



Adaptation, résilience et stress

**TROIS SEMAINES D'ACTIVITÉS FACILES POUR LES ENSEIGNANTS DU
PRIMAIRE POUR PRATIQUER LES COMPÉTENCES EN SANTÉ MENTALE DANS
LEURS SALLES DE CLASSE.**

Semaine 1: Stratégies d'adaptation en matière de santé

Semaine 2: Élasticité

Semaine 3: Pratiquez l'amour de soi et un état d'esprit positif

INTRODUCTION

- Les élèves résilients peuvent surmonter le stress grâce à des mécanismes d'adaptation sains comme la résolution de problèmes, l'analyse des causes profondes et la perception des bienfaits. Le retrait social, l'agressivité, l'automutilation et la consommation de substances sont des signes de stratégies d'adaptation négatives, lesquelles peuvent finir par causer du tort à l'élève et à son réseau social.
- Depuis le début de la pandémie, les élèves (et les membres du personnel) ressentent un stress accru en raison de l'absence de routine et du manque d'interactions sociales, ce qui a entraîné divers problèmes de santé mentale, comme la dépression, un degré accru d'anxiété et des difficultés sur le plan de l'attention.
- En aidant les élèves à utiliser des mécanismes d'adaptation saines, nous les aidons à bâtir leur résilience. Les élèves résilients pourront faire face d'une manière saine et sécuritaire aux défis que la vie leur présente. Maintenant qu'on a relâché les mesures de sécurité imposées par la pandémie, ces techniques sont plus importantes que jamais.

Points clés

- Semaine 1: Stratégies d'adaptation saines. Est-ce qu'un de vos élèves s'est déjà déchaîné ou a déjà refusé de participer? Ce sont là deux signes de stratégies d'adaptation négatives. Quand une personne est stressée, la réponse de stress intervient et entraîne une réaction de lutte ou de fuite. Avec le temps, les mécanismes d'adaptation inadéquats peuvent entraîner la rupture des relations et l'augmentation des comportements à risque. Nous avons tous du stress dans notre vie. Voilà pourquoi les élèves doivent apprendre à gérer les défis de façon sécuritaire. Les mécanismes d'adaptation sains comprennent la résolution de problèmes (que puis-je faire maintenant pour régler le problème?), l'analyse des causes profondes (qu'est-ce qui a causé la situation et comment puis-je éviter qu'elle se reproduise) et la perception des bienfaits (je ne peux pas changer la situation, mais ce n'est pas si mal). Transformez les moments difficiles en moments constructifs en guidant les élèves dans l'utilisation de ces trois mécanismes. Vous pouvez le faire de façon amusante et adaptée à l'âge des élèves au moyen d'activités comme le dessin, la tenue d'un journal de réflexion ou l'association d'émotions à des chansons.
- Semaine 2: La résilience, c'est les techniques d'adaptation saines à l'œuvre. Quand les élèves savent comment gérer les défis, ils acquièrent les compétences qu'il leur faudra pour gérer d'autres problèmes. Aidez les élèves à comprendre que tout le monde fait face à des difficultés, mais que ces difficultés ne nous définissent pas et qu'on peut les surmonter. Chaque jour, pratiquez un moment de gratitude pour aider les élèves à reconnaître ce qu'il y a de positif dans leur quotidien.
- Semaine 3: Avoir un état d'esprit positif est un mécanisme d'adaptation très utile. Saviez-vous que le fait d'avoir un état d'esprit positif contribue non seulement à renforcer la résilience, mais aussi à réduire les épisodes de dépression, à atténuer la sensation de détresse et de douleur ainsi qu'à augmenter la résistance à la maladie? Toutefois, il peut être un peu compliqué de cultiver un état d'esprit positif, surtout après avoir subi beaucoup d'épreuves. Vous pouvez cultiver un état d'esprit positif dans votre salle de classe:
 - en aidant les élèves à visualiser les résultats positifs des situations;
 - en éliminant les propos négatifs;
 - en aidant vos élèves à reconnaître les pensées négatives et à les remplacer par des pensées positives;
 - en étant le plus fervent admirateur de vos élèves et en leur donnant l'exemple d'une attitude positive.

Annonces hebdomadaires (lundi de la santé mentale)

Semaine 1 Annonce:

C'est le début d'un nouveau mois et l'arrivée d'un nouveau thème de santé mentale! Ce mois-ci, nous allons mettre l'accent sur l'adaptation, la résilience et la pensée positive. Pense à la dernière fois où tu étais vraiment en colère. Qu'as-tu fait? Qu'aurais-tu préféré faire à la place? Cette semaine, nous allons nous concentrer sur les stratégies d'adaptation. Ces stratégies nous aident à mieux nous sentir quand nous traversons un moment difficile.

Activités

Semaine 1: Stratégies d'adaptation saines

- Images servant à déterminer et à exprimer tes émotions – cet outil aide les élèves à reconnaître leurs émotions et à apprendre à les exprimer. Il leur montre aussi qu'une même expérience peut se vivre différemment par différentes personnes et que c'est correct! [5e-8e année]
- Prenez cinq respirations- cette activité montre aux élèves une méthode simple pour gérer le stress et calmer l'anxiété. Elle convient à tous les âges et dure de deux à cinq minutes
- Lâcher prise et s'étirer – cette activité propose trois étirements faciles à faire qui aident les élèves à reprendre contact avec leur corps et leur entourage pendant les moments de stress ou de transition (p. ex. changement de matière ou passage d'une période d'apprentissage à une pause nutrition). Elle convient à tous les âges et peut être adaptée.

LES LIVRES RECOMMANDÉS CI-DESSOUS CONVIENNENT AUX ÉLÈVES DES CYCLES PRIMAIRE ET MOYEN. VOUS CHERCHEZ DES FAÇONS DE METTRE LES ÉLÈVES DU CYCLE INTERMÉDIAIRE À CONTRIBUTION? POURQUOI NE PAS DEMANDER À DES ÉLÈVES DE 6E, 7E ET 8E ANNÉE DE LIRE CES LIVRES AUX PLUS JEUNES DANS LE CADRE D'UN PROGRAMME DE COPAINS DE LECTURE?

Recommandation de livre
Turbillon d'émotions par Janan Cain

Semaine 2 Annonce:

Un p'tit mot sur la santé mentale... Est-ce que tu ressens de la tristesse, de l'anxiété ou même un peu de stress? Ne t'inquiète pas! Il y a beaucoup de choses que tu peux faire pour mieux te sentir! Pourquoi ne pas te lever et faire quelques étirements? Ou dessiner quelqu'un ou quelque chose qui te fait sourire? Exerce-toi à utiliser ces techniques. Elles t'aideront à mieux te sentir en un rien de temps!

Activités

Semaine 2: Résilience

- Babillard anti-stress – cette activité encourage la recherche d'aide. Elle convient aux élèves des cycles moyen et intermédiaire.
- Zone calme – parfois, un élève a simplement besoin d'un peu d'espace, à l'écart des autres, lorsqu'il vit un moment difficile. Savoir quand prendre du recul est un aspect important de la résilience. Convient aux élèves de toutes les années d'études de l'élémentaire.
- Essayez encore et encore – grâce à cette simple activité, enseignez aux élèves à persévérer même quand ils veulent abandonner. Cette activité convient aux élèves de toutes les années d'études de l'élémentaire.



Recommandation de livre

Je suis courageux : Un livre sur la résilience par Susan Verde



Semaine 3 Annonce:

C'est le temps de parler de santé mentale! De quoi es-tu reconnaissant aujourd'hui? As-tu remarqué tout ce qu'il y a de positif autour de toi? Pense à trois choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude aujourd'hui et prends-en note pour les jours où tu en auras besoin.

Activités

Semaine 3: Pratiquer l'amour de soi et avoir un état d'esprit positif

- Boules de neige inspirantes – cette activité propose aux élèves une façon amusante de s'envoyer des messages positifs entre eux. Elle dure cinq minutes et convient aux élèves des cycles primaire et moyen.
- Adjectifs à propos de moi – les élèves décrivent leurs traits positifs avec l'aide de leurs pairs. Cette activité favorise l'amour de soi et l'acceptation de soi. Elle convient à tous les âges.
- Le livre de la gratitude – enseignez aux élèves à remarquer les éléments positifs de leur journée et à diriger leur état d'esprit vers l'optimisme. Cette activité dure de 5 à 10 minutes et convient à tous les âges.



Recommandation de livre

La persévérance de Tilda par Tom Percival

Références

- Reach Out. What is Resilience?
- Anxiety Canada, British Columbia. Coping Strategies for Supporting Students.
- Mactavish, A., Mastronardi, C., Menna, R., Babb, K. A., Battaglia, M., Amstadter, A. B., et Rappaport L. M. Children's Mental Health in Southwestern Ontario during Summer 2020 of the COVID-19 Pandemic. J Can Acad Child Adolesc Psychiatry. (2021). Aug;30(3):177-190. Epub 2021 Aug 1. PMID: 34381510; PMCID: PMC8315225.
- Ronen, T. (2021). The Role of Coping Skills for Developing Resilience Among Children and Adolescents. In: Kern, M.L., Wehmeyer, M. L. (dir.) The Palgrave Handbook of Positive Education. Palgrave Macmillan, Cham.
- Cassidy, T., McLaughlin, M. et Giles, M. Benefit finding in response to general life stress: measurement and correlates. Health Psychol Behav Med. 2014 Jan 1;2(1):268-282. doi: 10.1080/21642850.2014.889570. Epub 2014 Mar 6. PMID: 25750781; PMCID: PMC4346032.
- Chinaveh, M. (2013). The Effectiveness of Problem Solving on Coping Skills and Psychological Adjustment, Social and Behavioural Sciences. Vol 84, p. 4 -9. Site Web : <https://core.ac.uk/download/pdf/81937468.pdf>.
- American Psychological Association. Resilience et 7 Tips to Encourage a Positive Attitude in Students.

Your mental health is a priority

www.swpublichealth.ca

www.healthunit.com