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 toutes situations 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 notre stress de manière à ce que les défis de la vie ne deviennent qu'une simple danse dont on connait la chorégraphie.

Le principe du CINÉ?

Les 4 ingrédients du stress : CINÉ

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

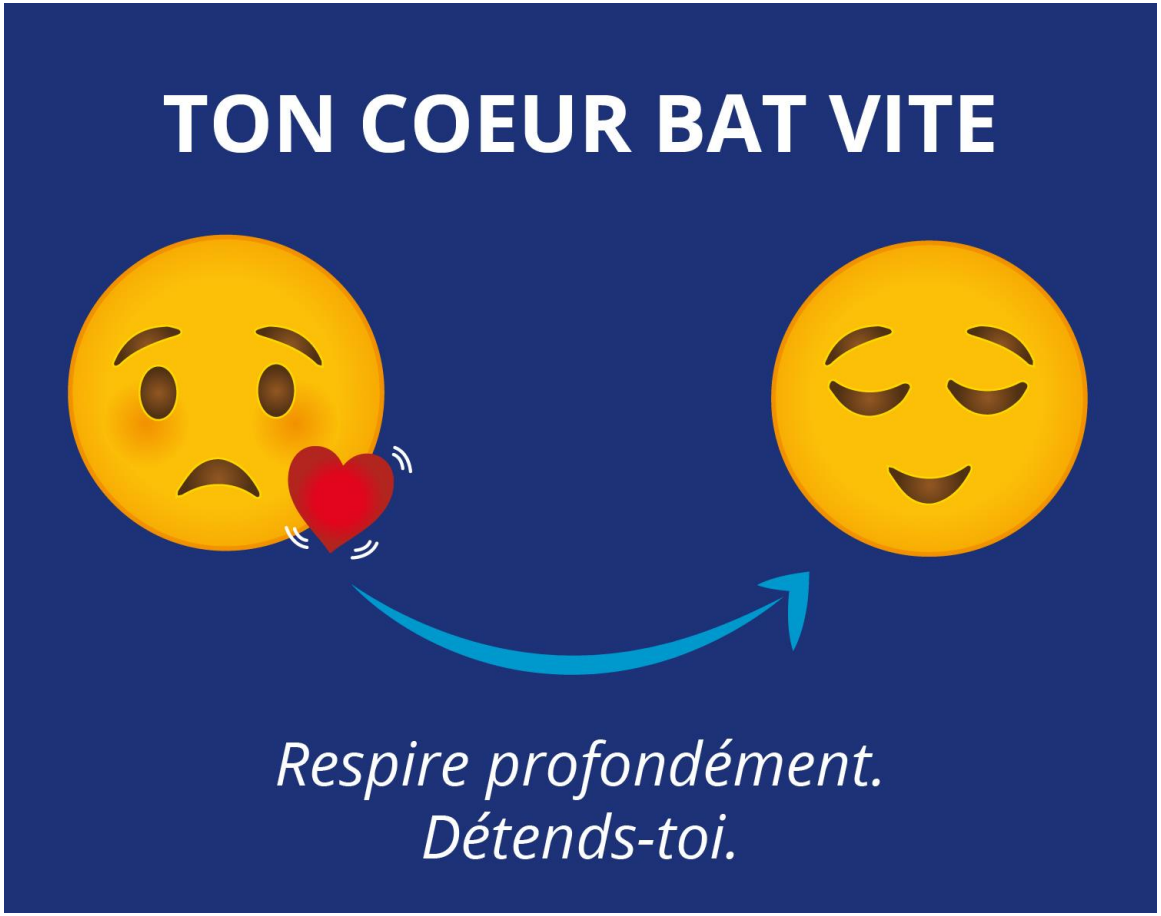
(C) Contrôle. Tu peux avoir l'impression de perdre contrôle sur la situation.

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

(N) Nouvelle. La situation te semblera nouvelle.

(É) Égo menacé. La situation pourra te sembler menaçante pour votre égo**.**

Jour 1



ENSEIGNANT	ACTIVITÉS / ÉLÈVES
C’est le moment de présenter le concept du stress à vos élèves et de parler de la respiration profonde • Le stress fait partie de la vie de tous les jours. • On différencie parfois deux formes de stress : le bon et le mauvais. • Du côté du « bon stress », il y a par exemple, la motivation, le désir de réussir ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d’une situation stimulante : surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et persévérance.	 **www.comment ça « fil »** **(Bande-annonce de vidéo)** www.youtube.com/watch?v=FAcxN3esHoY

- Du côté du « mauvais stress », il y a l'angoisse, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre les situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.
- Lorsqu'un élève apprend à danser avec son stress, avec les événements stressants, il construit sa résilience et favorise son bien-être.

Développe une fiche CINÉ avec tes stresseurs

Situations	Contrôle	Imprévisibilité	Nouveauté	Égo
Disputes avec mes amis				
Examens oraux				
Nouvelle relation amoureuse				

ENSEIGNANT	ACTIVITÉS / ÉLÈVES
Le stress ne reste pas dans un corps détendu. Lorsque tu	Asseyez-vous dans un endroit calme, le dos doit rester

changes la respiration, tu changes le problème.

La respiration diaphragmatique :

1) augmente la disponibilité de l'oxygène au cerveau;

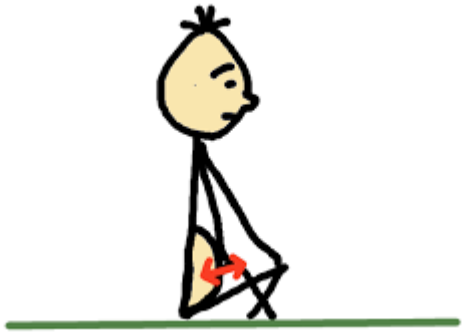
2) stimule le système nerveux;

3) offre un sentiment d'harmonie entre le corps et l'esprit;

4) permet d'éliminer les toxines du corps;

5) augmente la concentration;

6) entraine de la détente.



Certains exercices de respiration peuvent aider ton corps à se détendre et ton esprit à se concentrer sur une chose à la fois. Essaie de respirer lentement et profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

droit, mais détendu.

Concentrez-vous sur votre respiration sans la modifier. Posez la main sur votre abdomen près du nombril. Pendant ce temps, poser l'autre main sur votre thorax afin de vous assurer du mouvement des côtes.

- Respirez normalement

- Observez lors de la respiration quelle main se soulève en premier.

- Vous constaterez que c'est souvent celle posée sur votre thorax qui bouge en premier et non celle de votre abdomen qui reste en place.

- Lors de la respiration abdominale, c'est la main posée sur le ventre qui se soulève le plus.

- **Expirez par le nez** pour faciliter une expiration lente et rentrez le ventre tout en contractant l'ensemble de la sangle abdominale, cela déplacera le diaphragme et la poitrine vers le haut et cela aidera vos poumons à expulser l'air résiduel qui s'y trouve. **Expirez aussi lentement** que vous inspirez, sinon vous pourriez vous sentir étourdi.

- **Inspirer lentement** en comptant "1...2…3… 4" par le

	nez en « bombant » l'abdomen qui doit rester souple en fin d'inspiration pour éviter la contraction des abdominaux. - Quand vous respirez, la main sur la poitrine ne bouge presque pas comparativement à une respiration dite thoracique. - Pratique la respiration diaphragmatique 1 ---------- 4 ----------2 Inspirer -------Tenir ----------Expirer *https://www.youtube.com/watch?v=hRNPcYnd2xU* *Respire profondément :* *https://jeunessejecoute.ca/fr/outil/le-ballon* *Tu peux télécharger sur ton cellulaire une application pour pratiquer la respiration profonde : « Breathe+ »*

Jour 2

ENSEIGNANT	ACTIVITÉS / ÉLÈVES
Tout le monde éprouve du stress ou de la tristesse à un moment donné dans sa vie. Partager des stratégies pour composer avec le stress aide non seulement à briser la solitude, mais aussi à découvrir d'autres façons de gérer ses pensées et ses sentiments. Partager les ressources scolaires ou locales afin d'informer les élèves sur les services offerts par le Conseil ou les services externes. Par exemple, il peut s'agir de la travailleuse sociale de l'école, du conseiller en orientation, Jeunesse J'écoute...	**<u>« Tu n'es pas seul »</u>** En travaillant avec une ou un partenaire, les élèves dressent une liste de mes«SAGES» positifs, de stratégies pour gérer le stress et proposent des idées axées sur la résilience pour gérer des situations stressantes ou tristes. . En dyade, les élèves créent une affiche avec les mes«SAGES» de leur choix.

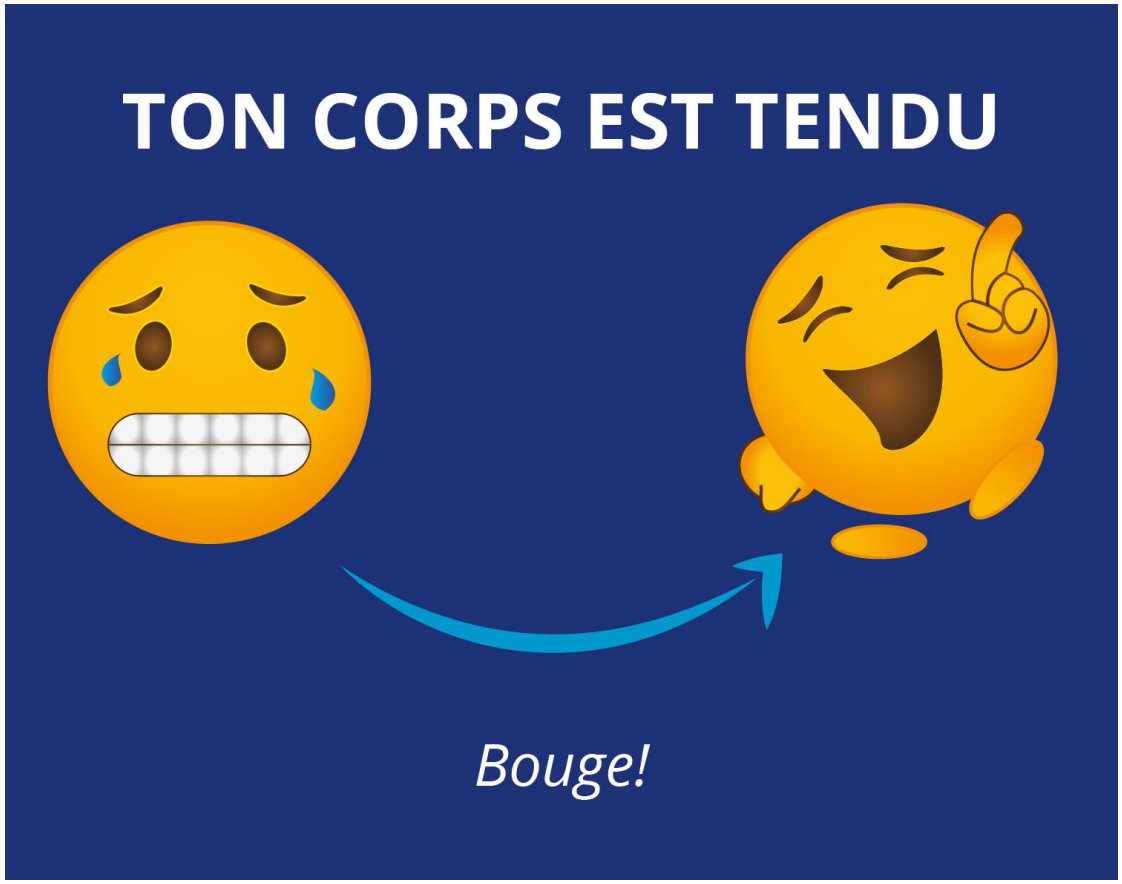
Exprimer ses émotions permet de baisser le stress. Rire d'une situation stressante permet de mieux gérer le stress	**<u>Rire de son stress.</u>** Demander aux élèves de choisir une chanson qu'ils aiment. Puis demander aux élèves de changer les paroles et de parler de leur stress ou du stress. Puis demander aux élèves de changer le ton de la voix en fredonnant la chanson. Finalement, demander aux élèves de modifier le rythme de la chanson.
Discipliner tes pensées te permet de les exprimer, mais aussi de les nuancer	**<u>Discipline tes pensées</u>** Demander aux élèves d'écrire toutes les pensées associées à un ou plusieurs stress (2+2 = 9). Exemple : Y'a quelque chose qui ne va pas avec moi, je suis toujours en trouble et stressé (2+2 = 9) Puis demander aux élèves de nuancer les pensées associées et de changer le 2+2 = 9 à 2+2 = 4 Exemples : Tout se passe normalement. Je suis parfois en trouble, mais tout va bien chez moi (2+2 = 4).

Jour 3

ENSEIGNANT	ACTIVITÉS / ÉLÈVES
Ressentir de la gratitude accroît l'aptitude au bonheur et à la santé. Il faut se concentrer sur les choses qui vous font éprouver de la reconnaissance, car même une pensée toute simple peut égayer votre journée.	**Murale de l'appréciation** Sur du papier mural installé dans un espace commun de l'école, les élèves écrivent ou illustrent une chose dans leur communauté scolaire pour laquelle ils éprouvent de la gratitude. Fournir une variété d'instruments d'écriture, notamment des marqueurs lavables de couleur, des crayons de couleur, ou de la peinture lavable. Les élèves écrivent ou illustrent les choses pour lesquelles ils éprouvent de la gratitude. Photographier les graffitis des élèves de façon anonyme et les partager sur les réseaux sociaux de l'école.
En prenant conscience de la réponse que l'on a face à un stress, on se recentre sur le moment présent et on change la réponse face au stress.	**Dans quel sens va ton horloge?** - Demander aux élèves de s'installer calmement et de penser à une expérience interne qui occasionne du stress ou de l'inconfort. - Demander à l'élève de choisir la direction dans laquelle se rend son stress à savoir le sens horaire ou anti-horaire. - Demander aux élèves de changer le mouvement de l'aiguille et de ressentir les émotions liées au changement de direction. - Demander aux élèves d'ajouter à ce mouvement une couleur

	paisible. - Évaluer avec vos élèves comment ils se sentent maintenant.
Il y a des journées ou l'on est tellement stressé que l'on ne prend pas le temps de faire des choses qui nous plaisent et qui nous apportent la joie. C'est le moment de prendre conscience que l'on peut avoir des moments de joie en profitant du moment présent.	**<u>Activité : Fait ce qu'il te plait et soit dans le moment présent</u>** Commencer par lire la mise en situation ci-dessous : *Un matin avant de partir pour l'école, Mira se dispute avec ses parents. Puis elle reçoit la correction de son examen d'algèbre, qu'elle a raté. À la cafétéria, elle laisse tomber son plateau sur le plancher, et tout le monde se retourne vers elle. Elle a l'impression de vivre sa pire journée!* . . . . . *Guillaume reçoit une lettre disant qu'il n'a pas été accepté à l'établissement auquel il veut entrer. Il est très en colère et il craint de l'annoncer à ses parents. Il veut rejoindre ses amis pour obtenir leur appui, mais sans le pouvoir. Par-dessus le marché, il a été retenu à la maison pour être rentré tard le week-end précédent, et on lui a retiré son accès au téléphone et à l'ordinateur.* Discuter des stresseurs et des émotions de Mira et Guillaume. Demander à vos élèves de s'imaginer à la place de Mira et Guillaume et de comprendre leurs émotions. Discuter avec eux de solutions pour contourner ses sentiments. Par ex., faire des activités plaisantes lorsque l'on vit des émotions négatives. Énumère avec tes élèves des activités plaisantes à faire dans ces moments. - Parler au téléphone - Jouer au piano - Dormir

Jour 4



ENSEIGNANT	ACTIVITÉS / ÉLÈVES
L'activité physique contribue à soulager la tension, à améliorer la qualité du sommeil, à accroître l'estime de soi et à changer l'humeur.	**<u>Circuit d'humeur en action</u>** Créer des stations d'activités physiques qui requièrent peu ou pas de matériel dans le gymnase de l'école. Envisager de faire des stations qui portent sur un ou tous les éléments. S'assurer d'avoir des visuels pour modéliser les stations. Voici quelques idées de stations : • Appuis sur les triceps • Extensions de bras • Flexions des jambes • Sauts papillon • Corde à sauter Faire jouer de la musique entraînante et proposer des séances d'exécution des stations par exemple : - Effectuer chaque mouvement 5 fois puis prendre un verre d'eau et pratiquer une respiration. - Effectuer le circuit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre - Effectuer le circuit avec une autre personne. - Ainsi de suite faite preuve de créativité. Enregistrer l'exécution des circuits et s'assurer de prendre des photos.

	<u>Organise une activité physique</u> L'activité physique est une des meilleures façons de gérer ton stress. Elle est très utile surtout quand tu ressens beaucoup de pression. - Avoir une séance de YOGA. - Avoir une séance de Zumba. - Organiser une activité de sport entre enseignants et élèves.

Jour 5

ENSEIGNANT	ACTIVITÉS / ÉLÈVES
Célèbre et partage. Surtout, n'oublie pas, tu n'es pas seul.	- Passer le message qu'en tout temps, ils ne sont pas seuls. Tu peux connaitre tes sources d'aide autour de toi et où trouver de l'appui. - Pense aux personnes autour de toi à qui tu peux parler immédiatement : un ami, un parent ou un enseignant. Des intervenants de Jeunesse, j'écoute sont à l'autre bout du fil 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Tu n'as qu'à composer le 1 800 668-6868. Ils peuvent t'aider. - Pense que tu peux consulter le travailleur social de ton école. Parles-en avec ton enseignant, ou ta direction d'école. - Rappelle-toi de regarder autour de toi, tu trouveras des réponses à tes questions sur les murs de l'école. Tu verras des affiches. - Continue de faire la différence dans ta vie et celle des autres. Implique-toi et informe-toi chaque fois que l'on parle du bien-être. Partage tes idées afin d'aider ton école et tes ami(es).

Ressources

https://carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/idees-pour-passer-laction/sante-mentale/apprentissage-en-salle-de-classe

http://objectif-mieux-etre.com/la-respiration-diaphragmatique/

https://jeunessejecoute.ca/fr/article/comment-te-detendre-quand-tu-es-stresse

http://cmhaww.ca/meditations-en-francais/

http://cp.csaffluents.qc.ca/sites/csaffluents.qc.ca/cp/IMG/pdf/La_saine_gestion_du_stress_chez_les_jeunes-2.pdf

http://www.stresshumain.ca/programmes/mon-fantastique-cerveau/

http://www.stresshumain.ca/le-stress/videos-cesh/

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
- 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://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