



Parler d'anxiété sans stress...
Programme HORS-PISTE – Exploration
(prévention universelle)



COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Actualiser son potentiel;
- Coopérer;
- Résoudre des problèmes;
- Exercer son jugement critique;
- Communiquer de façon appropriée.

DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

- Santé et bien-être;
- Orientation et entrepreneuriat;
- 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

- Élaborer un point de vue;
- Dialoguer;
- Analyser les relations sociales;
- Examiner une diversité de points de vue;
- Évaluer les savoirs;
- Plusieurs thèmes dont *identités et appartenances* et *autonomie et interdépendance*.

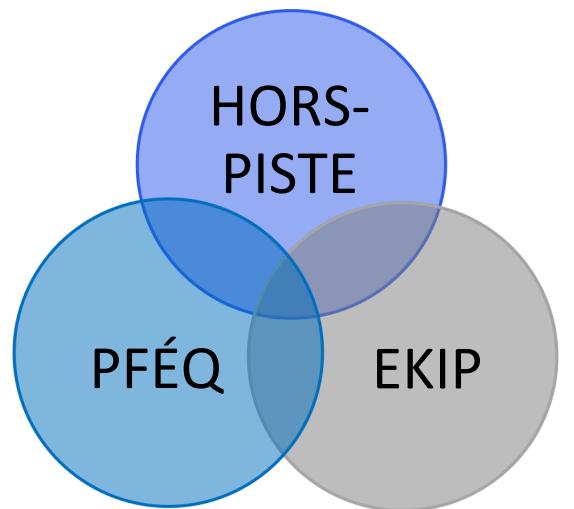
DOMAINE DES LANGUES

FRANÇAIS

- Communiquer oralement.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Apprivoiser ses émotions, son stress et son anxiété;
- Se connaître, se comprendre et s'estimer;
- Demander de l'aide en cas de besoin;
- S'affirmer;
- Communiquer de façon appropriée;
- Composer avec les influences sociales;
- Adopter des comportements prosociaux;
- Faire preuve d'empathie;
- Résoudre des conflits;
- Faire preuve d'esprit critique.



CONTENUS POUR LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES

13. Réfléchir aux stratégies adéquates pour se faire des amis ou élargir son réseau social;
14. Appliquer diverses stratégies qui favorisent l'inclusion et la bonne entente;
15. Comprendre sa responsabilité quant au respect des règles de vie en société et dans l'espace virtuel ainsi que les conséquences de leur non-respect pour soi et les autres;
16. Encourager positivement son entourage à adopter des comportements sains et sécuritaires.

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 et elles rencontrent.



Parler d'anxiété sans stress...

Programme HORS-PISTE -Exploration

(prévention universelle)



Ateliers 1 à 5

INTRO
ÉQUIPE-ÉCOLE

**Présentation du programme à l'équipe-école
HORS-PISTE - Exploration**

30 minutes

OBJECTIF
Faire prendre connaissance du programme HORS-PISTE et de ses implications à l'ensemble des membres de l'équipe-école.

CONTENU

- Objectifs et compétences ciblés par le programme;
- Fonctionnement du programme;
- Philosophie du programme;
- Rôles des personnes animatrices et enseignantes.

2
60

« Je fais face à l'anxiété »

COMPÉTENCES VISÉES

- Apprivoiser ses émotions, son stress et son anxiété
- Se connaître, se comprendre et s'estimer

THÈME PRINCIPAL

Anxiété

CIBLES DE DÉVELOPPEMENT

- Distinguer le stress et l'anxiété;
- Comprendre les concepts de zone de confort, d'évitement et d'exposition;
- Reconnaitre les situations qui lui créent davantage d'anxiété (ses intolérances) et reconnaître ses signes de stress et d'anxiété;
- Utiliser des stratégies pour s'apaiser et s'exposer aux situations anxiogènes.

INTRO
ÉLÈVES

**Présentation du programme aux élèves
HORS-PISTE - Exploration**

30 minutes

OBJECTIF
Faire prendre connaissance du programme HORS-PISTE et de sa pertinence aux élèves concernés.

CONTENU

- Objectifs et compétences ciblés par le programme;
- Fonctionnement du programme;
- Philosophie du programme.

3
60

« J'appriavoise mes émotions et j'apprends à demander de l'aide »

COMPÉTENCES VISÉES

- Apprivoiser ses émotions, son stress et son anxiété;
- Demande de l'aide.

THÈME PRINCIPAL

Demande d'aide

CIBLES DE DÉVELOPPEMENT

- Reconnaitre ses différentes émotions et de comprendre leur utilité;
- Utiliser de nouvelles stratégies pour vivre et exprimer sainement ses émotions;
- Demande de l'aide au besoin.

1
60

« Je compose avec le stress »

COMPÉTENCES VISÉES

THÈME PRINCIPAL
Stress

CIBLES DE DÉVELOPPEMENT

- Reconnaitre ses signes de stress;
- Comprendre ce qu'est le stress et son utilité;
- Mieux se connaître dans ses réactions face au stress;
- Utiliser de nouvelles stratégies pour apprivoiser son stress.

4
60

« Je compose avec la comparaison en observant qui je suis »

COMPÉTENCES VISÉES

- Se connaître, se comprendre et s'estimer;
- Adopter des comportements prosociaux.

THÈME PRINCIPAL

Comparaison sociale

CIBLES DE DÉVELOPPEMENT

- Connaître certaines de ses valeurs et caractéristiques propres;
- Comprendre l'impact de la comparaison sociale sur l'estime et la confiance en soi;
- Utiliser de nouvelles stratégies pour mieux se connaître, s'estimer et composer avec la comparaison sociale.





Ateliers 6 à 10

INTRO
ÉQUIPE-ÉCOLE

INTRO
ÉLÈVES

6
60

Parler d'anxiété sans stress... Programme HORS-PISTE -Exploration (prévention universelle)



Présentation du programme à l'équipe-école HORS-PISTE - Exploration

30 minutes

OBJECTIF

Faire prendre connaissance du programme HORS-PISTE et de ses implications à l'ensemble des membres de l'équipe-école.

CONTENU

- Objectifs et compétences ciblés par le programme;
- Fonctionnement du programme;
- Philosophie du programme;
- Rôles des personnes animatrices et enseignantes.



Présentation du programme aux élèves HORS-PISTE - Exploration

30 minutes

OBJECTIF

Faire prendre connaissance du programme HORS-PISTE et de sa pertinence aux élèves concernés.

CONTENU

- Objectifs et compétences ciblés par le programme;
- Fonctionnement du programme;
- Philosophie du programme.

7

60

« Je compose avec les jugements grâce à mon empathie et à ma bienveillance »

COMPÉTENCES VISÉES

- Faire preuve d'empathie;
- Adopter des comportements prosociaux

THÈME PRINCIPAL

Jugement des autres

8

60

« Je préviens des conflits grâce à ma capacité de communiquer »

COMPÉTENCES VISÉES

- Communiquer;
- Résoudre des conflits;
- Adopter des comportements prosociaux

THÈME PRINCIPAL

Conflits

9

60

« J'entretiens des relations d'amitié de qualité grâce à mes comportements prosociaux »

COMPÉTENCES VISÉES

- Adopter des comportements prosociaux;
- Se connaître, se comprendre et s'estimer

THÈME PRINCIPAL

Place dans un groupe

10

60

« J'utilise les médias sociaux de manière optimale grâce à mon esprit critique »

COMPÉTENCES VISÉES

- Faire preuve d'esprit critique;
- Adopter des comportements prosociaux

THÈME PRINCIPAL

Technologies

CIBLES DE DÉVELOPPEMENT

- Comprendre l'impact des préjugés et des jugements sur soi, les autres et ses relations;
- Adopter une attitude d'ouverture, d'écoute, de compréhension et de respect envers les autres;
- Utiliser davantage de stratégies pour cultiver l'empathie, la bienveillance et l'auto-compassion.

CIBLES DE DÉVELOPPEMENT

- Comprendre le rôle des perceptions dans les conflits;
- Prendre conscience de ses attitudes et comportements qui envoient les conflits;
- Utiliser une démarche de résolution de conflit basée sur la communication bienveillante;
- Utiliser des stratégies positives pour écouter et s'exprimer.

CIBLES DE DÉVELOPPEMENT

- Comprendre l'importance des comportements prosociaux pour favoriser la bonne entente et prendre sa juste place en groupe;
- Reconnaitre l'importance des relations d'amitié comme facteur de protection pour faire face aux défis de la vie;
- Adopter de nouvelles stratégies pour créer et maintenir des relations d'amitié de qualité, ou se sortir de situations relationnelles inconfortables.

CIBLES DE DÉVELOPPEMENT

- Prendre conscience des enjeux relatifs à l'utilisation des médias sociaux;
- Comprendre sa responsabilité quant au respect des règles de vie dans l'espace et des conséquences de leur non-respect sur soi et les autres;
- Connaître des attitudes et pratiques lui permettant de développer son esprit critique;
- Utiliser des stratégies pour faire une utilisation responsable et conscientieuse des médias sociaux.

