entraide
- Mettre en place des stratégies pour faciliter l'atteinte d'un but commun

4

De l'énergie dans mon moteur

Compétence visée:

Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Objectifs

- Connaître les impacts positifs et négatifs de certaines habitudes de vie sur son bien-être
- Utiliser des moyens simples pour maintenir ou pour améliorer ses habitudes de vie

5

Rémi garnit son coffre à outils

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Comprendre l'importance d'utiliser des moyens pour composer avec une situation difficile
- Utiliser différents moyens pour faire face à une situation difficile



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Avec le financement de
Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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



UDS Université de
Sherbrooke

HORS PISTE



3^e année

1

La grande traversée

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Reconnaître ses émotions agréables et désagréables
- Comprendre que ses émotions influencent son comportement

2

Les deux côtés de la médaille

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Reconnaître certaines émotions et sensations qui viennent avec le jugement des autres
- Utiliser la méditation pour s'apaiser et cultiver le non-jugement envers les autres

3

Histoires de frousse

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectif

- Utiliser des stratégies pour s'apaiser

4

La croisée des chemins

Compétence visée:

S'affirmer face aux influences sociales

Objectifs

- Identifier les influences positives et négatives dans son quotidien
- Se positionner face à ces influences

5

Jouer au conflit

Compétence visée:

Utiliser des comportements prosociaux

Objectifs

- Identifier des stratégies de résolution de conflits
- Utiliser une démarche en 4 étapes pour résoudre des conflits

Parler d'anxiété sans stress...

4^e année

1

Mon tourbillon intérieur

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectif

- Distinguer ses émotions, ses sensations et ses pensées

2

Se calmer le pompon

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectif

- Utiliser des stratégies pour s'apaiser

3

On s'assure qu'on s'aide

Compétence visée:

Demander de l'aide en cas de besoin

Objectifs

- Reconnaître différentes situations pouvant nécessiter de l'aide pour soi ou pour les autres
- Utiliser des stratégies pour demander de l'aide en cas de besoin
- Identifier les facteurs qui influencent la demande d'aide

4

Ça en valait le « coup »?

Compétence visée:

S'affirmer face aux influences sociales

Objectif

- Appliquer des stratégies qui permettent de résister à l'influence négative des pairs

5

Une tempête dans ma tête

Compétence visée:

Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Objectifs

- Expérimenter les bienfaits potentiels de la pleine conscience
- Porter son attention sur sa respiration et ses variations
- Utiliser des stratégies pour s'apaiser



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Avec le financement de
Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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



UDS Université de
Sherbrooke

HORS PISTE

5^e année



1

Ces influences qui me pèsent

Compétence visée:

S'affirmer face aux influences sociales

Objectifs

- Comprendre l'influence des autres sur ses choix et ses actions
- Repérer certaines influences venant de ses pairs
- S'affirmer face à ces influences

2

Une nouvelle sirène « dernier cri »

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Reconnaître ce qu'est une pensée
- Comprendre l'influence des pensées sur les émotions, les sensations et les réactions
- Analyser une situation selon différentes perspectives

3

La grande traversée de Léo Laroche

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Remettre en question ses pensées négatives
- Adopter des pensées plus aidantes

4

Être différent sans différend

Compétence visée:

S'affirmer face aux influences sociales

Objectifs

- Comprendre la notion de préjugés
- Reconnaître les effets discriminatoires des préjugés sur les individus
- Poser des actions pour contrer les préjugés

5

Un fouillis dans la nuit

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectif

- Utiliser des stratégies pour s'apaiser

Parler d'anxiété sans stress...

6^e année



1

Détectives du stress

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Reconnaître des situations du quotidien qui peuvent générer du stress
- Utiliser certaines stratégies pour s'apaiser

2

Devant moi ou... dans ma tête?

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Définir les notions de stress et d'anxiété
- Utiliser la pleine conscience pour s'apaiser

3

Une expédition hors-zone

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Se familiariser avec les notions de zone de confort et d'évitement
- Utiliser des stratégies pour diminuer et affronter l'anxiété

4

Braver la montagne

Compétence visée:

Apprendre à se connaître et à s'estimer

Objectifs

- Identifier certaines de ses forces
- Utiliser ses forces dans un travail d'équipe

5

Le sommet!

Compétence visée:

Composer avec ses émotions et son stress

Objectifs

- Utiliser des stratégies pour faire face à un changement qui génère du stress
- Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Avec le financement de
Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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



UDS
Université de
Sherbrooke