



LEÇON 4

Comprendre le stress et gérer les transitions

Temps
approximatif
requis :

🕒 60 min

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Nous apprenons à :

- Normaliser le stress lié au changement.
- Accroître la connaissance nécessaire pour prendre soin de son bien-être pendant les moments de transition.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Établissez les critères d'évaluation avec les élèves à l'aide des questions suivantes :

« Comment saurons-nous que nous avons atteint nos résultats d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? »

Par exemple :

- Je suis capable de normaliser le stress lié au changement.
- Je sais reconnaître des pensées non équilibrées et trouver des alternatives équilibrées.

GRANDES IDÉES

- Le changement – même un changement positif que vous attendez avec impatience – peut causer du stress.
- Nous éprouvons toutes et tous du stress et il existe des stratégies qui peuvent aider à le gérer.

CONSIDÉRATIONS

- Appréciez la diversité parmi les élèves ayant des aspirations et des objectifs différents, influencés par des identités uniques et des expériences vécues. Offrez de la validation et un soutien sans jugement ni limitation. Aidez les élèves à identifier et développer leurs forces uniques.
- Rappelez-vous que certains élèves peuvent être plus stressés que d'autres. Par exemple, des élèves peuvent faire face à davantage de stress quotidiens en raison de l'impact de l'oppression systémique historique actuelle, de la marginalisation, de la discrimination fondée sur la capacité physique et du racisme (p. ex., microagressions).
- Reconnaissez que certaines sources de stress peuvent être modifiées (par exemple, les difficultés d'apprentissage, les conflits interpersonnels), tandis que d'autres peuvent être plus difficiles à contrôler (p. ex., une maladie chronique, l'impact de la pauvreté). C'est à ce moment-là qu'il peut être particulièrement important que d'autres personnes interviennent et offrent leur soutien.
- L'accent mis sur les émotions dans ces séries peut être difficile pour certains élèves. Proposez différents moyens de participer à cet apprentissage, afin de s'assurer que les élèves qui ne se sentent pas en sécurité ou mal à l'aise de parler de leurs émotions à l'école puissent aussi en bénéficier.
- Soyez prêt à orienter les élèves vers de l'aide supplémentaire si nécessaire. Pour plus de renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux services offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.
- [UN APPEL Guide de référence](https://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)
- [Parler de santé mentale avec les parents et les familles](https://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)
- [Cercle de soutien et voies d'accès systémiques](https://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)

MATÉRIEL

Carnet

- 4.1 – Journal de discours intérieur équilibré

Diapositives

- Comprendre le stress et gérer les transitions

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- [Excursion virtuelle pour les élèves du secondaire : Recadrer ses pensées](https://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)

Note : Le contenu de cette leçon est tiré de la ressource de Santé mentale en milieu scolaire Ontario [LIT SM: La santé mentale des élèves en action Leçon d'expansion 2: Le défi du changement: S'orienter dans la transition après l'école secondaire](#).

INTRODUCTION

 5 min

Diapo 1 : Introduction

Diapo 2 : Nous apprenons à...

- » Normaliser le stress lié au changement.
- » Accroître la connaissance nécessaire pour prendre soin de son bien-être pendant les moments de transition.

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

 10 min

Activité d'échauffement

Diapo 3 : Activité d'échauffement

Suggestion au personnel enseignant : « Aujourd'hui, nous allons réfléchir à la transition de l'école secondaire et discuter de certaines des émotions que nous pouvons ressentir lorsque nous passons à la phase suivante. Avant de commencer, je voudrais que vous preniez un moment pour réfléchir à cette transition et aux sentiments qu'elle suscite. Pensez aux trois mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous envisagez de passer à l'étape suivante. Ces mots peuvent être liés à vos espoirs/rêves, à vos émotions, à vos défis ou à toute autre chose qui capture l'essence de cette transition. »

Demandez aux élèves : Quels sont trois mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à la transition après l'école secondaire et au passage vers ce que vous voulez faire par la suite.

Pourquoi la transition peut-elle être stressante?

Diapo 4 : Pourquoi la transition peut-elle être stressante?

Suggestion au personnel enseignant : « Le stress est défini comme une pression, une tension, un inconfort physique et parfois comme de l'inquiétude provenant de différentes situations, comme un gros examen, lorsqu'on essaie de faire partie d'une équipe, lorsqu'on est exclu par un groupe d'amis ou moqué pour quelque chose qui nous tient à cœur. Parfois, même les choses pour lesquelles nous avons hâte peuvent causer du stress, telles que la graduation, une grosse fête, ou une sortie d'école, parce qu'il nous demande de s'adapter, de croître, et d'essayer de nouvelles choses. »

Diapo 5 : Suggestion au personnel enseignant : « On peut se sentir confus lorsqu'on a hâte de terminer l'école secondaire pour aller de l'avant, puis trouver certains aspects de l'expérience stressants lorsqu'ils se produisent. Nous pouvons nous demander si nous avons fait les bons choix ou si nous faisons bien les choses. Mais c'est normal de ressentir un certain stress face à la transition – en fait, il faut s'y attendre, et ces sentiments sont aussi valides que notre enthousiasme. »

Présentez les éléments suivants aux élèves :

- » Quitter l'école secondaire est une **grosse transition de vie**. Une transition de vie est un événement majeur qui altère notre sens du soi, notre raison d'être et la manière dont nous fonctionnons au jour le jour. (Source de la définition: Jennifer Katzenstein, Ph. D.)
- » Le **changement** – même lorsqu'il s'agit d'un changement positif que nous attendons avec impatience – peut causer du stress. Même des événements comme obtenir une promotion au travail ou prendre des vacances peuvent causer du stress, car ils demandent que l'on s'adapte et que l'on progresse.
- » Certains élèves peuvent **ne pas se sentir prêts** à quitter l'école secondaire et espéreraient profiter davantage de leur expérience (p. ex., plus de temps avec les amis, plus de temps en classe, plus de temps pour se créer des souvenirs, plus de temps pour se préparer à ce qui viendra après).
- » Les élèves ont souvent une vision idéalisée de **ce que la vie « devrait » avoir l'air** après l'école secondaire et ils reçoivent des messages comme quoi ils sont chanceux de vivre cette phase de leur vie ou qu'il s'agit des meilleurs moments de leur vie.
- » Aussi, plusieurs **événements de vie hors de notre contrôle** peuvent influencer sur le changement auquel nous faisons face et le stress que nous devons gérer.

Diapo 6 : Introduction à l'activité – Exemples d'éléments qui accompagnent une transition qui sont soit **STIMULANTS** ou **DIFFICILES**.

REMARQUE : Un guide de discussion qui offre des exemples d'éléments qui peuvent être stimulants ou difficiles se trouve à l'annexe A.

Facultatif : Vous pouvez demander aux élèves de répondre anonymement en ligne (Mentimeter, Jamboard ou autre), donner leur réponse à haute voix, se lever ou s'asseoir selon leur réponse ou aller d'un côté ou l'autre de la classe selon leur réponse.

Diapos 7-14 :

Exemples

Le personnel enseignant peut déterminer s'ils veulent sonder les élèves (p. ex., ouvertement et collectivement en grand groupe ou en tant que réflexion personnelle).

Remarque : Bien que les élèves puissent avoir un certain nombre de choses en commun, il existe aussi plusieurs facteurs individuels (p. ex., l'environnement, les antécédents et les événements de la vie) qui rendront uniques les expériences de chaque personne. Bien que ce changement concerne tout le monde, il peut être différent selon les personnes. Des élèves peuvent obtenir leur diplôme, partir de la maison familiale pour fréquenter une nouvelle école, continuer de vivre à la maison, retourner à l'école secondaire pour des cours supplémentaires, commencer de nouveaux emplois, etc. Plusieurs voies peuvent mener au succès.

Diapo 15 : Suggestion au personnel enseignant : « Nous ne pouvons pas choisir quand nous allons vivre du stress, mais nous pouvons choisir comment nous nous y préparons. C'est ce que nous allons apprendre aujourd'hui. Je vous encouragerais aussi à penser aux personnes présentes dans notre école qui pourraient vous aider à planifier votre avenir, comme notre personnel en orientation.

Faites appel à elles de façon précoce et souvent! Faites aussi appel à d'autres personnes de votre entourage qui sont là pour vous aider, comme vos parents ou aidants naturels, des mentors, des aînés, des entraîneurs et d'autres adultes de confiance. »

Remarque : il peut être utile de continuer à faire des rappels tout au long de la leçon au sujet de l'aide disponible pour les élèves plus ils s'approchent de l'obtention de leur diplôme.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE (pensez à vous-même, aux autres, aux carrières)

 35 min

Le stress de choisir la bonne voie

Diapo 16 : Suggestion au personnel enseignant : « Une source de stress qui peut venir avec la transition suivant la fin de l'école secondaire est la pression de choisir la bonne voie. Cela peut comprendre:

- » Gérer ses attentes personnelles (p. ex., obtenir certaines notes, être admis à un programme particulier ou obtenir un emploi donné, sentir que leur décision au sujet de ce qu'ils veulent poursuivre comme carrière après l'école secondaire est permanente ou difficilement modifiable).
- » Devoir faire face à la pression des autres (p. ex., les encouragements d'un parent ou d'un aidant naturel afin qu'ils poursuivent un certain choix de carrière).
- » Être dans un milieu compétitif, comme l'école secondaire, peut parfois exister (p. ex., lorsqu'on dépose une demande pour un programme postsecondaire ou pour des emplois avec un nombre de postes disponibles limité).
- » Pressions sociétales (souvent, il y a un biais de poursuivre des études supérieures post-secondaires et les élèves qui souhaitent poursuivre une voie différente sentent de la pression à se conformer, ce qui peut contribuer au sentiment d'être différent ou d'être mis à l'écart).
- » Certains élèves sentent qu'ils ont perdu du temps pendant la pandémie et pour plusieurs, cela a été une période stressante pendant laquelle ils ont dû prendre des décisions pour leur parcours postsecondaire. »

Remarque : Selon les élèves, la pression de choisir la bonne voie peut être vécue différemment. Par exemple, en raison du racisme systémique historique et actuel, les élèves racisés mentionnent parfois devoir exceller juste pour être considérés pour des opportunités que les autres élèves reçoivent facilement. Cela peut leur imposer une pression supplémentaire. Par exemple, les élèves nouveaux arrivants dont les familles se sont relocalisées ou qui ont été déplacées peuvent aussi ressentir une pression accrue de réussir sur le plan académique, pour un ensemble de raisons complexes. Connaître vos élèves et montrer une sensibilité dans vos exemples peut faire en sorte que la conversation respecte les valeurs et les expériences de tous les élèves de la classe.

Diapo 17 : Suggestion au personnel enseignant : « Lorsque nous sommes confrontés à une situation sur laquelle nous n'avons que peu ou pas de contrôle, il est facile de laisser nos émotions ou des

pensées non-aidantes ou déséquilibrées prendre le dessus. Ces pensées sont courantes, comme “c’est impossible” ou “je ne suis pas assez bon”, mais nous pouvons souvent les écarter et aller de l’avant. Cependant, il arrive que ces pensées déséquilibrées deviennent une habitude et qu’elles influencent notre humeur et notre bien-être. Le fait d’attraper ces pensées à temps et de les confronter à des pensées plus juste et équilibrées constitue une stratégie d’adaptation aidante. »

« Nous allons réaliser une activité pour vous aider à envisager une manière équilibrée de réfléchir à votre choix de parcours et aux pressions qui y sont associées. Percevoir les choses de façon équilibrée demande de remarquer tous les aspects d’une situation – les aspects positifs, les aspects négatifs et les aspects qui laissent indifférents –, pas seulement ceux qui vous causent du stress. »

« Mais d’abord, voici quelques conseils. »

Diapo 18 : Conseil

Suggestion au personnel enseignant : « Lorsque tu écoutes ton discours intérieur, demande-toi... »

- » Y a-t-il des preuves à l’appui de ma pensée?
- » Quelle en est la probabilité?
- » Y a-t-il une autre façon de voir les choses?

Diapo 19 : Conseil

Essaye de te rendre compte lorsque tu te dis « je devrais » faire certaines choses (je devrais faire, agir, me sentir mieux).

Le verbe « devoir » nous fait souvent nous sentir coupables.

Diapo 20 : Conseil

Suggestion au personnel enseignant : « En repensant à votre façon de vous exprimer dans votre for intérieur, pensez à ce que vous diriez à un ami. La plupart d’entre nous offrons à nos amis beaucoup plus de compassion et de soutien que nous n’en offrons à nous-mêmes. »

Diapo 21 : Exemples

Lire les exemples.

Diapos 22-27 :

Pratiquons!

Suggestion au personnel enseignant : « On va maintenant pratiquer à trouver des pensées équilibrées pour contrecarrer des pensées déséquilibrées. Je vais lire une phrase qui représente une pensée déséquilibrée et je vous invite à me proposer des suggestions de pensées équilibrées. »

Facultatif : Vous pouvez demander aux élèves d’ajouter leurs idées sur un tableau blanc ou un Jamboard.

ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

 10 min

Diapo 28 : Retour

Faites un retour sur l'activité.

- » Qu'avez-vous retenu de cette activité?
- » Avez-vous trouvé ça facile ou difficile à trouver des pensées équilibrées?

Invitez les élèves à ajouter leurs réflexions dans leur Carnet.

Suggestion au personnel enseignant : « Parfois, nous avons des pensées non aidantes concernant nous-mêmes, nos capacités et notre avenir. Mais cela ne veut pas dire qu'elles sont vraies, et ce genre de pensées peut ajouter à notre stress.

Lorsque vous remarquez que des pensées non aidantes vous assaillent, défiez-les!

Essayez de leur répondre par des pensées plus équilibrées. La pensée équilibrée n'est pas la même chose que la pensée positive. C'est une pensée juste et réaliste qui porte sur tous les aspects d'une situation (le positif, le négatif et le neutre), et non pas sur un seul point de vue. »

Diapo 29 : Carnet : autoréflexion

Cette activité peut être faite en salle de classe ou à domicile.

Suggestion au personnel enseignant : « Vous êtes maintenant invité à penser comment vous pouvez répondre de manière équilibrée à quelques-unes de vos pensées déséquilibrées. Inscrivez vos réponses dans votre Carnet. »

Rappel : Les activités du Carnet ne sont pas à remettre. Elles sont uniquement pour réflexion personnelle.

SOMMAIRE

 5 min

Diapo 30 : Exercice de respiration

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons terminer aujourd'hui avec une brève activité pour pratiquer la gestion du stress, qui sera le sujet de notre prochaine leçon. Vous êtes invité à prendre une grande respiration. La respiration profonde peut nous aider à calmer notre esprit et notre corps, et à contrôler nos sentiments de stress. L'extrait vidéo a pour but de vous servir de guide. »

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/BSwsahxVCgw>

Diapo 31 : Sommaire

- » Le changement, même positif, peut occasionner du stress.
- » Nous avons tous des pensées déséquilibrées... pour ne pas les laisser ajouter à notre stress, il est important de les contrecarrer avec des pensées équilibrées.

Annexe A

Guide de discussion pour la transition après l'école secondaire

REMARQUE : Se concentrer sur les défis peut être décourageant pour certains élèves. Donnez un nombre limité d'exemples et équilibrez la discussion avec ce qui rend la transition de l'école secondaire stimulante. De plus, le personnel enseignant doit tenir compte du fait que certaines communautés peuvent éprouver des difficultés disproportionnées en raison d'un racisme systémique historique et actuel.

GUIDE DE DISCUSSION POUR LA TRANSITION APRÈS L'ÉCOLE SECONDAIRE	
Stimulant	<ul style="list-style-type: none"> • Terminer ses études/obtenir un diplôme • Passer à quelque chose de nouveau et de différent • Bal des finissants et autres événements spéciaux • Plus grande indépendance • La possibilité de vous concentrer davantage sur ce que vous aimez ou sur ce qui vous intéresse • Aller à l'école ou au travail dans un autre lieu • Prévoir de rencontrer de nouvelles personnes et de vivre de nouvelles expériences • Sentiment de fermeture • Un pas de plus vers l'avenir que vous souhaitez
Difficile	<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de décisions à prendre <ul style="list-style-type: none"> - Choisir un cheminement de carrière, où postuler pour l'école ou un emploi, où vivre, avec qui vivre, etc. • Problèmes personnels <ul style="list-style-type: none"> - Devenir plus indépendant - Déterminer votre identité et qui vous voulez être - Pression des pairs, inquiétudes au sujet de l'image corporelle, problèmes avec les parents ou les aidants naturels • Pressions et inquiétudes <ul style="list-style-type: none"> - Pression pour « grandir » - Concurrence pour accéder à certains programmes ou à certains emplois - Maintenir ou améliorer vos notes

GUIDE DE DISCUSSION POUR LA TRANSITION APRÈS L'ÉCOLE SECONDAIRE

**Difficile
(suite)**

- Attentes élevées de votre famille en matière de réussite
- Attentes élevées de votre part en matière de réussite
- Préoccupations au sujet des finances et de la façon de tout payer
- Réfléchir aux changements à venir (p. ex., nouvelle école, nouvelle ville, nouvel espace de vie, nouvel emploi, nouvelles personnes, plus d'indépendance, plus de factures, plus de responsabilités, être loin de la famille)
- Inquiétudes quant à savoir si vous allez atteindre vos objectifs personnels (p. ex., obtenir votre diplôme, participer à certains programmes, obtenir certains emplois, obtenir des bourses ou des prix pour vous soutenir)
- Inquiétudes au sujet de l'évolution des groupes d'amitié
- Être trop occupé
 - Les devoirs
 - Responsabilités familiales
 - Demandes d'admission à l'université ou au collège, ou des demandes d'emploi
 - Emplois
 - Clubs, sports et autres activités
 - Obtention de diplômes et bal des finissants