

Le stress et les relations : La gestion du stress

7^e
année

Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- R-7.3 cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex. : le changement, la perte, la discrimination, le rejet.

Contexte pour l'enseignant

Le changement et la perte sont deux sources courantes de stress. Par exemple, les élèves de septième année peuvent vivre un déménagement, un divorce, une rupture, un changement dans leur groupe d'amis ou le décès d'un grand-parent. Chacun réagit à sa manière en cas de perte, et de nombreux facteurs entrent en jeu. Il est crucial pour les élèves de trouver des moyens de gérer ces situations et de s'adapter aux changements et aux pertes. Les enseignants peuvent jouer un rôle afin de réguler les sentiments et les comportements des élèves par le dialogue, les interactions quotidiennes et la recherche de moyens afin de mieux comprendre ce que vit l'élève.

Objectifs

Aider les élèves à :

- Réfléchir à leurs expériences en matière de changement, de perte, de discrimination et de refus
- Savoir reconnaître les symptômes du stress
- Apprendre des stratégies d'adaptation qu'utilisent leurs camarades



Matériel nécessaire

1. Le bingo de la gestion du stress
2. Activité Trousse de secours
3. Exemple de trousse de secours personnelle
4. Activité facultative : exemplaire du livre *Frisson l'écureuil*, de Mélanie Watt

Préparation

- Distribuez la fiche de bingo de la gestion du stress.
- Demandez aux élèves de définir le stress :

Le stress est une réaction du corps à tout ce que nous ressentons comme une menace ou une pression. Il est causé par toutes sortes d'exigences auxquelles nous devons nous adapter ou réagir. C'est la réaction automatique du corps aux changements, aux difficultés et aux contraintes que nous pouvons vivre.

- Demandez aux élèves : « Est-ce que vous avez déjà été stressé? »

1^{re} Activité : Le bingo de la gestion du stress

- Demandez aux élèves de se déplacer dans la classe pour trouver quelqu'un qui pratique l'une des activités mentionnées dans la fiche de bingo.
- Ils doivent ensuite demander à cette personne de signer dans la case correspondante.
- Ils doivent essayer de trouver une personne différente pour chaque activité.
- Discussion postactivité : les élèves peuvent réaliser que la plupart des gens gèrent le stress en utilisant des stratégies semblables.

2^e Activité : Créer sa trousse de secours personnelle pour composer avec le stress

- Passez en revue les réponses des élèves au bingo du stress et discutez des différentes manières dont les gens composent avec le stress.

Facultatif : Lisez avec les élèves le livre *Frisson l'écureuil*. Pendant que vous lisez, demandez aux élèves de réfléchir aux moyens utilisés par l'écureuil pour gérer le stress dans sa vie.

Après avoir lu le livre, discutez avec la classe de l'importance de la trousse de secours de l'écureuil. Pourquoi avait-il cette trousse de secours? Pourquoi ses habitudes quotidiennes étaient-elles aussi structurées?

- Présentez l'activité *Trousse de secours*. Les élèves vont devoir créer une trousse de secours personnelle chez eux pour les aider à gérer le stress de la vie quotidienne. Montrez-leur votre trousse de secours et ce que vous y avez mis. Expliquez certains de vos choix en ce qui concerne le contenu de votre trousse et en quoi ils vous aident à composer avec le stress.
- Distribuez la fiche *Trousse de secours* et passez en revue l'activité avec les élèves. C'est une activité qu'ils devront faire chez eux, puis rapporter à l'école à une date donnée.

Conclusion

Le stress lié aux relations est un phénomène universel. Il est important de comprendre ce que l'on vit et d'apprendre des manières saines de composer avec le stress. Cela permet de murir, de développer sa personnalité et de bien gérer le stress.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Les élèves doivent rapporter en classe leur trousse de secours ainsi que la partie rédaction.

Faites-leur présenter leur trousse de secours au reste de la classe (facultatif : décidez si c'est approprié en fonction de votre classe).

Stratégies d'évaluation

- Les élèves reconnaîtront ce qu'est le stress et ses symptômes.
- Les élèves trouveront des moyens de composer avec le stress dans leur vie en créant une trousse de secours et en empruntant des techniques d'adaptation qu'utilisent leurs camarades pour gérer le stress.

Référence

- Association canadienne pour la santé mentale. 2011, *Coping with Stress Bingo* (communication personnelle reproduite avec la permission des auteurs).

Le bingo de la gestion du stress

Trouve une personne qui pratique régulièrement l’une des activités suivantes. Demande-lui de signer dans la case correspondante.

Trouve une personne différente pour chaque activité jusqu’à ce qu’une rangée ou une colonne complète porte le nom d’une personne.

B I N G O

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|
| Écoute de la musique | Tient un journal intime | Joue d’un instrument de musique | Fait des listes de tâches | Est monté au sommet d’une montagne à pied |
| Prend un déjeuner le matin | Aime bien faire des gâteaux | Joue à des jeux comme DS, Wii, Playstation, X-Box, etc. | Aime l’humour et rit souvent | A un aquarium |
| Joue dehors après l’école | Parle de ses problèmes avec sa famille | Ton activité préférée BONUS | Aime la nature | Dort entre 9 et 11 h par nuit |
| Fait des promenades à pied ou en vélo | Fait du bénévolat | Pratique un art martial | Aime rêvasser | Fait du yoga ou du Pilates |
| Aime les balades en voiture | Aime le magasinage | Fait du sport à la salle de gym ou à la maison | Fait du ski, de la planche à neige ou de la planche à roulettes | A loué un film la fin de semaine dernière |

Fiche d'activité

Trousse de secours

1. Choisis trois objets ou symboles à inclure dans ta trousse.

Tu peux créer les symboles toi-même, utiliser des mots ou des images, ou tu peux apporter un objet de chez toi.

2. En quoi chacun des symboles t'aide-t-il quand tu es stressé et dans les situations stressantes?

3. Rédige un paragraphe pour chaque symbole ou objet dans ta trousse en expliquant en quoi il t'aide à gérer le stress dans la vie de tous les jours.

4. Lors de l'activité de suivi, tu pourras présenter une partie de ta trousse au reste de la classe.

