

## **Gestion des Émotions et du Stress**

**De la maternelle à la 5<sup>e</sup> année**

**Sujets : Santé, bien-être personnel**

### **Aperçu**

La leçon suivante a été créée en collaboration avec le centre d'excellence en santé et les étudiants en sciences infirmières de l'Université du Nouveau-Brunswick (*Community & Population Health 3068*). La leçon a été donnée aux élèves des niveaux élémentaire et intermédiaire du district scolaire Anglophone West. Cette activité vise à enseigner l'importance de reconnaître ses humeurs et ses émotions, tout en outillant les enfants de diverses méthodes d'adaptation au stress. Apprendre à reconnaître et comprendre les différentes émotions constitue la première étape pour enseigner aux enfants les mécanismes d'adaptation au stress et la manière de recourir à différentes techniques d'adaptation. Dans cette leçon, les élèves regarderont une vidéo de sept minutes sur le stress chez les enfants et les adolescents. À la fin de la vidéo, les élèves échangeront sur le stress à l'aide d'une feuille d'idées de discussion. Ensuite, les élèves écriront leurs émotions dans un journal.

### **Il vous faudra...**

- Le document Journal – Mes sentiments et moi (PDF ci-joint)

- Des copies de « Moyens d'amorcer une discussion sur le stress » (PDF ci-joint)
- Des crayons et des crayons de couleur
- La vidéo sur la gestion du stress et quelques conseils pour les enfants <https://www.youtube.com/watch?v=3Nf2Pzcketg> (en anglais seulement).

## Consignes

**Étape 1 :** Commencez par discuter en classe sur ce que sont les émotions et de la manière dont nous les gérons. Invitez les élèves à en discuter en petits groupes ou avec toute la classe. Soulignez l'idée que les émotions font référence à la *manière* dont nous nous sentons à l'égard de ce qui nous arrive à nous ou aux autres. Il est important de noter que les émotions ne doivent pas être étiquetées comme « mauvaises » ou « bonnes ».

**Étape 2 :** Regardez la vidéo « Stress Management Tips for Kids and Teens! » (en anglais seulement) sur YouTube (7 min. 15). Cette vidéo fait partie d'un programme sur l'apprentissage socio-affectif. Elle aborde ce qu'est le stress, comment il peut nous affecter, ainsi que les outils et les stratégies d'adaptation à notre disposition.

### Activités complémentaires :

1. Mettez la vidéo sur pause à 1 min 14 et demandez aux élèves « Que signifie être stressé(e)? ». Demandez aux élèves de donner des exemples de situations qui les stressent.
2. Mettez la vidéo sur pause à 2 min 27 et demandez aux élèves « Comment savez-vous que vous êtes stressé(e)s? À quoi cela ressemble-t-il? ».

3. Mettez la vidéo sur pause à 4 min. 03 et demandez aux élèves de citer des techniques d'adaptation au stress.

**Étape 3 :** Divisez les élèves en groupes de deux ou plus et animez une discussion sur le stress. À l'aide de la feuille ci-jointe intitulée « Moyens d'amorcer une discussion sur le stress », invitez les élèves à répondre à quelques questions en petits groupes; puis, à en discuter tous ensemble.

**Étape 4 :** Présentez le « Journal – Mes sentiments et moi ». Les élèves écriront cinq émotions qu'ils ressentent régulièrement. Ils choisiront alors cinq couleurs correspondant à chacune d'elles. Veillez à consacrer chaque jour quelques minutes pour y travailler. Il s'agit d'une excellente activité pour mettre les élèves au travail dès qu'ils entrent en classe, chaque jour.

## QUESTIONS RELATIVES AU MARCHÉ DU TRAVAIL ET AUX MÉTIERS AU NOUVEAU-BRUNSWICK

Question : Dans quels métiers est-il important de comprendre et reconnaître les différentes émotions?

Réponse : conseiller, travailleur social, enseignant, infirmier, gestionnaire de ressources humaines, services à la personne, etc.

### **Moyens d'amorcer une discussion sur le stress**

# Le stress



- 1- Décrivez l'image. Que se passe-t-il?
- 2- Quels sont, pour vous, les facteurs de stress?
- 3- Comment un niveau de stress élevé peut-il affecter la santé physique?
- 4- Comment réduire le stress? Qu'est-ce qui vous convient le mieux?
- 5- Quels sont, selon vous, les métiers les plus stressants?
- 6- Comment vous comportez-vous lorsque vous avez beaucoup de pression sur les épaules?
- 7- À qui êtes-vous le plus susceptible de parler quand quelque chose vous tracasse?
- 8- Le stress modifie-t-il vos habitudes alimentaires? Comment?
- 9- Quelle sorte de musique écoutez-vous lorsque vous voulez vous détendre?
- 10- Dans quelle mesure le stress peut-il modifier vos habitudes de sommeil?
- 11- Quel est, selon vous, le métier le moins stressant au monde?
- 12- Quelles sont de mauvaises manières ou des manières malsaines de soulager son stress?
- 13- Est-ce que lire les nouvelles ou regarder les actualités vous préoccupe?
- 14- Quelle a été votre dernière source de stress intense?
- 15- Vous arrive-t-il d'aller pour un massage, d'aller au spa ou au sauna lorsque vous êtes stressés(es)?
- 16- Est-ce que la technologie moderne vous stresse ou vous détend?
- 17- Comment aidez-vous les autres lorsqu'ils sont très stressés?
- 18- Quel est votre endroit préféré lorsque vous êtes stressé(e)?
- 19- Si vous êtes fâché(e) ou débordé(e), préférez-vous être seul(e) ou avec des amis?
- 20- Dans votre famille, qui est le moins stressé?
- 21- Quelle situation, comme un entretien d'embauche ou une prise de parole en public, vous stresse?
- 22- Quelle est votre source principale de stress – l'argent, la famille ou le travail/les études?
- 23- Pensez-vous que vous serez plus détendu(e) lorsque vous serez plus vieux(vieille)? Pourquoi?
- 24- Comment décririez-vous une vie sans stress? Que vous faudrait-il?
- 25- Êtes-vous d'accord avec l'idée qu'on a tous besoin d'un peu de stress? De quelles manières?