



## **Semaine en santé mentale du 7 au 13 mai**

# **Danse avec ton stress**

- Lors de cette semaine, souvenez-vous de prendre une pause afin de réfléchir à votre contribution inestimable à la santé mentale des personnes que vous côtoyez chaque jour.
- Vous trouverez, ci-joint, des capsules offrant des propositions de messages du jour et activités afin de souligner cette importante semaine. Merci de bien vouloir les partager et les intégrer à votre horaire de la semaine.
- Préparez-vous à célébrer avec nous le lancement de la signature en santé mentale le jeudi 10 mai à 9h00.
- Le thème de la semaine est « Danse avec ton stress » : en effet pour toute situation dans laquelle le stress nous touche nous avons rarement le sentiment d'être en contrôle. Nous devons apprendre à contrôler notre stress, à composer avec celui-ci de manière à ce que les défis de la vie ne deviennent qu'une simple danse dont on connaît la chorégraphie.

# Le principe du CINÉ?

Lorsque tu vis du stress, tu retrouveras toujours 4 ingrédients résumés par « **CINÉ** » :

**(C) Contrôle.** Tu peux avoir l'impression de perdre contrôle sur la situation.

**(I) Imprévisible.** Tu auras l'impression de ne pas avoir prévu ce qui t'arrive.

**(N) Nouvelle.** La situation te semblera nouvelle.

**(E) Estime de soi.** Tu auras l'impression que ton estime personnelle est affectée.

<https://www.youtube.com/watch?v=uQTiKjAPWb4&feature=youtu.be>

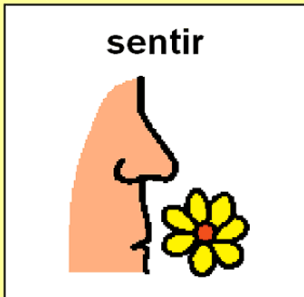
**DANSE avec TON STRESS – apprivoise TON  
STRESS**



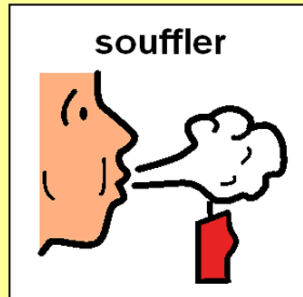
# Jour 1: Lorsque ton cœur bat vite, respire profondément

**Respiration profonde**

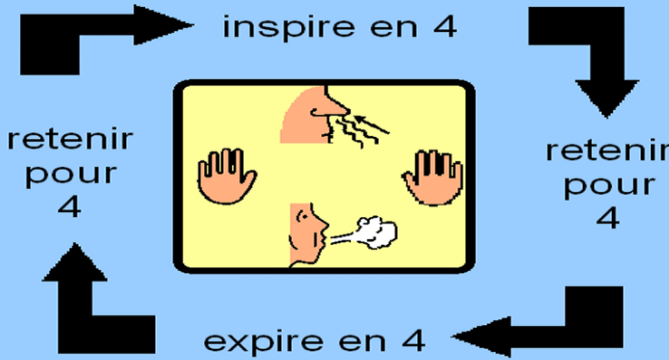
**sentir**



**souffler**



**Respiration en carré**



inspire en 4

retenir pour 4

expire en 4

retenir pour 4

Prendre 5 minutes avec vos apprenants afin d'apprendre à bien respirer. Pour ceux qui ont des difficultés à comprendre le concept, leur dire de prendre une grande respiration (sentir une fleur) et de souffler une chandelle pour expirer.

Suivre la balle afin d'apprendre à bien respirer:

<https://www.youtube.com/watch?v=GViXhAd74dQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=siVERLJER1w&feature=youtu.be>

# Jour 2 : Ton estomac est noué exprime ce que tu ressens

## La boîte à soucis et à solutions

Les peurs et les soucis peuvent empoisonner la vie. Prenez quelques minutes pour créer une boîte à soucis dans votre salle de classe et pratiquer cet exercice aussi souvent que vous le souhaitez.

Demandez aux élèves de répondre à ces questions sur un papier sans identifier leurs noms puis demandez aux élèves de mettre ce papier dans la boîte à soucis. Vous pourrez une fois par jour lire une note et partager les ressources partagées par l'élève et profiter pour encourager d'autres élèves.

1. **Ce qui me stresse.**
2. **La pire chose qui pourrait arriver à cause de ceci.**
3. **La meilleure chose qui pourrait arriver grâce à ce stress.**
4. **Ce que je peux faire pour résoudre le problème.**
5. **À qui puis-je demander de l'aide ?**

## Les sources d'aide autour de toi:

- Tes parents
- Les adultes significatifs
- La direction d'école/enseignant(es)
- Le travailleur social de ton école
- Les conseillers en orientation

# Jour 3 : Ton esprit est agité concentre-toi sur le moment présent

## Apprends à avoir des pensées vertes

C'est le moment d'apprendre à vos élèves à se concentrer sur le moment présent et à changer le schéma de pensées. Utilise ta créativité et apprends aux élèves à parler des pensées rouges et à la changer en pensées vertes.

Les pensées rouges sont des pensées inquiétantes, négatives, pessimistes ou inutiles. Ce sont toutes les choses négatives auxquelles nous songeons lorsque nous devons faire face à un problème ou à un événement.

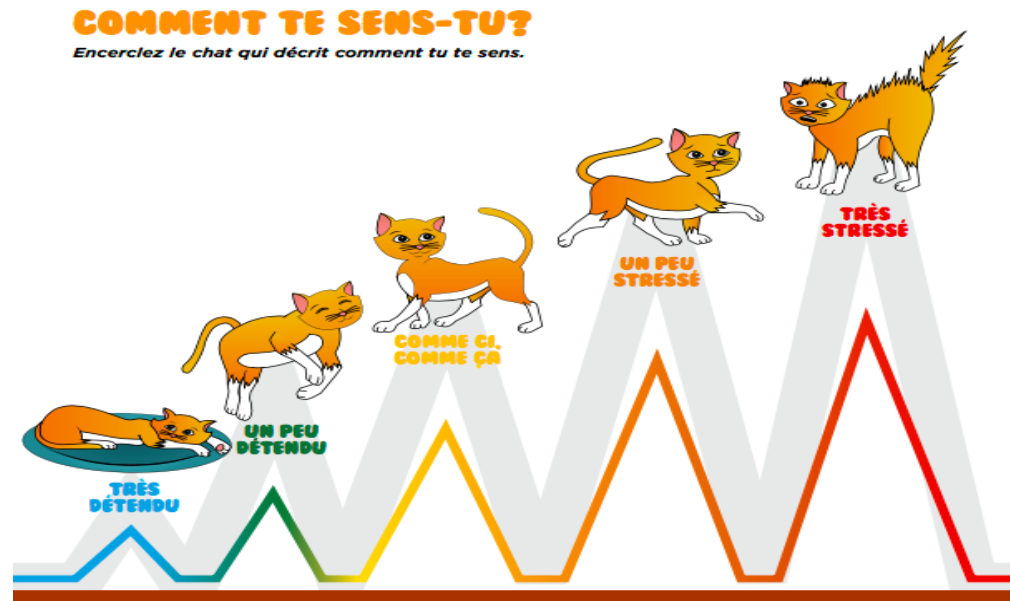
En voici quelques exemples : « Je ne suis pas capable... », « Je ne suis pas bon en... », « Personne ne m'aime! » Tout le monde a des pensées rouges, mais il s'agit d'en avoir moins souvent. Les pensées rouges peuvent également être transformées en pensées vertes.

Les pensées vertes sont des pensées utiles, puissantes, positives et optimistes. Le but, c'est d'aider vos élèves à avoir plus souvent ce genre de pensées. En voici deux exemples : > « Je vais faire de mon mieux. » > « Mon enseignant peut m'aider. ».

Les pensées vertes peuvent certainement favoriser notre mieux-être, en particulier dans des situations difficiles.

<https://www.youtube.com/watch?v=P8IPDQn2X6Q&feature=youtu.be>

# Jour 3 : Ton esprit est agité concentre-toi sur le moment présent



- Demandez à chaque élève de décrire une situation qui le stress, qu'est-ce qui se passe, comment il se sent, à quoi il pense quand il vit cette situation, etc.
- Demandez-lui de s'asseoir, de fermer les yeux et d'écouter tous les sons autour de lui, comme si c'était une musique. Il doit rajouter dans sa perception un son après l'autre pour finir par entendre l'ensemble.
- Quand il entend l'ensemble, demandez-lui de continuer à écouter et en même temps de ressentir dans son corps : ses points d'appui sur le fauteuil, ses pieds sur le sol...
- L'activité prend 10 minutes pour un adulte, mais 5 min pour un enfant. Ensuite, demandez-lui de reparler de la situation, il devrait avoir plus de mal à la décrire, car cet exercice fait prendre de la distance. Demandez-lui à nouveau ce qu'il en pense, et comment il ressent cette situation. Et enfin, demandez-lui si la situation a changé. (Non! Évidemment !) « Mais alors, qu'est-ce qui a changé ? » L'enfant prend alors facilement conscience que c'est son regard qui est différent, et qu'il a le pouvoir de changer lui-même sa vision.

# Jour 4 : Ton corps est tendu-bouge

## Jean dit !

Lorsque vous dites : « Jean dit : », les élèves doivent faire l'action. Si vous ne nommez que l'action, les élèves doivent rester immobiles. S'ils bougent, ils s'assoient.

## La danse

Mettez une chanson et les élèves dansent. Lorsque la musique se termine, les élèves s'assoient.

## Les 6 coins

Déterminer 6 coins dans la classe et leur attribuer un nombre de 1 à 6. Les élèves vont dans le coin de leur choix. Vous lancez un dé. Si vous obtenez «5», tous les élèves dans le coin 5 doivent aller s'asseoir. Les autres peuvent changer de coin. Continuez ainsi jusqu'à ce que quelques élèves soient encore debout.

## Les musiciens imaginaires

Jouer de la musique et permettre aux élèves de mimer un instrument de musique.

## La marche des animaux

Permettre aux élèves d'imiter un animal sans faire de bruit. Vous devinez l'animal.

Écrivez des stratégies pour gérer le stress sur des bouts de papier que vous chiffonnez. Demandez aux élèves de circuler et lancer les boules de papier lorsque vous dites STOP, l'élève près d'un papier, le ramasse et le lit à tout le monde.



## Jour 5 : Super c'est la fin de la semaine

- Merci beaucoup de votre participation aux activités de cette semaine, à l'occasion de la semaine de la santé mentale.
- Partage tes activités avec l'équipe en santé mentale et bien-être et inspire d'autres personnes
- Nous vous invitons à visualiser cette vidéo inspirante :  
[https://www.youtube.com/watch?v=wgGEi1OXM\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=wgGEi1OXM_Y)

## Ressources pour le personnel scolaire

- Vérification de notre santé mentale de l'Association canadienne de la santé mentale. <https://mentalhealthweek.ca/fr/liste-de-verification-de-votre-sante-mentale/>
- Programme d'aide aux employés et de la famille : <https://www.shepell.com/fr-ca/totalhealthsolutions/yourefap/>
- Résilience du personnel (Placer dans le salon du personnel)  
[https://drive.google.com/file/d/0B27pOh2aal\\_gMGhQVnNwZHctcGVtYUFMbGRDS3cyRzhmVmJr/view](https://drive.google.com/file/d/0B27pOh2aal_gMGhQVnNwZHctcGVtYUFMbGRDS3cyRzhmVmJr/view)
- [http://www.cschic-chocs.qc.ca/files/ServicesEducatifsJeunes/lecons\\_stress\\_trousse\\_outils.pdf](http://www.cschic-chocs.qc.ca/files/ServicesEducatifsJeunes/lecons_stress_trousse_outils.pdf)
- [http://carrefour-education.qc.ca/guides\\_thematiques/le\\_bonheur\\_de\\_ne\\_pas\\_stresser](http://carrefour-education.qc.ca/guides_thematiques/le_bonheur_de_ne_pas_stresser)
- <http://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/05-coffre-a-outils.pdf>
- [https://psychologyfoundation.org/LaFondationdePsychologieduCanada/Programmes/Lecons\\_sur\\_le\\_stress/LFDPDC/Programs/Stress\\_Lessons1/Stress\\_Lessons.aspx?hkey=be1a57d0-f8d1-429c-91ac-cc0ea9bf61f0](https://psychologyfoundation.org/LaFondationdePsychologieduCanada/Programmes/Lecons_sur_le_stress/LFDPDC/Programs/Stress_Lessons1/Stress_Lessons.aspx?hkey=be1a57d0-f8d1-429c-91ac-cc0ea9bf61f0)