

LEÇON 5

Gestion du stress à l'école et au travail

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 sais identifier les moments où je dois appliquer des stratégies d'autosoins.
- Je connais une variété de stratégies d'autosoins qui fonctionnent pour moi.

GRANDES IDÉES

- Des stratégies différentes peuvent fonctionner à des moments différents, il est donc important d'avoir quelques options à notre disposition.
- Lorsqu'un stress perdure, il peut affecter notre santé mentale et physique.
- Lorsque cela se manifeste, il est temps d'obtenir du soutien.

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 étudiants 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 reconnaître que certaines sources de stress peuvent être modifiées (p. ex., 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.
- 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

- 5.1 – Plan personnel de gestion du stress
- 5.2 – Retour sur le message d'espoir
- 5.3 – Conclusion
- 5.4 – Ressources

Diapositives

- Plan de gestion du stress

RESSOURCES ADDITIONNELLES

Il est important de se rappeler de prendre soin de soi!

- [Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves](#)

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...

- » Accroître la compréhension de la manière dont les stratégies de bien-être peuvent soutenir les futurs objectifs.
- » Améliorer la compréhension du moment où il est le temps de chercher de l'aide.

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

 10 min

Activité d'échauffement

Diapo 3 : Activité

Suggestion au personnel enseignant : « Une certaine quantité de stress peut être un facteur de motivation et peut réellement alimenter nos performances, comme lors des tests ou dans le sport. Si nous sommes nerveux, cela signifie que quelque chose nous tient à cœur, et quand quelque chose nous tient à cœur, nous travaillons fort. Lorsque nous gérons notre stress, nous pouvons donner le meilleur de nous-mêmes. Apprendre des habitudes saines pour gérer notre stress nous aide à l'école, au travail, dans le sport et dans nos relations avec les autres. »

Chronométrez 2 minutes et demandez aux élèves de vous donner le plus d'exemples possible de stratégies qui aident à gérer le stress.

Facultatif : Vous pouvez utiliser la formule « nuage de mots » sur Mentimeter ou demander aux élèves d'ajouter leurs idées sur un Jamboard.

Diapo 4 : Retour

Suggestion au personnel enseignant : « Comment avez-vous trouvé le fait que vous aviez un temps limite pour donner vos réponses? »

- » Comment vous êtes-vous sentis?
 - Motivé?
 - Démotivé?
 - Ni un, ni l'autre?
- » Avez-vous eu l'impression que vous aviez plus d'idées à partager, ou que vous n'aviez pas accès à toutes vos idées?
- » Autres impressions? »

NOTE: Les réponses peuvent être faites en groupe ou par l'entremise d'un sondage sur Mentimeter, Jamboard ou une autre plateforme.

Suggestion au personnel enseignant : « Nous vivons tous du stress et y réagissons différemment. La manière dont on réagit peut être influencée par différentes variables, dont vivre plusieurs stress à la fois, avoir de la misère à gérer ses émotions ou ne pas avoir l'impression d'être capable de faire face aux éléments qui causent du stress.

La bonne nouvelle? Il est possible de réduire et de gérer son stress dans toutes les sphères de sa vie avec des stratégies simples au quotidien. »

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

 40 min

Comment gérer le stress?

Diapo 5 : Comment gérer le stress

Suggestion au personnel enseignant : « Nous ne pouvons pas toujours choisir de vivre du stress, mais nous pouvons choisir comment nous nous y préparons. Au lieu d'y réagir, nous pouvons avoir une réponse intentionnelle lorsqu'il se présente. 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 le personnel d'orientation. Faites appel à eux tôt et souvent! Faites aussi appel à d'autres personnes de votre entourage qui sont là pour vous aider, comme vos parents ou les personnes qui prennent soin de vous, des mentors, des aînés, des entraîneurs et d'autres adultes de confiance. »

Diapo 6 : Étapes

Suggestion au personnel enseignant : « Comment pouvons-nous nous préparer au stress et comment pouvons-nous le gérer afin que tout se déroule bien et qu'il nous aide à atteindre nos buts plutôt que de constituer un obstacle? »

Voici trois étapes qui peuvent aider.

- » Étape 1 : Anticipez le stress et préparez-vous à l'affronter.
- » Étape 2 : Prenez en charge le stress de façon précoce, dès qu'il se manifeste.
- » Étape 3 : Demandez de l'aide lorsque vous en ressentez le besoin.

Diapo 7 : Carnet : Plan personnel de gestion du stress

Suggestion au personnel enseignant : « Au cours de cette discussion, inscris tes idées et pensées dans ton Carnet: Plan personnel de gestion du stress. Considère les moments où tu as vécu du stress par le passé, la manière dont tu l'as géré et qui t'a aidé. Tu peux aussi y ajouter de nouvelles idées. Ceci va t'aider à développer une liste de stratégies personnelles que tu peux utiliser lorsque tu en auras besoin. »

Diapo 8 : Prépare-toi!

Suggestion au personnel enseignant : « Qu'est-ce qui peut t'aider à être à ton meilleur dans différents contextes (p. ex., l'école ou le travail) pour mieux gérer les défis? »

« Rappelez-vous: ces stratégies de gestion du stress sont transférables dans d'autres contextes. »

Vous pouvez d'abord lire ces questions à la classe et demander aux élèves de proposer leurs suggestions, puis poursuivre la discussion avec les points offerts à la diapositive suivante.

Vous pouvez aussi offrir du temps où l'élève complète leur plan individuellement.

Diapo 9 : Quelques idées

Référez-vous au Guide de discussion à l'annexe A.

- » Remets en question tes pensées déséquilibrées
- » Adopte de saines habitudes
- » Connais tes appuis

Diapo 10 : Gère le stress

Vous pouvez d'abord lire ces questions à la classe et demander aux élèves de proposer leurs suggestions, puis poursuivre la discussion avec les points offerts à la diapositive suivante.

Vous pouvez aussi offrir du temps où l'élève complète leur plan individuellement.

Diapo 11 : Quelques idées

Référez-vous au Guide de discussion à l'annexe A.

- » Identifie et met l'accent sur tes forces
- » Reste en contact avec les autres
- » Sois doux avec toi-même

Diapo 12 : Astuce – Respire carrément

Suggestion au personnel enseignant : « Les exercices de la respiration guidée sont un outil efficace et utile pour nous aider à faire le point sur nous-mêmes et à gérer nos émotions. Ces types d'interventions peuvent contribuer à diminuer les réactions physiques de notre corps face au stress et nous aident à calmer notre esprit.

Cette technique de respiration est une stratégie rapide et facile à appliquer avant un test, au moment de commencer un grand devoir, avant un lancer franc, ou à tout moment où tu te sens un peu anxieux. »

Diapo 13 : Astuce - Se calmer discrètement

Suggestion au personnel enseignant :

« Trouvez un mot, un dicton ou une phrase que vous pouvez utiliser au besoin. »

« Vous pouvez aussi incorporer l'une de ces phrases à la respiration « respire carrément » en la répétant au cours des quatre secondes de pause. »



Diapo 14 : Astuce – Pratique de gestion du temps

Suggestion au personnel enseignant : « Parfois, nous pouvons nous sentir dépassés par de nombreux engagements et facteurs de stress. Parfois, une tâche nous semble si vaste qu'elle nous stresse avant même de commencer.

Lorsque les personnes gèrent efficacement leur temps, elles peuvent diminuer leur stress en sachant ce à quoi s'attendre et en minimisant le besoin de se précipiter, de s'entasser ou de faire des compromis sur la qualité de leur travail.

Voici un truc! Subdivise les tâches difficiles en étapes, cela aide à atténuer le stress.

Pratiquer l'utilisation des habiletés de gestion du temps en faisant des listes de contrôle et d'y ajouter les items à votre horaire. Vous pouvez vous servir de vos électroniques ou d'un agenda pour organiser votre temps et vos activités. »

Diapo 15 : Recherche de l'appui

Référez-vous au Guide de discussion à l'annexe A.

- » Comment savoir si vous ressentez plus de stress qu'à l'habitude?
- » Comment savoir qu'il est temps de demander de l'aide?
- » Comment normaliser la recherche d'aide?

Vous pouvez d'abord lire ces questions à la classe et demander aux élèves de proposer leurs suggestions, puis poursuivre la discussion avec les points offerts dans **l'annexe A**.

Vous pouvez aussi offrir du temps où l'élève complète leur plan individuellement.

Diapo 16 : Connaissances transférables!

Vous pouvez faire un rappel des stratégies proposées pour demander de la rétroaction vu lors de la 2e leçon comme moyen pour demander de l'aide.

Diapo 17 : Ressources

Rappelez aux élèves que s'ils ne se sentent pas bien (p. ex., accablés, anxieux, tristes), ils peuvent en parler à un enseignant ou à un autre adulte de confiance. Il y a des personnes qui travaillent dans l'école et dans la communauté et qui sont là pour les aider à trouver des moyens de se sentir mieux.

ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

 5 min

Diapo 18 : Carnet : Retour

Suggestion au personnel enseignant : « Comme il existe plusieurs façons de gérer son stress et de se changer les idées, rappelez-vous que vous avez déjà un éventail de stratégies qui vous sont propres ou qui sont propres à votre culture. Cependant, il est important d'avoir une variété de stratégies disponibles, puisque différentes situations peuvent nécessiter différentes techniques. »

« Prends quelques minutes pour relire ton message d'espoir que tu as écrit lors de la première leçon. À la lumière de tout ce dont tu as appris lors de l'unité H2V, est-ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais ajouter ou modifier de ton message original? »

CONCLUSION

 5 min

Diapo 19 : Conclusion

Suggestion au personnel enseignant : « Puisque c'est la dernière leçon de l'unité H2V, j'aimerais que vous preniez un moment pour réfléchir à la question de consolidation suivante. Si vous le voulez, vous pouvez ajouter votre réponse à votre Carnet.

Dans un monde du travail où les responsabilités en matière de santé et de sécurité des travailleurs évoluent, que pouvez-vous faire pour prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle dans le milieu de travail? »

Annexe A

Guide de discussion sur le stress

ÉTAPE	INVITES	SUJETS DE DISCUSSION
<p>Préparez-vous</p>	<ul style="list-style-type: none"> Qu'est-ce qui vous aide à être à votre meilleur pour mieux gérer les défis? 	<ul style="list-style-type: none"> Remettez en question vos pensées (rappelez-vous de la leçon 4) : <ul style="list-style-type: none"> Réfléchissez à la façon dont vous percevez et interprétez le stress. Anticipez et planifiez le stress que vous pouvez vivre à l'école ou au travail. Essayez de voir cela comme une réaction naturelle qui peut être utile. Réévaluez et reformulez vos idées sur ce qui vous stress par rapport à l'école ou le travail. Adoptez de saines habitudes : <ul style="list-style-type: none"> Adoptez dès maintenant des habitudes saines qui vous aideront (p. ex., manger, dormir, faire de l'exercice, adopter des stratégies de bien-être). Priorisez ce que vous pouvez. Connaissez vos limites et donnez-vous la permission de dire « non » lorsque vous en avez besoin. Essayez d'établir des attentes raisonnables pour vous-même. Connaissez vos soutiens : <ul style="list-style-type: none"> Établissez un cercle de soutien social. Visez à nouer des relations équilibrées plutôt que des relations unilatérales. Connaissez les ressources à votre disposition (avant même d'en avoir besoin).

ÉTAPE	INVITES	SUJETS DE DISCUSSION
<p>Gérez le stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment pouvez-vous savoir que vous commencez à être stressé afin de pouvoir commencer à utiliser des stratégies assez tôt? • Qu'est-ce qui vous aide à gérer le stress lorsqu'il se manifeste? • Comment avez-vous géré le stress dans le passé? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifiez vos forces et comptez sur celles-ci. Essayez de vous concentrer sur vos forces lorsque vous gérez le stress plutôt que sur vos faiblesses. • Bien qu'il puisse être tentant d'utiliser des stratégies d'adaptation malsaines lorsque nous sommes stressés, elles n'aident pas à long terme. • Assurez-vous d'avoir des stratégies qui ne sont pas propres à un milieu et qui peuvent être mises en pratique n'importe où (p. ex., respiration, journal, musique). • Prévoyez du temps pour vos stratégies régulièrement. • Utilisez une routine. Essayez de garder en place certaines routines familières pendant que vous en créez de nouvelles. Créer de nouvelles routines peut prendre du temps et le fait d'avoir quelque chose de prévisible autour de nous pendant que cela se produit peut être réconfortant. • Entretenez vos liens avec les autres. Nous reculons parfois lorsque nous sommes stressés, mais partager notre stress avec les autres peut être utile. Déterminez qui sont les personnes les plus importantes dans votre vie et trouvez des façons de rester en contact. En même temps, soyez proactifs en ajoutant de nouvelles personnes à votre réseau de soutien. Bien qu'il soit important de rester en contact, il est acceptable de rester à l'écart des personnes qui créent un environnement stressant pour vous, lorsque vous le pouvez. • Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Cela aidera à équilibrer les nouvelles choses plus inconnues qui accompagnent le changement. • Accordez-vous une pause lorsque vous en avez besoin, y compris une pause des médias sociaux. Lorsque nous les utilisons, nous avons tendance à comparer les points bas de notre propre vie aux points forts de celle des autres, ce qui n'aide pas notre niveau de stress. • Soyez gentils avec vous-même et rappelez-vous qu'il faut du temps pour vous habituer à de nouvelles choses. Vous êtes en territoire inconnu et vous n'aurez donc pas toutes les réponses. Et ce n'est pas grave! Donnez-vous la permission d'aller lentement et de prendre le temps nécessaire pour vous habituer aux changements qui se produisent. Rappelez-vous qu'il s'agit d'une période d'apprentissage, de croissance et de développement personnel. La façon dont vous vous parlez du changement peut influencer ce que vous en pensez.

ÉTAPE	INVITES	SUJETS DE DISCUSSION
<p>Cherchez un appui</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment sauriez-vous que ce que vous ressentez est plus que le stress habituel? • Comment sauriez-vous qu'il est temps de demander de l'aide? • Comment pourriez-vous normaliser la communication pour obtenir du soutien? 	<ul style="list-style-type: none"> • Bien que le stress fasse partie de la vie quotidienne et qu'il puisse être sain, nous ne sommes pas censés le vivre tout le temps. Nous sommes censés nous en occuper et avoir ensuite la chance de nous rétablir. Lorsque nous subissons un stress qui dure longtemps, cela peut entraîner des problèmes de santé mentale et physique, ou aggraver des problèmes de santé mentale ou physique existants. • Si vous vous sentez stressés tout le temps, que vous ressentez du stress depuis longtemps (deux semaines ou plus) et que cela vous empêche de faire ce que vous devez faire et de profiter de votre vie, il est probablement temps de demander de l'aide. • Vous pouvez utiliser les mêmes stratégies pour aller chercher de la rétroaction présentées à la Leçon 2, pour aller chercher de l'aide. • N'attendez pas qu'une crise survienne pour demander de l'aide. Sachez quelles sont vos ressources potentielles et utilisez-les au besoin. • L'accès au soutien ne signifie pas que vous n'avez pas votre place à l'école ou l'emploi que vous occupez, que vous ne réussirez pas, que vous devrez retourner à la maison ou que vous avez laissé tomber qui que ce soit, y compris vous-même! C'est une façon saine de s'aider à réussir. • Rappelez-vous à quel point il est satisfaisant d'aider les autres. De nombreuses personnes seront heureuses d'avoir l'occasion de vous aider lorsqu'elles le peuvent.