Comment ça « fil »?

Atelier sur le stress et guide de ressources

Ce document a été traduit par un traducteur agréé

BUREAU DE SANTÉ DU DISTRICT DE
simcoe muskoka

Bureau de Santé du District de Simcoe Muskoka , Mai 2018

Comment ça « fil »?

La présente ressource a été préparée par des membres du personnel du Service de santé publique de Sudbury et du district. Il est possible de la reproduire à des fins éducatives à condition que tout le mérite soit attribué au Service de santé publique de Sudbury et du district.

Ce matériel a été adapté et reproduit avec la permission du Service de santé publique de Sudbury et du district, 2011

Elle ne peut être reproduite ou utilisée à des fins lucratives.

© Service de santé publique de Sudbury et du district, 2011

Bureau de Santé du District de Simcoe Muskoka , Mai 2018

BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe
muskoka

Table des matières

Introduction 1
Liens avec le curriculum stress 5
Atelier sur le stress 9
Session nº 1 11
Session nº 2 19
Outils multimédia 31
Contenu des CDs 33
Vidéo et bande–annonce 35
Annonces au micro 37
Série d'a°ches 47
Sujets pour faire le suivi 57
Ressources 59
Ressources pour enseignant(e)s sur le stress et la résilience 61
Description des ressources communautaires (Services gratuits) 62
Annexe I : Présentation PowerPoint *Comment ça « fil »?* 63
Annexe II : Cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « fil »?* 71
Annexe III : Liste d'accessoires pour les stratégies de gestion du stress *Comment ça « fil »?* 85
Annexe IV : Illustrations des accessoires pour les stratégies de gestion du stress Comment ça « fil »?..89
Communiquer avec nous 99

Comment ça « fil »?

Atelier sur le stress et guide de ressources

Vous le sentez au creux de l'estomac. Il fait partie de votre vie. C'est le stress. Mais qu'est-ce que ça veut dire? Qu'est-ce qui cause le stress et, surtout, comment peut-on le surmonter? L'équipe de promotion de la santé en milieu scolaire du Service de santé publique de Sudbury et du district a appris, par des sondages sur la santé des élèves menés à l'échelle locale, qu'un grand nombre de nos élèves désignent le stress et les stratégies de gestion du stress comme leur principale priorité en matière de santé. Dans le cas des enfants et des jeunes d'âge scolaire, les santés mentale, physique et sociale sont des ÿbres essentielles de la vie qui sont entrelacées et interdépendantes. « La santé et le bien-être mentaux sont des éléments fondamentaux de la qualité de vie et de la productivité des particuliers, des familles, des collectivités et des nations, qui permettent aux gens de donner un sens à la vie et d'être créatifs et actifs » (Organisation mondiale de la santé, 2005). Dans le but de réagir à cette priorité importante au niveau de la santé dans nos écoles locales, l'équipe de promotion de la santé en milieu scolaire a créé l'atelier sur le stress et le guide de ressources *Comment ça « fil »?*, pour aider les enseignants à parler de ce sujet. Le Bureau de santé du district de Simcoe-Muskoka a adopté Comment ça « fil »? parce que le programme d'écoles saines a identifié que semblables secteurs préoccupants dans les enquêtes administrées localement à Simcoe Muskoka.

Le stress fait partie de la vie de chaque jour. Le stress est une « réaction non spécifique du corps en raison d'une demande ou d'un défi ». Le stress survient : quand il y a une menace, quand nous avons un défi, quand quelque chose nous fait peur, nous inquiète ou nous amuse. Le stress peut être réel ou imaginaire, sain ou malsain. Le stress est très subjectif et varie d'une personne à l'autre. Il faut avoir un peu de stress dans nos vies pour se sentir alerte et avoir de l'énergie et ça nous aide à donner un meilleur rendement. Cependant, avoir trop de stress nous empêche de faire nos tâches normales et, au fil du temps, peut causer des problèmes de santé.

L'atelier sur le stress et le guide de ressources *Comment ça « ÿl »?* sont un outil à multiples facettes. Ils servent à donner aux élèves l'occasion de commencer à acquérir les aptitudes nécessaires pour gérer le stress dans leur vie quotidienne. En aidant les élèves à comprendre comment leur corps réagit au stress, ils peuvent apprendre à le gérer plus sainement.

Pendant la création du Guide *Comment ça « ÿl »?*, quatre messages clés sont ressortis :

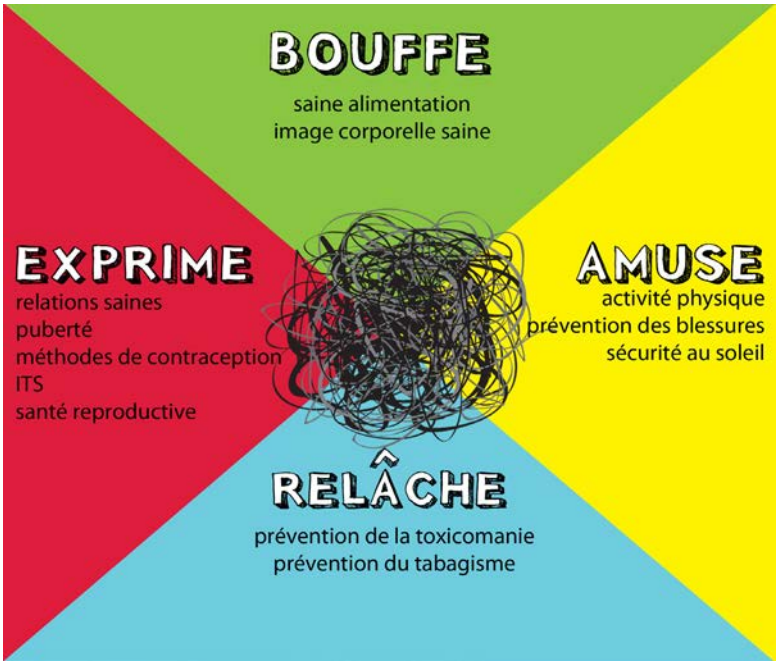
- **Le changement est constant.**
- **Reconnais les facteurs de stress dans ta vie.**
- **Tu contrôles tes réactions.**
- **Prends charge de toi-même, tu peux le faire!**

Notre objectif est que les participants soient motivés par les messages de base, en sachant que le stress peut varier beaucoup, qu'il peut être sain ou malsain, et qu'ils ont le contrôle de leurs réactions et des façons de gérer le stress.

En d'autres mots, l'atelier sur le stress et le guide de ressources *Comment ça « ÿl »?* ont pour but principal de fournir des ressources aux enseignants aÿn de donner la chance aux élèves de préparer et de planiÿer leur propre « plan de vie », en favorisant éventuellement la résilience de chaque personne.

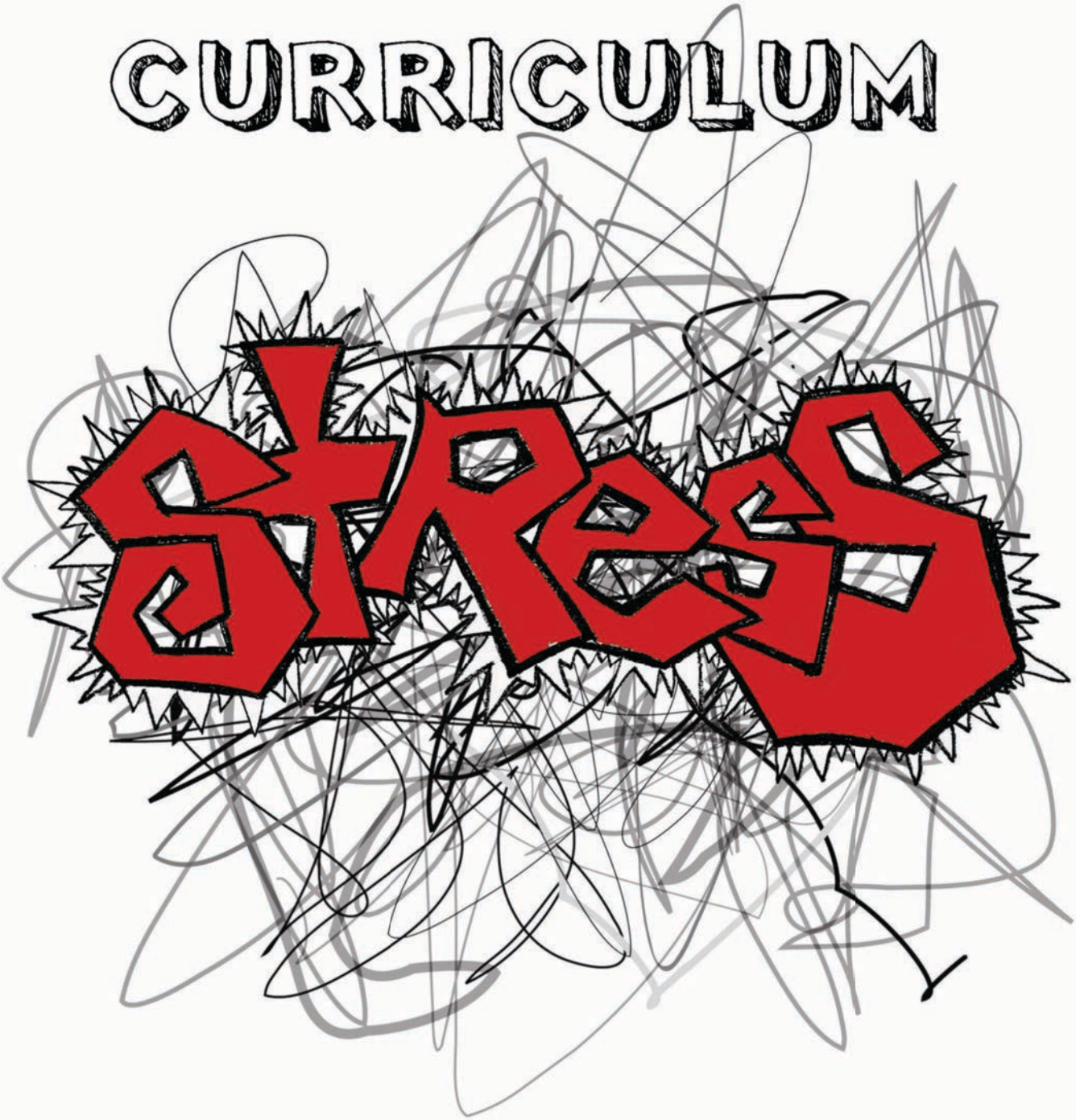
Il existe plusieurs définitions de résilience. L'équipe de promotion de la santé en milieu scolaire a élaboré sa propre définition pour simplifier les choses. « La résilience est la capacité de s'adapter ou de rebondir lorsqu'on passe par des changements et des défis dans la vie. ».
(Équipe de promotion de la santé en milieu scolaire, 2010)

Les activités de suivi et les ressources sont divisées en quatre sujets qui correspondent aux outils multimédias inclus dans l'atelier sur le stress et le guide de ressources *Comment ça « ÿl »?* Un enseignant pourrait donner plus d'explications en se basant sur le matériel de l'atelier contenu dans cette ressource pour discuter des autres sujets liés à la santé identiÿés par ses élèves.



L'offre de l'information du Bureau de santé du district de Simcoe-Muskoka, programmes et services afin de soutenir les écoles dans la lutte contre une variété de santé des sujets concernant. Une consultation avec une infirmière de santé publique des écoles saines est disponible pour fournir aux enseignants des ressources supplémentaires et des matériaux afin d'aider à répondre aux attentes du curriculum. Contact Connexion santé en composant le 705-721-7520 ou 1-877-721-7520 pour plus d'informations ou pour demander une consultation.

LIENS AVEC LE CURRICULUM



5e à la 12e année

Liens avec le curriculum

L'atelier sur le stress et guide de ressources *Comment ça « ÿl »?* a été conçu pour aider les enseignants à aborder les thèmes portant sur la santé mentale, le stress et la résilience, dont il est question dans le curriculum actuel d'éducation physique et santé pour les élèves de la 5e à la 12e année (Le Curriculum de l'Ontario, Grades 1 à 8 : santé et éducation physique, 2015; Le Curriculum de l'Ontario, 9e-12e année : santé et éducation physique, 2015). Les enseignants sont encouragés à examiner les procédures et politiques de la Commission scolaire pour déterminer quelles activités sont appropriées pour la livraison dans leurs classes.

Attentes concernant le développement personnel et identitaire

Le curriculum sur l'éducation physique et la santé a été conçu pour aider les élèves à profiter de la vie au maximum, et pour les aider à comprendre non seulement l'importance de l'éducation physique, mais aussi de la santé et de leur bien-être. Les volets du ***développement personnel et identitaire*** donneront aux élèves la chance d'apprendre des aptitudes permettant de s'adapter, de gérer et d'accepter des situations; de pratiquer la communication efficace; de savoir comment établir des relations positives; et d'apprendre comment utiliser leurs habiletés au niveau de la pensée critique et créative. Les élèves essaieront aussi de devenir des personnes compétentes et ayant des connaissances pour être en mesure de répondre aux diverses exigences personnelles et sociales dans leurs vies.

Le volet sur le ***développement personnel et identitaire*** comprend les connaissances dont les élèves auront besoin pour prendre des bonnes décisions concernant leur croissance et leur sexualité, leur santé mentale, la consommation de drogues et de substances, leur sécurité personnelle et la prévention des blessures. La santé mentale, le stress, des méthodes de gestion positives des problèmes, ainsi que des aptitudes axées sur la résilience font partie de ces sujets.

Dans le volet sur le ***développement personnel et identitaire*** les élèves vont apprendre la prise de décision, la résolution de conflits et les aptitudes sociales. En retour, ceci aidera les élèves à développer un concept de soi positif, va les encourager à exprimer leurs sentiments et à avoir des comportements qui respectent les autres et sont sensibles envers les autres. L'acquisition de ces compétences va aider les élèves à faire la transition de l'adolescence à l'âge adulte et à devenir responsables pour ce qui est de leurs décisions et actions. Ceci est particulièrement important à ce stade de développement où on a tendance à prendre plus de risques et à tester ses limites.

i) Habiletés personnelles

L'habileté personnelle aide les élèves à mieux se connaître. Grâce aux compétences d'auto-évaluation, les élèves vont commencer à acquérir un concept de soi. Les élèves vont apprendre à comprendre et à reconnaître leurs forces et capacités individuelles et vont devenir responsables de leur apprentissage et de leurs actions à mesure qu'ils vieillissent. Afin de réagir aux défis et d'avoir un certain contrôle sur leur vie, les élèves ont besoin d'acquérir les habiletés permettant de s'adapter et de bien gérer les problèmes.

ii) Habiletés interpersonnelles

Les élèves interagissent avec les autres et participent aux activités et discussions qui leur donneront l'occasion de développer des habiletés sociales, aÿn d'établir des relations positives et constructives avec les autres.

iii) Habiletés de la pensée critique et créative

À mesure que les élèves auront l'occasion d'utiliser leurs ***habiletés de la pensée critique et créative***, ils vont apprendre à résoudre des problèmes, à résoudre des con¸ its, à prendre des décisions, à établir des objectifs personnels et à rechercher le soutien des autres en cas de besoin.

Résumé

L'atelier sur le stress et guide de ressources *Comment ça « ÿl »?* a été conçu pour tenir compte des volets du ***développement personnel et identitaire*** dans le curriculum en incorporant les ***habiletés personnelles*** (HP), les ***habiletés interpersonnelles*** (HI), et les ***habiletés de la pensée critique et créative*** (PC) dans les activités.

« Il peut être délicat de discuter de certains sujets liés à la vie saine en raison des liens qu'ils ont avec les valeurs familiales, religieuses ou culturelles et de leur nature personnelle. Il peut s'agir, sans s'y limiter, de ceux qui sont abordés dans la partie Croissance et développement du curriculum de 2015 ainsi que de sujets comme la santé mentale, l'image corporelle, l'abus d'alcool ou d'autres drogues, la violence, le harcèlement, la violence envers les enfants, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, les maladies (y compris le sida) et la pauvreté. Ces sujets doivent être traités avec sensibilité et délicatesse. Il est important que les enseignantes et enseignants ainsi que les élèves soient à l'aise avec ces sujets pour être en mesure d'en discuter ouvertement, honnêtement et dans un contexte de respect mutuel. » Le curriculum de l'Ontario, de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé, pp.43.

À titre de titulaire de classe, vous êtes bien placé pour connaître vos élèves. Il est important d'être sensible au fait que certains élèves pourraient faire face à des niveaux élevés de stress dans leur vie. À la fin de la première séance, vous pourriez faire une activité de « vérification» en guise de conclusion (par exemple, demander aux élèves d'utiliser un mot qui décrit leur état d'esprit à ce moment-là). Cet exercice vous permettra de fournir aux élèves de l'information sur les services d'appui dont ils pourraient avoir besoin. Veuillez consulter les ressources communautaires locales (p. 69) et les affiches de la ligne « Jeunesse J'écoute ». Vous pourriez choisir de remettre une carte d'appel à chaque élève après l'activité de« vérification ». Si un élève se présente avec une inquiétude qui nécessite un suivi, consultez la politique de votre conseil scolaire à ce sujet.

ATELIER SUR LE STRESS

Comment ça « fil »?
Session n°1

La session n° 1 porte sur les deux premiers de nos quatre messages clés :
- *Le changement est constant.*
- *Reconnais les facteurs de stress dans ta vie.*

Notre objectif est que les participants soient motivés par les messages de base, en sachant que le stress peut varier beaucoup, qu'il peut être sain ou malsain, et qu'ils ont le contrôle de leurs réactions et des façons de gérer le stress.

Aperçu :
Chaque activité a une abréviation à côté du titre pour montrer le lien avec le curriculum en éducation physique et santé (domaines, rubriques et développement personnel et identitaire). Ce sont :
- *HP: Habiletés personnelles*
- *HI: Habiletés interpersonnelles*
- *PC: Habiletés de la pensée critique et créative*

Introduction : Brise-glace: Activité de la boule de neige (HP, PC) ..... 10 minutes
Activité 1 : Regardez la vidéo Comment ça « fil »? (PC) ..... 20 minutes
Activité 2 : Discussion sur la vidéo Comment ça « fil »? en utilisant la présentation PowerPoint (PC) ..... 15 minutes
Activité 3 : Simulation de résilience avec un ballon de plage (HP, PC) ..... 5 minutes
Activité 4 : Quel est le problème?: Activité de réflexion (HP, PC) ..... 10 minutes
Activité 5 : Comment ça « fil »? Activité de réflexion sur le stress et le corps (HP, HI, PC) ..... 15 minutes
Durée totale en classe 1 h 15 minutes

Matériel :
- Vidéo *Comment ça « fil »?* (CD dans le sac de ressources)
- Présentation PowerPoint *Comment ça « fil »?* (Annexe I et CD dans le sac de ressources)
- Cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « fil »?* (Annexe II et dans l'enveloppe avec matériaux pour ateliers) (***si vous trouvez que ça convient mieux à vos élèves, vous pouvez utiliser l'outil d'évaluation Quête d'identité que l'on trouve sur le site Web de Jeunesse, J'écoute plutôt que le cahier de l'élève)
- Ordinateur portable et projecteur ACL ou télévision et lecteur DVD ou tableau blanc électronique Papier recyclé pour l'activité de la boule de neige
- Marqueurs/crayons ou stylos pour les élèves
- Tableau à feuilles ou tableau noir
- Ballon de plage (dans l'enveloppe avec matériaux pour ateliers)

Objectifs :
1. Les élèves vont identiÿer les facteurs de stress courants qui a˝ ectent les jeunes de nos jours (facteurs physiques, mentaux, émotifs et sociaux).

2. Les élèves vont identiÿer les divers facteurs de stress dans leurs vies.
3. Les élèves vont déÿnir en quoi consiste le « stress ». (Lorsqu'on sent une boule dans le ventre, etc.)
4. Les élèves vont constater l'e˝ et du stress sur l'esprit et le corps (facteurs physiques, mentaux, émotifs et sociaux) et l'e˝ et que ceci peut avoir sur la vie.

Introduction :

Brise-glace: Activité de la boule de neige (HP, PC) **10 minutes**

Instructions :

1. Donnez un bout de papier recyclé à chaque élève.
2. Demandez à chaque élève d'écrire une chose qui lui cause du stress sur le bout de papier (p. ex., trop de devoirs, le travail, trop de responsabilités à la maison, etc.).
3. Expliquez aux élèves que ce qu'ils écrivent va être utilisé en classe avec les autres, mais de façon anonyme.
4. Demandez aux élèves de froisser le bout de papier en boule.
5. En gardant leur papier dans la main, demandez aux élèves de faire un cercle ou deux rangées.
6. Demandez aux élèves de se servir de leur papier froissé comme boule de neige. Dites-leur de se lancer des boules de neige pendant une minute ou deux. (Il faudra expliquer certaines règles de sécurité aux élèves; par exemple, de ne pas lancer les boules dans le visage).
7. Une fois que le combat de boules de neige est ÿni, demandez à chaque élève de prendre une boule de neige en papier.
8. Demandez à chaque élève d'ouvrir la boule de neige et de lire à voix haute le facteur de stress écrit sur le papier.
9. Faites une liste des facteurs de stress des élèves sur le tableau à feuilles ou le tableau noir.
10. Expliquez aux élèves que la liste préparée dans cette activité sera réutilisée plus tard dans cette session.

Activité 1 :

Regardez la vidéo *Comment ça « fil »?* (PC) **20 minutes**

Instructions :

- Montrez aux élèves la vidéo de 20 minutes *Comment ça « ÿl »?*

Activité 2 :

Discussion sur la vidéo *Comment ça « fil »?* en utilisant la présentation PowerPoint *Comment ça « fil »?* (PC) **20 minutes**

Instructions :

- Utilisez la présentation PowerPoint et les notes pour les enseignants pour faire la discussion avec les élèves.

Activité 3 :

Simulation de résilience avec un ballon de plage (HP, PC) **5 minutes**

Instructions :

- En utilisant le ballon de plage, vous allez montrer que trop de stress malsain ou de stress pas géré dans la vie, peut avoir un e˝ et sur leur capacité à « s'adapter ou à rebondir lorsqu'on passe par des changements et des déÿs dans la vie. »
- Montrez à la classe un ballon de plage bien gon¸é . Expliquez aux élèves que le ballon de plage représente quelqu'un de résilient (p. ex., qui a une bonne estime de soi, est capable de gérer son stress, a une attitude positive, etc.). En d'autres mots, quelqu'un qui a la capacité de « rebondir ».
- Demandez à un élève de faire rebondir le ballon de plage complètement gon¸é . Remarquez à quel point il va bien « rebondir ».

Commentaires de l'enseignant :

« Nommez des exemples de facteurs de stress que Sophie a soulignés dans la vidéo. »

Élève :

« Manquez l'autobus, le travail, problèmes familiaux (le père a aussi du stress, la mère est au MAX, problèmes ÿnanciers), son chum l'a laissé tomber, l'école est compliquée, les profs sont brutals, les amis ont toujours besoin de quelque chose ou ne sont pas disponibles. »

- À mesure que l'on nomme chaque facteur de stress, dégon¸ez un peu le ballon de plage . Contrôlez la quantité d'air pour chaque facteur de stress. Vous voulez qu'il reste la moitié ou les ¾ de l'air dans le ballon.
- Lancez le ballon « dégon¸é » pour mon trer qu'il n'arrive plus à « rebondir » aussi bien.

Commentaires de l'enseignant :

« Donc, si le ballon de plage représente Sophie, comment peut-on aider Sophie à rebondir? »

Élève :

Sophie peut avoir la capacité de « rebondir » en : trouvant ce qui cause son stress, en apprenant comment son corps réagit au stress et en apprenant des façons positives de mieux gérer le stress.

Activité 4 :

Quel est le problème? : Activité de réflexion (HP, PC) **10 minutes**

Instructions :

- En utilisant la liste de facteurs de stress préparée pendant l'activité de boule de neige, examinez ce qui stresse les élèves.
- Dites aux élèves que pour cette activité, vous aimeriez qu'ils donnent une description plus spéciÿque de ce qui provoque leur stress.
- Distribuez le cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « ÿl »?*
- Demandez aux élèves de remplir la section « Ce qui me stresse » (page 4). Les élèves vont indiquer trois de leurs facteurs de stress.

Commentaires de l'enseignant :

« Il est important que les gens connaissent leurs facteurs de stress, aÿn de mieux les contrôler et de les comprendre. Une fois que vous avez identiÿé exactement ce qu'est un facteur de stress malsain pour vous, vous pouvez essayer de faire quelque chose pour le gérer. »

« La première étape pour apprivoiser le stress est la connaissance de soi. » Fondation des maladies du cœur – dépliant le stress apprivoisé.

« Si vous avez indiqué que l'école est un facteur de stress, qu'est-ce qui vous cause du stress à l'école? »

Élève :

« Les tests, l'intimidation, la charge de travail, les di°cult és dans une matière, les attentes des parents, la pression des autres… »

Commentaires de l'enseignant :

« Si vous avez indiqué que les amis sont un facteur de stress, qu'est-ce qui vous cause du stress avec les amis? »

Élève :

« Être accepté, lorsque mes amis me parlent de leurs problèmes, lorsque mes amis ne sont pas là pour m'aider, lorsque je dis un secret à un ami et qu'il le dit à quelqu'un d'autre, ne pas avoir d'amis. »

Activité 5 :

***Comment ça « fil »?* Activité de réflexion sur le stress et le corps (HP, HI, PC)** **15 minutes**

Partie I

Instructions :

- Faites la liste des symptômes de stress que Sophie identiÿe dans la vidéo (boule de tension dans le ventre, elle freak et elle ÿge, agitée, etc.)
- Demandez aux élèves de s'asseoir confortablement.
- Dites aux élèves que vous allez leur poser des questions pour les aider à ré¸échir à un év énement stressant qui est survenu dans le passé.
- Demandez aux élèves de fermer les yeux et de penser à une fois où ils étaient très stressés. Ça peut être quelque chose qui est survenu récemment ou qui est arrivé il y a longtemps.
- En utilisant une voix calme et relaxante, posez aux élèves les questions suivantes tout en faisant une pause de quelques secondes entre chaque question.

Commentaires de l'enseignant :

« Où êtes-vous? (une pause) Qui est avec vous? (une pause) Que faites-vous? (une pause) Que voyez-vous? (une pause) Qu'entendez-vous? »

- Faites une pause de quelques secondes entre chaque question pour permettre aux élèves de ré¸échir en silenc e. Prenez une pause pendant 30 secondes avant de poser la prochaine série de questions. Rappelez aux élèves de garder les yeux fermés.

Commentaires de l'enseignant :

« Maintenant que vous avez trouvé une situation où vous étiez très stressé, ré¸échissez aux questions suivantes. »

- En utilisant une voix calme et relaxante, et en faisant une pause de quelques secondes entre chaque question, posez aux élèves les questions suivantes.
- Rappelez aux élèves de garder les yeux fermés.

Commentaires de l'enseignant :

« À quoi *penses-tu?* (une pause) Que *ressens-tu?* (une pause) Que *fais-tu?* »

Faites une pause de quelques secondes entre chaque question pour permettre aux élèves de réfléchir en silence.
Prenez une pause pendant 60 secondes.
Demandez aux élèves d'ouvrir lentement leurs yeux et d'écrire leurs réponses dans le cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « fil »?* (page 5).
Faites une liste des signes et symptômes en demandant aux élèves de dire ce qu'ils ont écrit dans leurs cahiers.

Partie II
Instructions :

- Consultez liste des signes et symptômes préparée à la partie 1 de l'activité 4.
- Demandez aux élèves d'identiÿer quels signes et symptômes sont physiques et demandez à un élève de les encercler sur la liste.
- Demandez aux élèves de compléter la page 6 dans le cahier de l'élève : Mon plan de vie : Comment ça « ÿl » ?
- Demandez aux élèves de trouver quels signes et symptômes se rapportent au côté émotif ou comportemental et demandez à un des élèves de les souligner dans la liste.
- Demandez aux élèves de les écrire dans leur cahier : Mon plan de vie : *Comment ça « ÿl »?* (p. 6).

Commentaires de l'enseignant :

« La réaction du corps envers le stress peut être soit physique, émotive et/ou de comportements. »

Élève : **Physique :**

- douleurs au ventre
- transpiration
- rougissement de la peau
- maux de tête
- tension musculaire (p. ex., la mâchoire, le visage, le cou et le dos)
- di°cult é à dormir
- manque d'énergie
- changement d'appétit (manque d'appétit, trop manger, manger trop d'aliments qui réconfortent ou de la malbou˝ e)
- être malade plus souvent
- acné ou rougeurs
- grincer les dents
- battements de cœur plus rapides
- respiration rapide
- constipation
- diarrhée
- indigestion
- douleurs un peu partout
- mains froides et mouillées (moites)
- bouche sèche
- tics du visage
- tremblement

Émotions et comportements :

- sautes d'humeur
- irritabilité
- di°cult é à se concentrer
- frustration
- confusion
- oubli les choses facilement
- colère (engueule les autres ou réagit trop fort à la situation)
- pleure facilement ou a envie de pleurer
- tristesse
- dépression
- retrait social
- problème de relation
- se sentir surchargé
- di°cult é à prendre des décisions
- évitement
- panique
- peur
- anxiété
- faible estime de soi (se sentir inutile, pas assez bon, se sentir désespéré)
- se faire des commentaires négatifs
- se blâmer
- impatience
- nervosité
- attitude pessimiste

Commentaires de l'enseignant :

« Maintenant que nous comprenons mieux comment le stress peut avoir un e˝ et sur nous, la prochaine fois, nous allons voir comment gérer le stress plus sainement. »

Comment ça « fil »?
Session nº 2

La session nº 2 porte sur les deux derniers de nos quatre messages clés :

- *Tu contrôles tes réactions.*
- *Prends charge de toi-même – tu peux le faire!*

En aidant les élèves à comprendre comment leurs corps réagissent au stress, ils peuvent apprendre à gérer le stress plus sainement.

Aperçu :

Chaque activité a une abréviation à côté du titre pour montrer le lien avec le curriculum en éducation physique et santé (domaines, rubriques et développement personnel et identitaire). Ce sont :

- *HP : Habiletés personnelles*
- *HI : Habiletés interpersonnelles*
- *PC : Habiletés de la pensée critique et créative*

Introduction : Regardez la bande-annonce Comment ça « fil »? (PC) ..... 5 minutes
Activité 1 : Défi d'équipe : planche et clous (HI, PC) ..... 10 minutes
Activité 2 : Activité pour se démêler (stratégies de gestion du stress) (HP, PC) ..... 15 minutes
Activité 3 : Stratégies saines et malsaines de gestion du stress (HP, PC) ..... 25 minutes
Activité 4 : Comment ça va pour moi? (HP, CT) ..... 5 minutes
Activité 5 : Conclusion de la simulation de résilience avec un ballon de plage (HP, PC) ..... 5 minutes
Activité finale : Exercice de relaxation (HP) ..... 10 minutes
Durée totale en classe 1 h 15 minutes
Discussion de suivi (HP, CT) ..... 15 à 30 minutes

Matériel :

- Bande-annonce *Comment ça « fil »?* (CD dans le sac de ressources)
- Sacs pour défi d'équipe : planche et clous (dans le sac pour défi d'équipe)
- Cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « fil »?* (dans l'enveloppe avec matériaux pour ateliers) (Annexe II) (*** si vous trouvez que ça convient mieux à vos élèves, vous pouvez utiliser l'outil d'évaluation Quête d'identité que l'on trouve sur le site Web de Jeunesse, J'écoute plutôt que le cahier de l'élève)
- Série d'affiches *Comment ça « fil »?* et annonces au micro (dans l'enveloppe avec matériaux pour ateliers)
- Ballon de plage (dans l'enveloppe avec matériaux pour ateliers)
- Lecteur de CD et ordinateur portable

- CD de relaxation « Décompresse ton stress » (dans l'enveloppe avec matériaux pour ateliers)
- Bien dans TA peau – Guide d'animation – exercice de relaxation (dans le sac de ressources)

Objectifs :

1. Les élèves vont identiÿer les stratégies de gestion saines et malsaines.
2. Les élèves vont identiÿer les gens dans leurs vies qui peuvent les aider à gérer leur stress.
3. Les élèves vont se renseigner sur les ressources auxquelles ils peuvent avoir accès pour les aider à gérer le stress (p. ex., Jeunesse, J'écoute).
4. Les élèves vont apprendre à gérer leur stress en utilisant des stratégies de gestion saines qui peuvent augmenter leur résilience et leur capacité à surmonter les déÿs dans la vie (p. ex., « rebondir »).

Introduction :

Regardez la bande-annonce *Comment ça « fil »?* (PC) **5 minutes**

Instructions :

- Faites regarder aux élèves la bande-annonce *Comment ça « ÿl »?* de 2 ½ minutes pour passer en revue les principes importants présentés à la session nº 1.

Commentaires de l'enseignant :

« Avez-vous remarqué qu'on parle de "développer la résilience" dans la bande-annonce? Que veut dire la résilience pour vous? » (Ce n'est pas grave si les élèves n'ont pas la réponse pour l'instant).

Élève :

« La résilience est la capacité de s'adapter ou de rebondir lorsqu'on passe par des changements et des déÿs dans la vie. » Équipe de promotion de la santé en milieu scolaire, 2010.

Activité 1 :

Défi d'équipe : planche et clous (HI, PC) **10 minutes**

Matériel :

Équipe A	**Équipe B**
Marteau	Cuillère en plastique ou en métal
Crayon (aiguisé)	Crayon (pas aiguisé)
Règle (métrique)	Règle (impériale)
Planche	Planche
Clous (2)	Clous (2)

Procédure :

1. Divisez la classe en 2 groupes et demandez à chaque groupe de choisir 3 bénévoles qui vont faire l'activité. Les autres élèves observent ce qui se passe.
2. Demandez aux bénévoles de venir à l'avant de la classe. Donnez à un groupe Équipe A et à l'autre Équipe B.
3. En utilisant seulement les outils et le matériel trouvés dans le sac, les équipes relèvent les défis suivants :
    - Les équipes doivent « planter » les 2 clous fournis dans la planche.
    - Les clous peuvent être placés n'importe où sur la planche, mais **doivent se situer à exactement à 6 cm de distance un de l'autre** et être **cloués à une profondeur de 1 cm** dans la planche (p. ex., 7 cm du clou doit dépasser).
    - **NOTE :** Puisque la même planche va être utilisé pendant plus d'une séance, dites aux élèves qu'ils **ne peuvent pas** utiliser les trous existants.
4. La première équipe qui finit son défi (avec les bonnes mesures) gagne.

Discussion :

Commentaires de l'enseignant :

Dans la discussion, demandez aux élèves de souligner les points suivants :

- L'équipe 2 peut avoir connu du « stress » causé par le déÿ qui était d'utiliser les outils fournis (p. ex., le crayon pas aiguisé, la cuillère…).
- Avoir les bons outils rend la tâche beaucoup plus simple (p. ex., l'équipe 1, qui avait un marteau, une règle métrique et un crayon aiguisé).
- Il est parfois plus di°cile ou même impossible d 'e˝ ectuer une tâche correctement si vous n'avez pas les bons outils.
- Parfois, utiliser les « mauvais outils » peut être dangereux pour votre santé (p. ex., est-ce que quelqu'un de l'équipe 2 s'est blessé en essayant de planter les clous dans la planche?)
- Avoir les bons outils dans votre "boîte d'outils" est très important pour être capable de gérer votre stress. Il y a plusieurs outils (aussi appelés des "stratégies de gestion de stress") que les gens utilisent pour "gérer" leur stress. Certaines de ces stratégies peuvent être positives, alors que d'autres le sont moins, et peuvent être dangereuses pour la santé.

Activité 2 :

Activité pour se démêler (stratégies de gestion du stress) (HP, PC) 15 minutes

Instructions :

- En utilisant la vidéo et la bande-annonce pour vous inspirer, créez une liste des stratégies de gestion du stress. Ensuite, utilisez le remue-méninges pour en ajouter à la liste.

Commentaires de l'enseignant :

« Dans la vidéo et la bande-annonce, que fait Sophie pour gérer son stress? Vous remarquerez que les stratégies sont divisées en quatre sujets. »

Élève :

« Sophie dans la vidéo :

RELÂCHE — dormir (10 heures par semaine), respirer

BOUFFE — manger (quatre groupes alimentaires – caféine, gras…)

EXPRIME — parler à sa tante, parler avec sa famille, passer du temps avec ses amis

AMUSE — prendre une marche »

Commentaires de l'enseignant :

« Avez-vous déjà utilisé ou vu des gens utiliser des stratégies di˝ érentes pour gérer le stress? »

Élève :

« Les stratégies que j'ai déjà utilisées ou que j'ai vues utiliser sont… » (Ce n'est pas grave si les élèves n'ont pas une liste complète pour l'instant, d'autres stratégies vont être présentées pendant la prochaine activité).

- Quand les élèves ont donné leurs réponses, accrochez les quatre a°ches .
- Ayez une courte discussion pour voir où les stratégies de Sophie devraient se situer dans les quatre sujets.

Note : *Les stratégies de gestion du stress indiquées ci-dessus ne sont pas toutes des stratégies saines (p. ex. dormir 10 heures par semaine, consommer de la caféine et du gras sont des stratégies malsaines de gestion du stress).*

Activité 3 :
Stratégies saines et malsaines de gestion du stress (HP, PC) **25 minutes**

Partie I
Instructions :
- Écrivez les mots Saines, Avec modération et Malsaines sur le tableau.

Commentaires de l'enseignant :

Les stratégies de Sophie sont-elles toutes saines? Que dire de la liste que nous avons préparée en groupe? Regardons les stratégies de plus près pour essayer de voir ce qui rend une stratégie saine ou malsaine.

- Demandez aux élèves de sélectionner l'une des petites photos feuilletés et devinez quelle stratégie il représente (tout dépendant du niveau scolaire des élèves, vous devrez peut-être enlever certains accessoires).
- Demandez aux élèves d'identifier si cette stratégie est saine ou malsaine et de l'écrire au tableau. Vous pourriez aussi consulter les affiches sur les quatre sujets dans les outils multimédia.
- À mesure que les réponses sont écrites au tableau, demandez aux élèves d'écrire les réponses dans leur cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « fil »?* (page 7).

Note : ** Certaines stratégies peuvent être saines ou malsaines, tout dépendant de la façon dont on s'en sert (p. ex., dormir peut être une activité saine, mais trop dormir pourrait être une façon d'échapper à la réalité ou un signe de dépression. Regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo peuvent être une bonne façon de se divertir, mais passer trop de temps devant l'écran peut être malsain. Crier et vous défouler dans votre oreiller peut être sain, mais crier contre quelqu'un d'autre peut être malsain...)*

Élève :

Stratégies saines pour gérer le stress

BOUFFE — avoir une alimentation saine et équilibrée, se faire des commentaires positifs, ne pas être trop critique envers soi-même

AMUSE — aller prendre une marche, faire du sport ou de l'exercice

RELÂCHE — écouter de la musique, lire, passer du temps avec des amis, jouer avec un animal, dormir, faire des exercices de respiration et relaxation, faire du yoga, tout débrancher, rire

EXPRIME — parler avec des amis, parler avec quelqu'un à qui on fait conÿance, écrire dans un journal, avoir des relations positives, être positif, s'a°r mer, appeler quelqu'un et avoir de l'aide en cas de besoin (p. ex., Jeunesse, J'écoute)

Stratégies malsaines pour gérer le stress

Fumer, dormir trop ou ne pas dormir assez, consommer de l'alcool ou prendre des drogues pour échapper à la réalité, alimentation malsaine (des aliments malsains qui « réconfortent », trop manger ou ne pas assez manger), ne pas aller à l'école ou au travail, se fâcher, se venger, réagir de façon impulsive ou sans ré¸échir , ignorer ou ne pas régler le problème, prétendre qu'il n'y a pas de problème, se faire des commentaires négatifs, être négatif, perdre du temps, éviter la vie familiale et les amis, se couper / automutilation, avoir des comportements sexuels malsains, comportements à risque, se tourner vers les gangs ou les cultes pour avoir du soutien.

Activité 3:
Stratégies saines et malsaines de gestion du stress (HP, PC)

Partie II
Instructions :

- Demandez aux élèves de remplir la page « À qui puis-je parler? » (page 8) dans leur cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « ÿl »?*

Commentaires de l'enseignant :

« Une des stratégies saines soulignées était de parler à quelqu'un. Passons un peu plus de temps pour voir à qui vous pourriez parler de temps à autre. Y a-t-il quelqu'un dans votre famille, un ami, quelqu'un dans votre quartier ou à l'école, quelqu'un que vous respecter (p. ex., un entraîneur) avec qui vous seriez à l'aise de parler? »

Commentaires de l'enseignant :

Fournir le numéro de téléphone aux étudiants : 1-800-668-6868. Autre activité : Si temps le permet vous pouvez aussi naviguer sur le site de jeunesse, j'écoute avec vos élèves, ou sinon vous pouvez demandez aux élèves d'explorer le site individuellement comme un devoir de classe. Le site inclut de nombreuses fonctionnalités interactives.

- Donnez les cartes pour le portefeuille Jeunesse, J'écoute aux élèves.

Note : *Demandez aux élèves de regarder la liste sur l'a°che des r essources communautaires locales que vous avez accrochée dans la classe avant l'atelier.*

Autre activité : *S'il y a assez de temps, demandez aux élèves de consulter le site Web de Jeunesse, J'écoute ou encore demandez-leur de visiter ce site individuellement comme devoir. Le site Web comprend plusieurs choses intéressantes que l'on trouve sous les onglets suivants :*

- **Onglet Prends ta place :** comprend les jeux et outils comme la Quête d'identité (***Cet outil d'évaluation interactif autonome peut aussi être utilisé plutôt que le cahier de l'élève : Mon plan de vie *Comment ça « ÿl »?*)
- **Onglet Kiosque d'info :** donne de l'information sur di˝ érents sujets comme l'intimidation, la santé émotive, la famille, les amis, les copains et copines…
- **Onglet Pose ta question en ligne :** comprend des forums où les élèves peuvent poser des questions de façon anonyme et lire les réponses qui ont été a°chées par d 'autres élèves.
- **Onglet Téléphone-nous :** explique aux élèves ce qui se passe lorsqu'on appelle pour avoir de l'aide avec ce service.

Activité 4 :

Comment ça va pour moi? (HP, CT) **5 minutes**

Instructions :

- Demandez aux élèves de remplir la section « Comment ça va pour moi? » (page 9) dans leur cahier de l'élève : Mon plan de vie *Comment ça « ÿl »?*
- Expliquez aux élèves que vous allez reparler de cette activité dans quelques semaines.
- Demandez aux élèves d'essayer de mettre en pratique la nouvelle stratégie qu'ils ont choisie.

Activité 5 :

Conclusion de la simulation de résilience avec un ballon de plage (HP, PC) **5 minutes**

Instructions :

- Montrez aux élèves le ballon de plage un peu dégon¸é de la par tie 1 de la simulation. Expliquez aux élèves que le ballon de plage représente quelqu'un qui n'est pas très résilient (p. ex., qui n'a pas une bonne estime de soi, n'arrive pas à gérer son stress, a une attitude négative, etc.). En d'autres mots, quelqu'un qui n'arrive pas à « rebondir ».
- Demandez aux élèves de nommer des stratégies saines de gestion du stress qui fonctionneraient mieux pour eux. En donnant chaque exemple, regon¸ez le ballon un peu jusqu 'à ce qu'il soit entièrement gon¸é .
- Demandez à un élève de faire rebondir le ballon.

Commentaires de l'enseignant :

« Que venons-nous de démontrer avec cette simulation? »

Élève :

« …en apprenant et en utilisant des stratégies saines de gestion du stress, vous allez arriver à mieux démêler/gérer votre stress, et donc, vous allez améliorer votre résilience, vous serez capable de " rebondir " ».

Note : *Écrivez des stratégies saines de gestion du stress sur le ballon de plage et accrochez-le dans la classe.*

Activité finale :

Exercice de relaxation (HP) **10 minutes**

Note : *à l'enseignant : Les évaluations des sites pilotes montrent que les élèves, aussi bien les garçons que les ÿlles, trouvent que l'exercice de relaxation est une de leurs activités préférées de l'atelier. Nous vous encourageons à continuer de pratiquer les techniques de relaxation avec vos élèves régulièrement en utilisant le CD de relaxation fourni ou d'autres activités de relaxation que vous choisirez.*

Une bonne technique de relaxation est quelque chose qui vous calme et aide à éclaircir vos pensées. C'est un outil que vous pouvez utiliser quand les problèmes stressants surviennent. Respirer est quelque chose que vous pouvez faire n'importe quand. C'est comme prendre une « pause ». Respirer profondément amène de l'oxygène supplémentaire dans le sang et fait que le corps produit des endorphines, des hormones naturelles qui donnent de l'énergie et favorisent la relaxation. Il y a di˝ érents types d'exercices de relaxation :

- Exercices de respiration
- Centration ou concentration
- Relaxation progressive
- Imagerie mentale dirigée
- Méditation

Nous allons nous attarder à la technique de la respiration profonde. (Vous pouvez choisir d'autres exercices dans les ressources fournies dans la trousse).
Consultez le script sur la respiration profonde à la page 148 du guide d'animation Bien dans TA peau fourni dans la trousse.

Instructions :

- Si possible, assurez-vous que la température de la classe soit confortable.
- Demandez aux élèves de trouver une position confortable (sur leur chaise ou sur le plancher si vous êtes dans une plus grande salle comme un gymnase).
- Dites aux élèves que vous allez éteindre les lumières et demandez à ce que personne ne bouge pendant l'exercice (pour des raisons de sécurité).
- Assurez-vous que tous les gadgets électroniques sont fermés.
- Demandez aux élèves de fermer les yeux et de se concentrer sur votre voix.
- Dites aux élèves que l'exercice de relaxation que vous allez faire va durer environ de 10 à 15 minutes.

Commentaires de l'enseignant :

« Nous allons faire un exercice de relaxation ensemble. La relaxation est quelque chose qu'on peut apprendre. Si c'est la première fois que vous essayez, ça peut être un peu di°cile . Ça prend de la pratique et ça va devenir plus simple avec le temps. La relaxation est quelque chose qui vous calme et aide à éclaircir vos pensées. C'est comme prendre une « pause ». L'exercice de relaxation que nous allons faire aujourd'hui s'appelle la respiration profonde. »

Note à l'enseignant : *Vous pourriez vous pratiquer à lire l'exercice à l'avance. Lisez-le pour vous à voix haute, lentement et clairement, en utilisant une voix calme et tranquille et en faisant une pause à la ÿn de chaque phrase. Vous pourriez aussi demander à un élève ayant une voix relaxante de lire l'exercice de respiration.*

Discussion de suivi **15 à 30 minutes**

- Dans quelques semaines, demandez aux élèves de prendre leur cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « ÿl »?*

Commentaires de l'enseignant :

Dans ton cahier, qu'as-tu noté comme étant « la nouvelle stratégie que tu voudrais essayer pour arriver à mieux gérer ton stress »?

- Demandez aux élèves d'aller à la section Ré¸e xion personnelle (page 10), et de répondre aux questions. Les élèves n'ont pas besoin de donner leurs réponses aux autres.

Commentaires de l'enseignant :

« Pour les élèves qui veulent en parler… »

« As-tu essayé ta stratégie? »

« Combien de fois l'as-tu essayé? »

« Est-ce que ça a bien marché? »

« Si ça a bien marché, vas-tu continuer à t'en servir? »

« Si ça n'a pas bien marché, que pourrais-tu faire à la place? »

- Encouragez les élèves à continuer de ré¸échir r égulièrement. Ils peuvent utiliser la section du Journal (page 11-12) pour le faire.

OUTILS MULTIMÉDIA

Outils multimédia

CD #1 contient :

- **Bande-annonce *Comment ça « fil »?* (durée - 2 minutes)**
- **Vidéo *Comment ça « fil »?* (durée - 20 minutes)**

CD #2 contient :

- ***Comment ça « fil »?* Atelier sur le stress et guide de ressources (guide complet)**
- **Atelier sur le stress session n°1**
  - **Liens avec le curriculum**
  - ***Comment ça « fil »?* Session n° 1**
  - **Présentation PowerPoint *Comment ça « fil »?***
  - **Cahier de l'élève: Mon plan de vie *Comment ça « fil »?***
- **Atelier sur le stress session n°2**
  - ***Comment ça « fil »?* Session n° 2**
  - **Annonces au micro *Comment ça « fil »?***
  - **Série d'affiches *Comment ça « fil »?* (6 affiches, en format 11po x 17 po)**
  - **Liste d'accessoires pour les stratégies de gestion du stress *Comment ça « fil »?***
  - **Illustrations des accessoires pour les stratégies de gestion du stress *Comment ça « fil »?***
  - **Affiche de ressources communautaires locales**
- **Ressources sur le stress et la résilience**
  - **Ressources pour enseignant(e)s**
  - **Ressources pour parents**
  - **Ressources pour enfants et adolescents**

VIDÉO ET BANDE ANNONCE

Pour les élèves du primaire et du secondaire, santé mentale, physique et sociale sont des brins vitales de la vie qui sont imbriquées et interdépendantes. Depuis 2007, l'équipe de Promotion de santé scolaire de Service de santé publique de Sudbury et du district menée enquêtes confidentielles de santé dans les écoles secondaires de tous les quatre conseils scolaires dans sa zone de desserte.

La priorité numéro un de la santé identifiée par les étudiants était stress et gestion du stress. Consultations auprès des enseignants renforcée que le stress était le problème de santé numéro un dans leurs établissements. Personnel du programme des écoles saines du Bureau de santé du district de Simcoe-Muskoka travaille avec les écoles/scolaires et des partenaires communautaires afin d'améliorer le physique, émotionnel, mental, santé sociale et spirituelle de la communauté scolaire dans son ensemble.

Grâce à des études d'évaluation de besoins et discussions reliées aux enjeux et atouts de santé scolaire, la santé mentale (y compris le stress et l'anxiété) est constamment identifiée comme un problème de santé dans les écoles de Simcoe Muskoka. Maladies mentales sont caractérisées par des altérations dans la pensée, d'humeur ou de comportement – ou une combinaison de celle-ci – associées à des niveaux élevés de stress et déficience fonctionnelle (Santé Canada, 2006).

Partie d'être résiliente est d'avoir bonne santé mentale. Santé mentale consiste à équilibrer les différents aspects de la vie. Il s'agit de notre capacité à penser, sentir, agir et interagir d'une façon que nous pouvons profiter de nos vies et faire face aux défis qui se posent tout au long de notre vie.

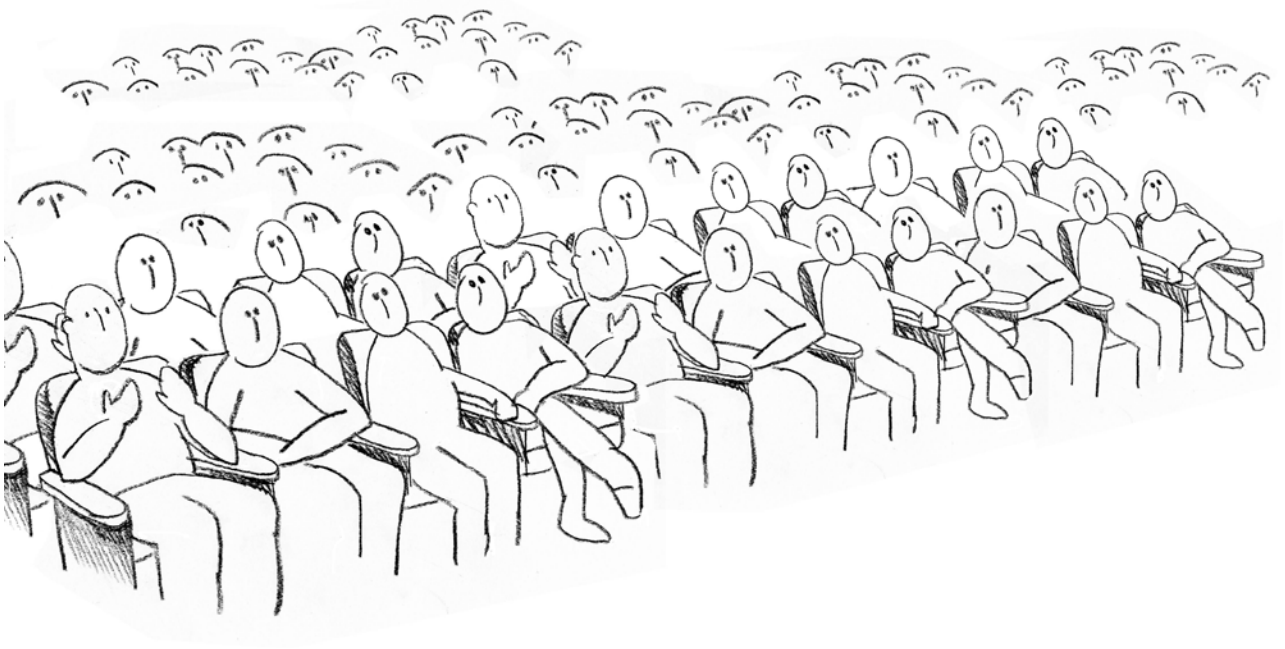
En raison des résultats du sondage, et du grand nombre de preuves venant appuyer cette constatation, nous avons créé une vidéo intéressante de 20 minutes qui a reçu des commentaires très positifs de la part des élèves et enseignants. La vidéo *Comment ça « ÿl »?* qui nous montre une journée dans la vie d'un adolescent moderne a été ÿlmée dans notre région avec des élèves comme acteurs. L'histoire de Sophie peut servir à initier les discussions avec les élèves au sujet de tous les aspects du stress et de l'effet que ceci peut avoir sur elle. La vidéo Comment ça « fil »? a été filmée par le Service de santé publique de Sudbury et du district à l'aide des étudiants locaux de Sudbury en tant qu'acteurs. Ils peuvent donc commencer à penser à l'effet du stress sur leur propre vie et aux façons de gérer le stress sainement. Les élèves auront l'occasion de développer leur résilience en planifiant leur propre « plan de vie ». L'accent porte sur 4 messages clés :

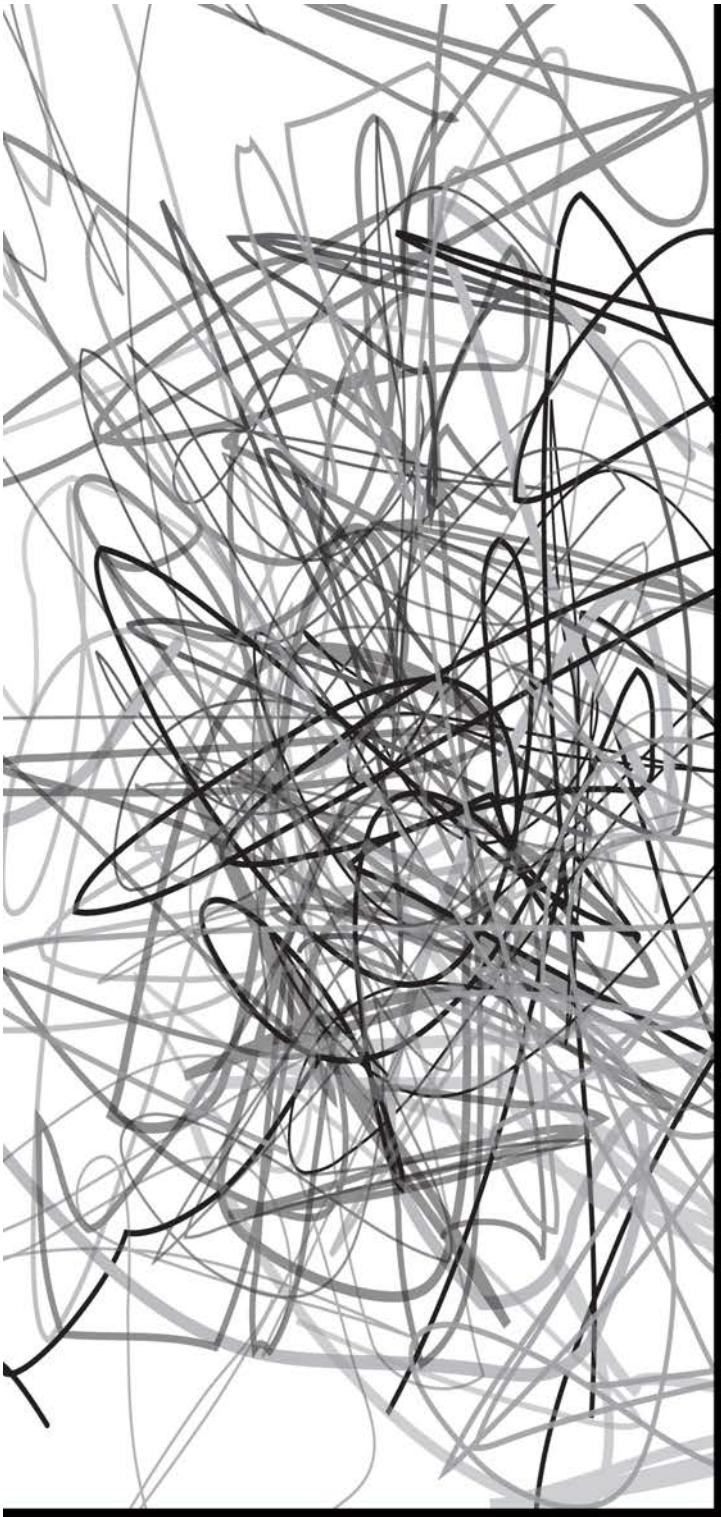
On peut montrer la bande-annonce de 2 minutes plusieurs jours avant la vidéo pour piquer la curiosité des élèves au sujet du stress. On peut s'en servir pour reparler du stress en fonction de chacun des quatre sujets (bou¨ e, amuse, relâche et exprime).

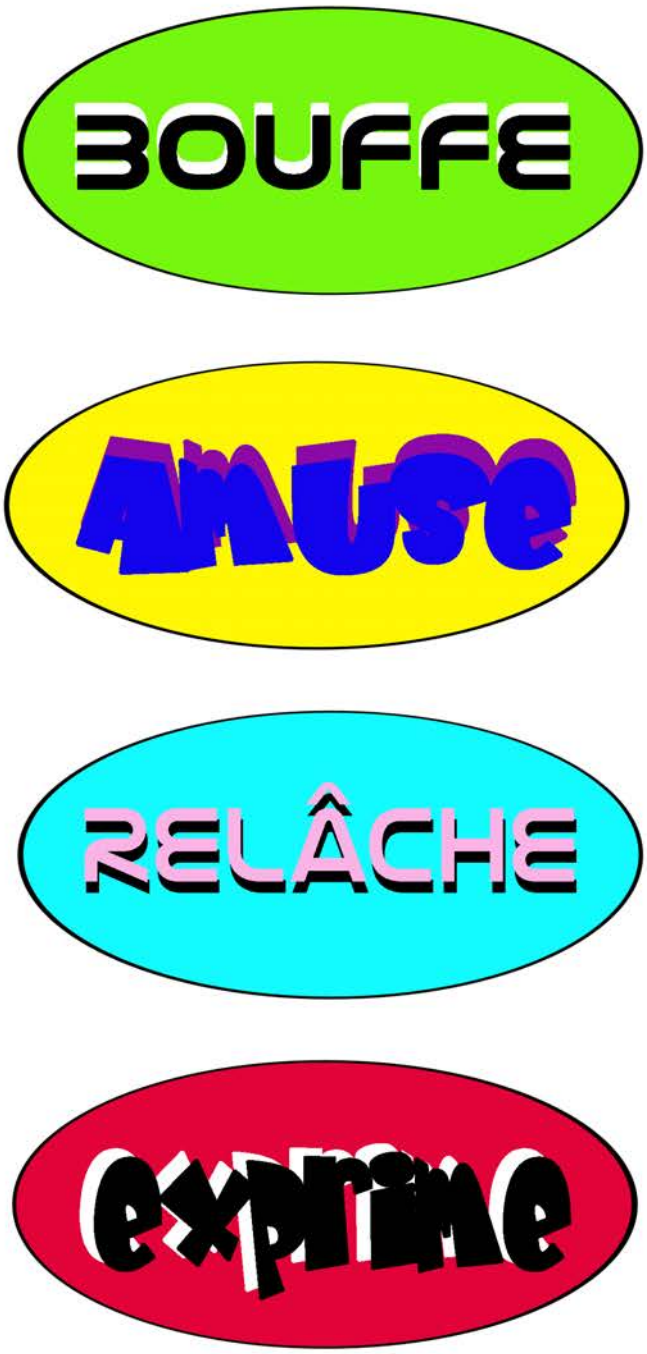
ANNONCES AU MICRO

Aÿn de promouvoir la santé globale à l'école, nous avons préparé une série d'annonces au micro pour accompagner la vidéo, la bande–annonce et la série d'a°ches *Comment ça « ÿl »?*

Les élèves retiennent les messages lorsqu'on les répète de di˝ érentes façons. C'est pourquoi chaque sujet et a°che c omporte aussi une annonce di˝ érente. Les élèves devraient lire ces annonces au micro à l'école ou en classe. On pourrait aussi les lire comme introduction ou conclusion en parlant des quatre sujets (bou˝ e, amuse, relâche et exprime) ou encore pendant les périodes où on fait les activités portant sur un sujet particulier.

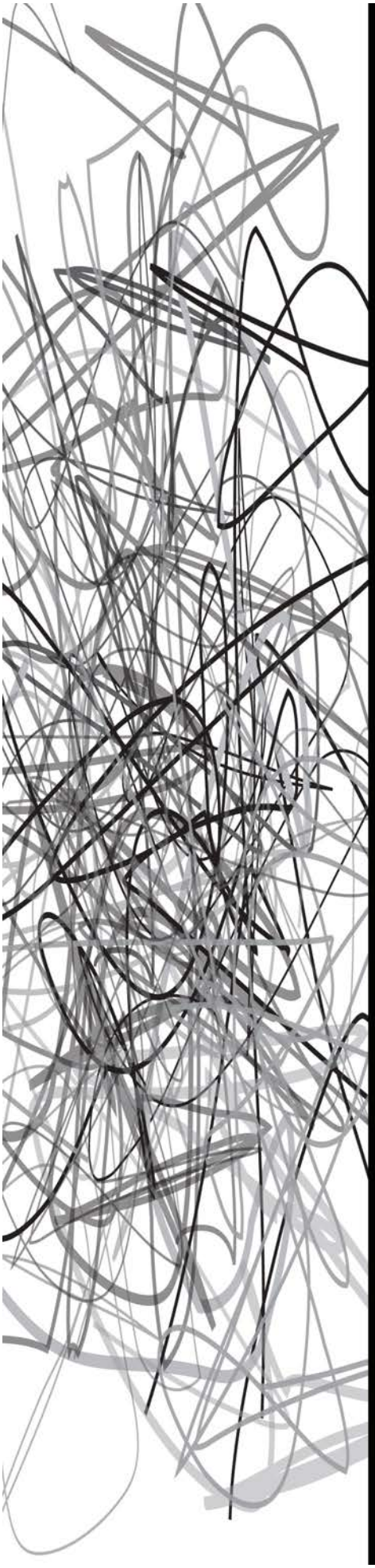






Comment ça « fil »?

Les annonces av micro



Comment ça « fil »?

LECTEUR/LECTRICE:
Comment ça « fil »?

C'é PAS une bonne journée, pas une bonne semaine et même pas une bonne année. Toute ma vie est un immense désastre. Merci de pas me le demander... **(PAUSE)**

Tu le sens dans le creux de ton estomac…cette grosse boule de poils de tension de 40 livres. Ça fait partie de la vie de chaque jour. C'est le stress. Quand c'est du bon stress, ça peut t'exciter, te donner de l'énergie, te donner le goût de faire quelque chose. Mais trop de stress peut affecter ta santé. **(PAUSE)**

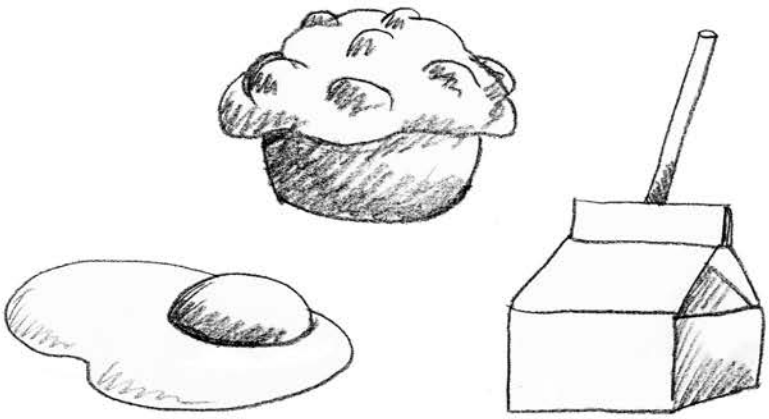
C'est pourquoi il est important de trouver des moyens pour y faire face.

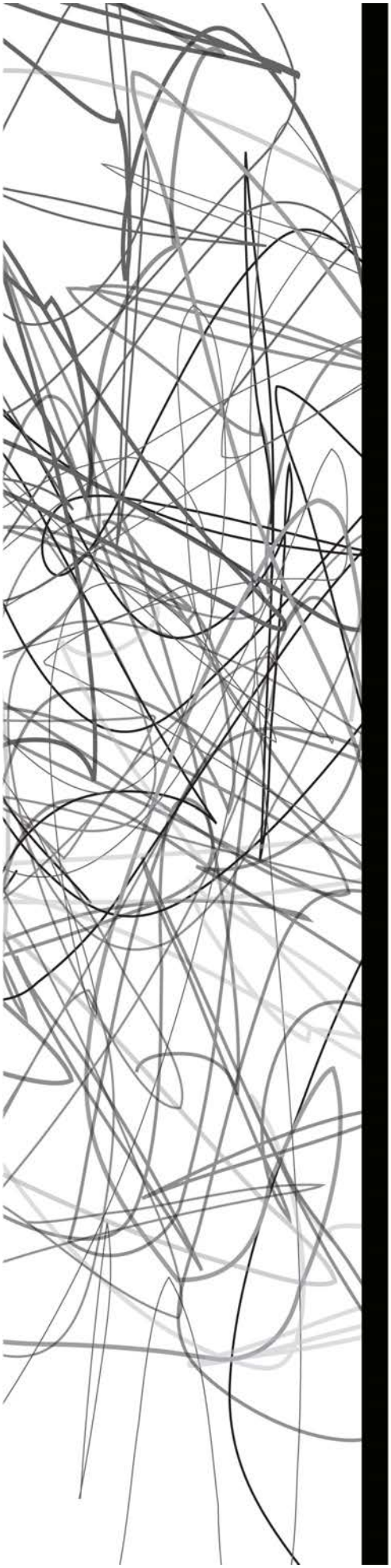
BOUFFE

LECTEUR/LECTRICE:
Besoin de carburant?

Quels sont tes 4 groupes alimentaires: du gras, des pâtes, du sucre et de la caféine? Ce que nous mangeons affecte notre capacité de faire face au stress. Fais le plein d'aliments sains. Mange une pomme ou bois un verre de lait.
(PAUSE)

Sois bien dans ta peau. Ça fait du bien!



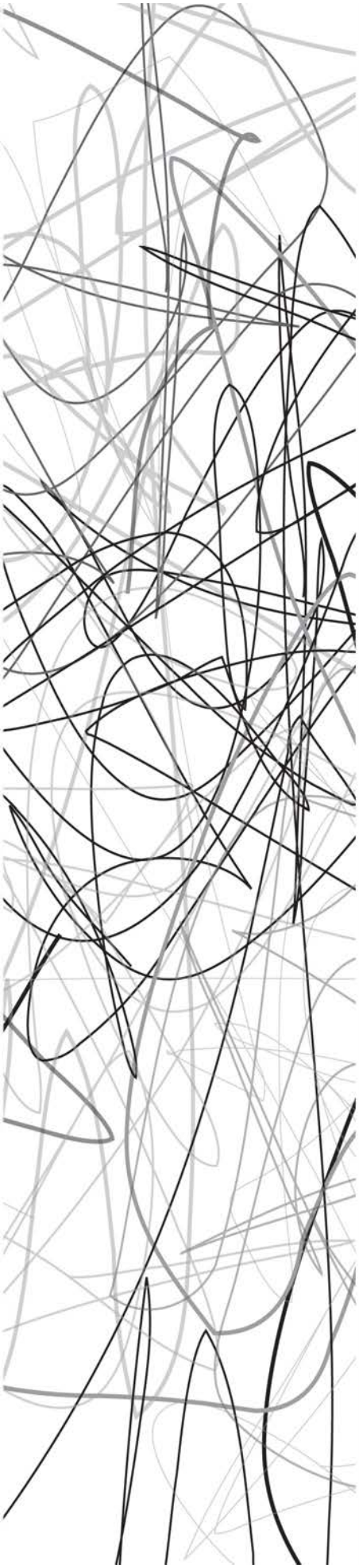


AMUSE

LECTEUR/LECTRICE:
Tendu?

Fais de l'air. Va jouer. Être actif est une bonne façon de soulager la tension. Faire un tour en bicyclette, lancer au panier, un peu de soccer au parc. **(PAUSE)**

Choisis quelque chose d'amusant que **"tu"** aimes faire.



RELÂCHE

LECTEUR/LECTRICE:
Branché?

Prends le temps de relaxer. Utilise des stratégies saines comme lire un bon livre, écrire dans un journal, jouer avec ton chien ou te débrancher. Pas de technologie pour un bout de temps. Donne-toi le temps. Oublie le style de vie. Appelle ça un « plan de vie ». **(PAUSE)**

Tu peux choisir ou même créer la façon que tu veux vivre.

exprime

LECTEUR/LECTRICE:
Mêlé?

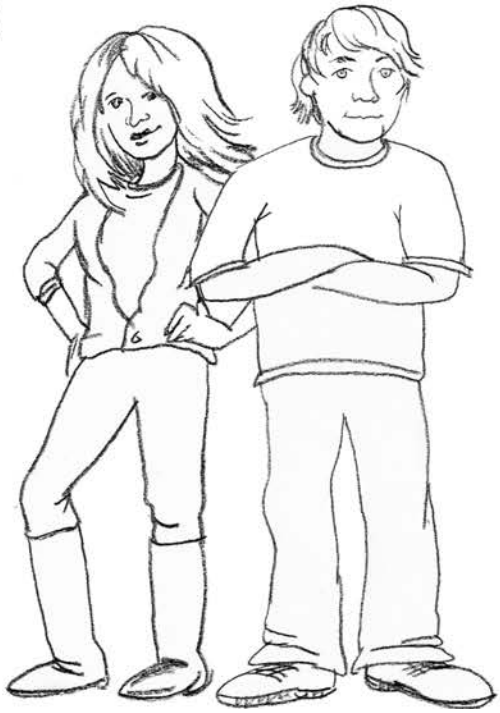
Il va toujours avoir des nouvelles choses, mais tu peux les contrôler sans perdre ton cool. Puis, s'il faut, tu peux toujours demander de l'aide. Si tu te sens stressé, tu peux parler à quelqu'un en qui tu as confiance comme un parent, un membre de ta famille ou un enseignant.**(PAUSE)**

Exprime-toi, tu te sentiras mieux!

comment ça « fil »?

LECTEUR/LECTRICE:
(Grande respiration)
Je ne sais pas vraiment COMMENT je vais faire face à toutes ces choses. Mais, c'est correct. Une chose à la fois. Je sais que je peux continuer à faire ce que je fais maintenant, jusqu'à ce que j'me plie en un bretzel et que je craque. Ou je peux CHOISIR d'y faire face aujourd'hui. Je pense que C'EST ÇA le point. J'ai un choix et je choisis de NE PAS être un bretzel… ou une boule de poils. **(PAUSE)**

Comment ça « fil »?



SÉRIE D'AFFICHES

Étant donné que le stress est un facteur de santé important dans nos écoles, l'Équipe de promotion de la santé en milieu scolaire a élaboré une série d'a°ches *Comment ça « ÿl »?* comme outil de soutien supplémentaire à la vidéo et à l'atelier *Comment ça « ÿl »?* Les a°ches on t été conçues pour attirer l'attention sur quatre sujets qui ont rapport au stress. Les a°ches peuv ent être utilisées de di˝ érentes façons tout dépendant du milieu scolaire et des besoins actuels à l'école.

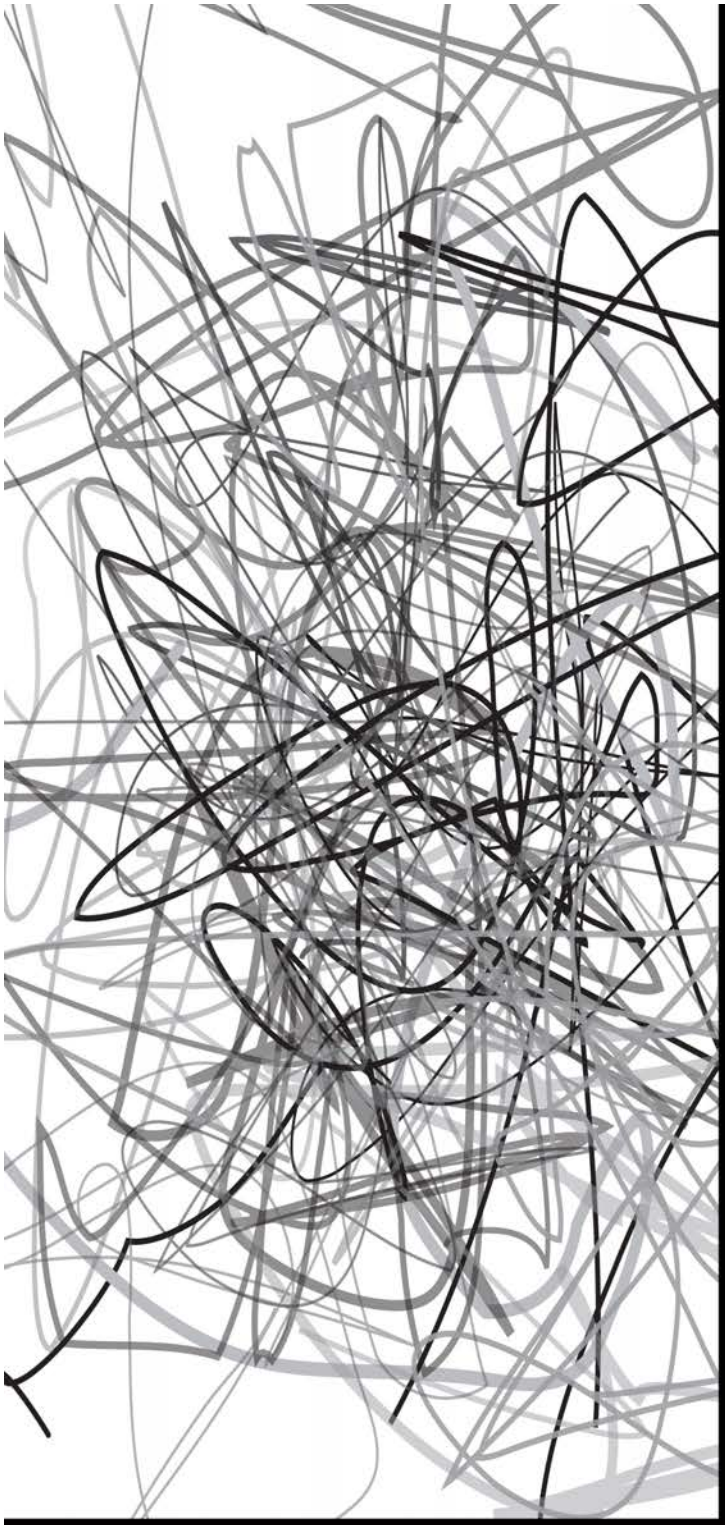
La première a°che *Comment ça « ÿl »?* comporte des illustrations servant à associer le trouble ou le stress. Les illustrations représentent les nœuds que les élèves peuvent avoir dans l'estomac ou leurs pensées confuses lorsqu'ils sont stressés. L'a°che v eut attirer l'attention des élèves pour qu'ils se demandent de quoi il est question.

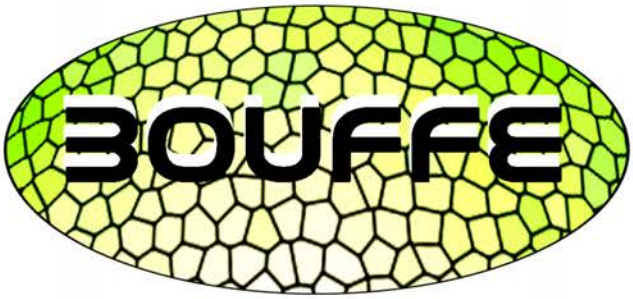
Les quatre autres a°ches suggèr ent des stratégies plus saines pour réagir en relation avec les quatre sujets.

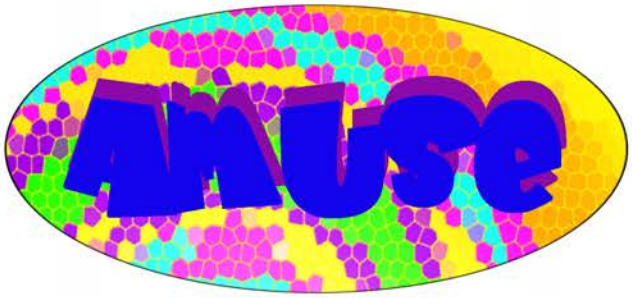
La dernière a°che mon tre le titre *Comment ça « ÿl »?* avec très peu d'illustrations pour simuler un état plus calme ou sans stress.

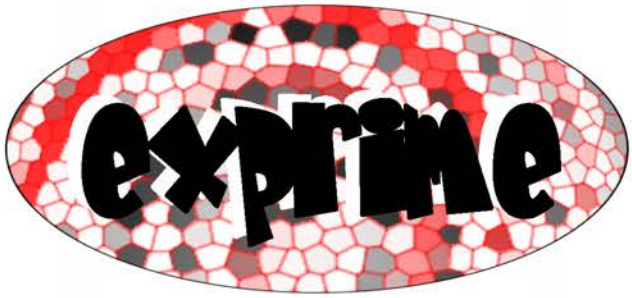
Idées d'activités

- Placez une a°che par semaine , et faites lire l'annonce qui l'accompagne par les élèves au micro.
- Placez toutes les a°ches en même t emps dans votre école et organisez des activités ou concours pour promouvoir les façons saines de gérer le stress.
- Placez une a°che par semaine et demandez aux leaders d 'organiser des activités qui ont rapport à cette a°che pendan t la semaine.
- Placez une a°che par semaine et in vitez les partenaires de la communauté à donner des présentations sur les stratégies saines qui ont rapport à cette a°che .
- Organisez un concours entre les classes, les niveaux, etc., sur les di˝ érentes façons de gérer le stress en se basant sur l'a°che de la semaine .



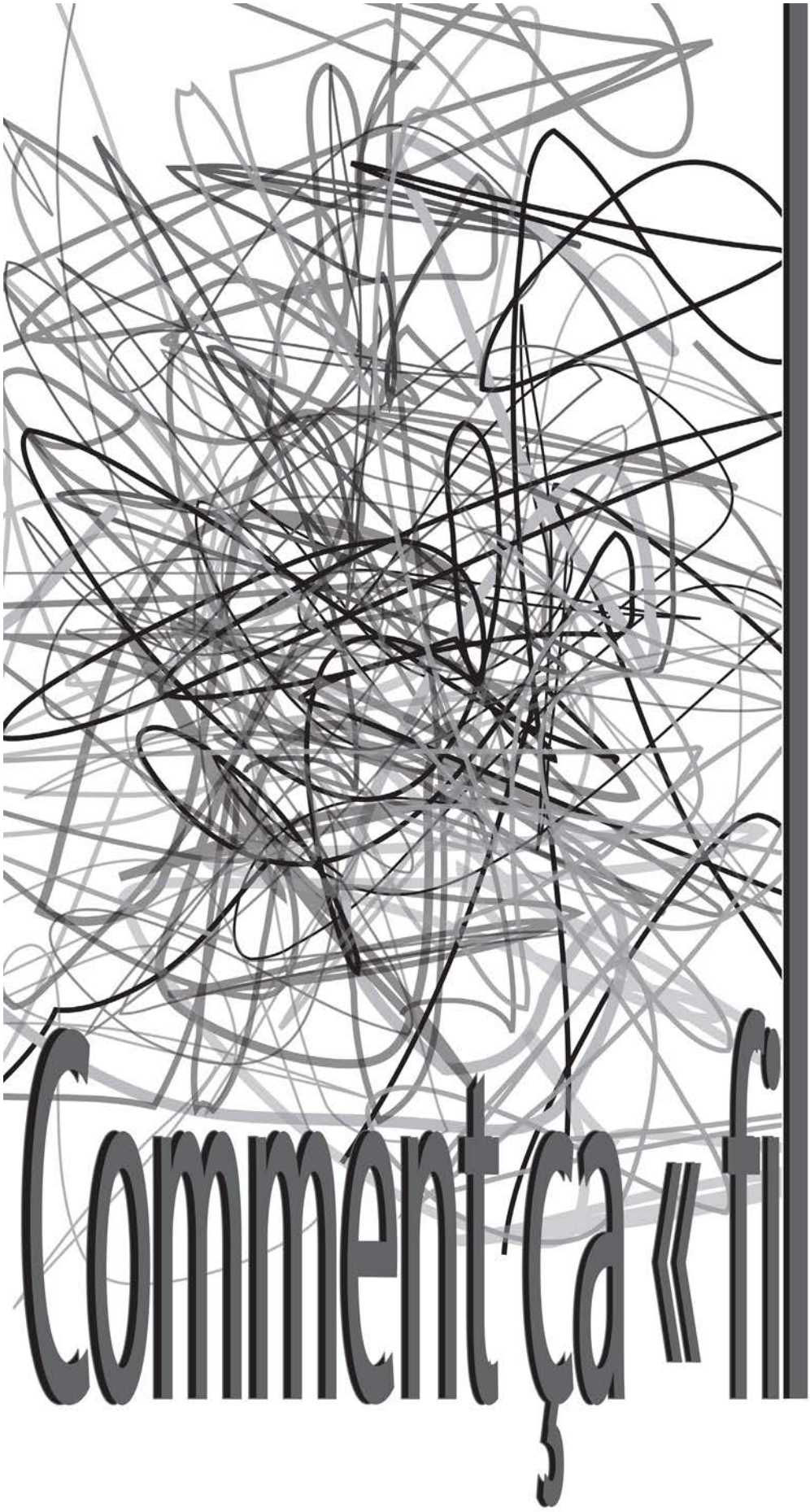






Comment ça « fil »?

série d'affiches



Comment ça « fil » ?

BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe
muskoka

Besoin de carburant?

bouffe

sois bien dans
ta peau,
fais le plein
d'aliments sains

BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe
muskoka

Tendu?

joue,
bouge

amuse

BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe muskoka

Branché?

déconnecte,
fais quelque chose
que tu aimes

relâche

BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe
muskoka

Mêlé?

démêle en

parlant à

quelqu'un en qui

tu as confiance

exprime

BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe
muskoka

Comment ça « fil »?

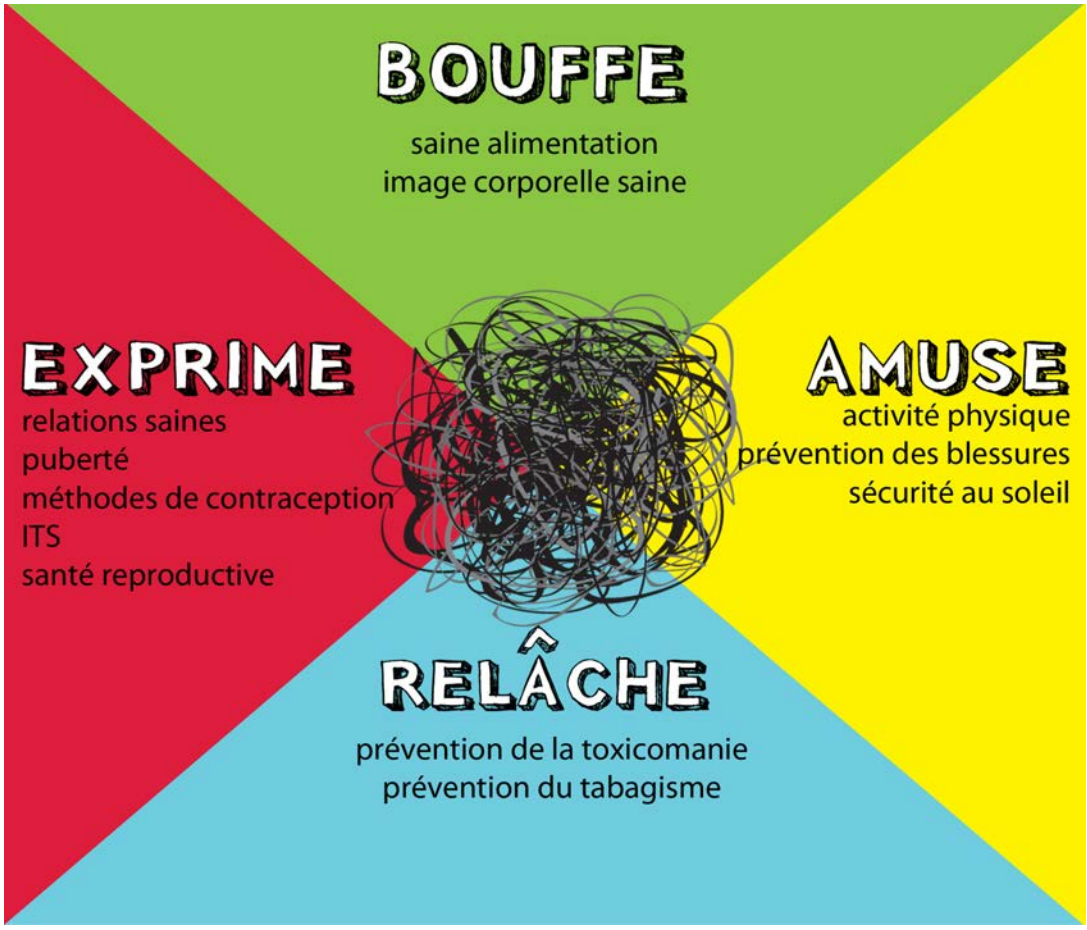
BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe
muskoka

Consultations disponibles avec une infirmière-hygiéniste pour discuter des sujets pour faire le suivi

Les ateliers sur le stress permettent aux élèves de mieux comprendre en quoi consiste le stress, et quel est son e˝ et sur leur corps ainsi que les stratégies pour gérer le stress plus sainement. Nous savons que plusieurs facteurs ont un e˝ et sur la façon dont les élèves gèrent le stress.

Aÿn de parler de ces facteurs, on recommande aux enseignants de présenter les quatre sujets indiqués ci-dessous. Chaque sujet présente des aspects qui peuvent avoir un e˝ et sur la vie des jeunes.

Consulter votre infirmière de santé publique des écoles en santé si vous avez des questions ou contacter Health Connection au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520.



RESSOURCES

Comment ça « fil »?

Ressources de stress et de résilience pour les enseignants

(Services gratuits et du district ou auprès de l'Équipe de promotion de la santé en milieu scolaire.)

Mental Health Works (Association canadienne pour la santé mentale) pour l'information sur le santé mentale (Cliquez sur le bouton en bas pour le français).

Teen Mental Health pour l'information sur la santé mentale des adolescents.

Nos enfants et le stress (La Fondation de psychologie du Canada).

Jeunesse, J'écoute pour conseiller les enfants et les jeunes.

Ophea for physical activity information.

ParticipACTION pour l'information sur l'activité physique.

La santé mentale pour tous pour l'activité physique, l'alimentation saine et l'information sur la santé mentale.

Decouvréz les aliments pour la nutrition familiale, l'alimentation saine et l'information sur le poids santé.

BouchéesBrillantes (Les diététistes de l'Ontario en santé publique - ODPH) pour l'école incitative information sur le programme de nutrition.

Description des ressources communautaires
(Services gratuits)

Jeunesse, J'écoute
Un téléphone anonyme et confidentiel et un service de consultation professionnel en ligne pour les jeunes. Grandes ou petites préoccupations, 24 heures sur 24, 365 jours par an.

Service Mini Directories
Annuaires de services pour 12 sujets (par exemple, les services de santé mentale, les services d'urgence, l'aide financière, etc.) avec des services organisés selon l'âge, les Métis et les Inuits des Premières Nations et les francophones. Vous pouvez rechercher par endroit dans le comté de Simcoe-Barrie et la région; Simcoe Nord; Nord-ouest de Simcoe; Orillia et sa région et South Simcoe.

211 est un service gratuit, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, confidentiel et multilingue qui fournit de l'information et des références aux services communautaires et sociaux. Composez le 211 pour parler à un spécialiste de l'information et des références ou visitez le site www.infosimcoecounty.ca ou www.infomuskoka.ca pour rechercher dans leur base de données les services offerts dans votre région.

Click for Success (Muskoka) un site web conçu pour aider à trouver des services, du soutien et des ressources clés en santé mentale et en bien-être pour les enfants d'âge scolaire et les jeunes des districts de Nipissing, Parry Sound et Muskoka. Les services sont classés en quatre niveaux: prévention, soutien, traitement et crise. Visitez: www.clickforsuccess.ca.

Service de counselling des programmes d'aide aux employés
Certains employeurs offrent un programme d'aide aux employés qui donne accès à des services de counselling à l'extérieur du milieu de travail. Les individus et les familles peuvent consulter des spécialistes en toute confidentialité afin d'obtenir des conseils et du soutien en matière de relations, d'anxiété et de stress, de problèmes émotionnels, etc.

Commentaires de l'enseignant :
Maintenant que vous avez eu l'occasion de regarder la vidéo, nous avons 15 à 20 minutes pour en discuter.

Qu'est-ce que vous avez aimé de la vidéo? Nommez 3 choses.

Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé?

La journée de Sophie te fait-elle penser à ta situation?

BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe
muskoka

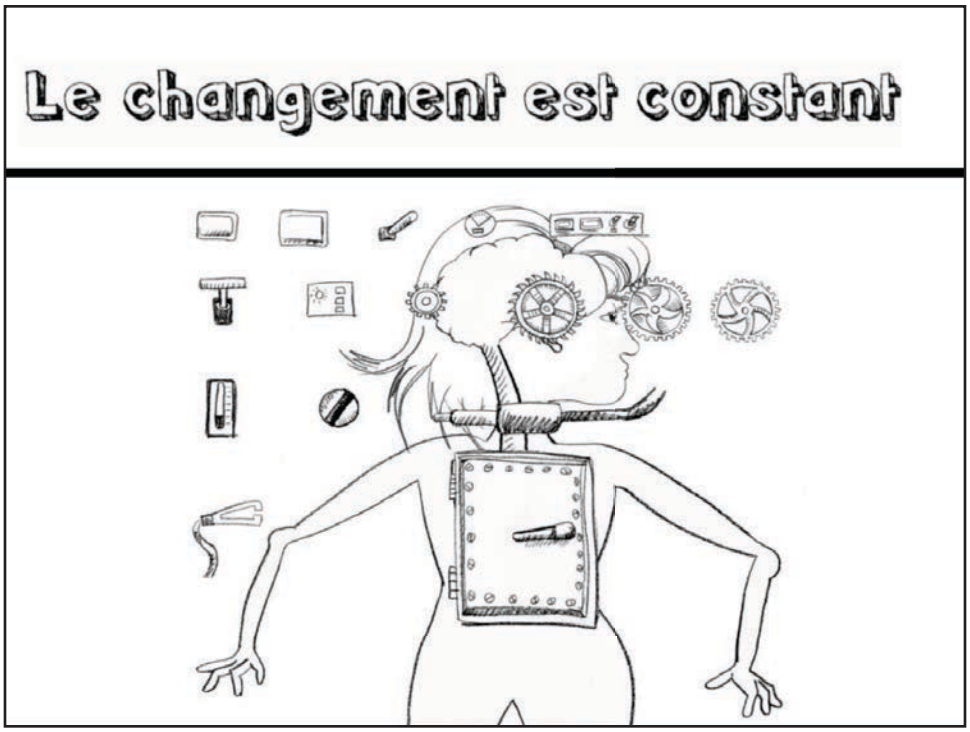
Q. Comment Sophie décrit-elle le stress?

R. J'ai l'impression d'avoir une boule (de poils) dans le ventre…

Q. Comment décririez-vous le stress?

R. Dites aux élèves de donner leur propre description.

Commentaires de l'enseignant :
Le stress fait partie de la vie de chaque jour.
Le stress est une « réaction non spéciÿque du corps en raison d'une demande ou d'un déÿ ».
Le stress survient : quand il y a une menace, quand nous avons un déÿ, quand quelque chose nous fait peur, nous inquiète ou nous excite.
Le stress peut être réel ou imaginaire, sain ou malsain.
Le stress est très subjectif et varie d'une personne à l'autre.



Commentaires de l'enseignant :
Il est important de savoir que le stress est un aspect inévitable de la vie qui peut apparaître ou disparaître, qui peut être malsain ou sain, et que les élèves ont seulement le contrôle sur leur façon de réagir pour gérer le stress et/ou les facteurs de stress qui ont un e˝ et sur eux.

Dans notre monde rapide, nous continuons d'évoluer et de développer de nouvelles technologies et progrès qui sont sensés simpliÿer nos vies et notre travail. Cependant, la vitesse à laquelle ces changements technologiques surviennent est un exemple de la vitesse à laquelle les choses peuvent changer et pourquoi elles présentent un déÿ chaque jour.

En enseignant aux élèves à être ˛e xibles et moins résistants envers le changement, nous les aidons à développer des compétences qui les aident à prendre des décisions, à résoudre des problèmes, à se ÿxer des objectifs et à continuer d'essayer de les atteindre. Être conscients que nous ne pouvons contrôler le monde qui nous entoure et que les changements sont constants est la première étape pour arriver à se sentir mieux envers soi-même!

Q. Qu'est-ce qui cause du stress dans la vie de Sophie?

R.
- son père n'a plus de travail
- ses parents se chicanent tout le temps
- son travail
- son chum
- les devoirs
- elle a manqué son autobus

Q. Comment ceci se compare-t-il aux facteurs de stress dans votre vie?

R. Demandez aux élèves de faire la liste de leurs facteurs de stress.

Commentaires de l'enseignant :
C'est important de savoir quels sont vos stresseurs aÿn de mieux les comprendre et les contrôler. Une fois que vous avez identiÿé ce qu'est un facteur de stress malsain pour vous, vous pouvez essayer de faire quelque chose pour le gérer.

Q. Qui a besoin du stress dans sa vie?

R. Tout le monde.

Commentaires de l'enseignant :
Personne ne peut échapper au stress! Le stress est une situation normale de la vie courante. Le stress peut être réel ou imaginaire, sain ou malsain. Le stress est très subjectif et varie d'une personne à l'autre.

Il faut avoir un peu de stress dans nos vies pour se sentir alerte et avoir de l'énergie et ça nous aide à donner un meilleur rendement. Cependant, avoir trop de stress nous empêche de faire nos tâches normales et, au ÿl du temps, peut causer des problèmes de santé.

Q. Pourquoi est-ce que notre corps réagit de cette façon lorsqu'on est stressé?

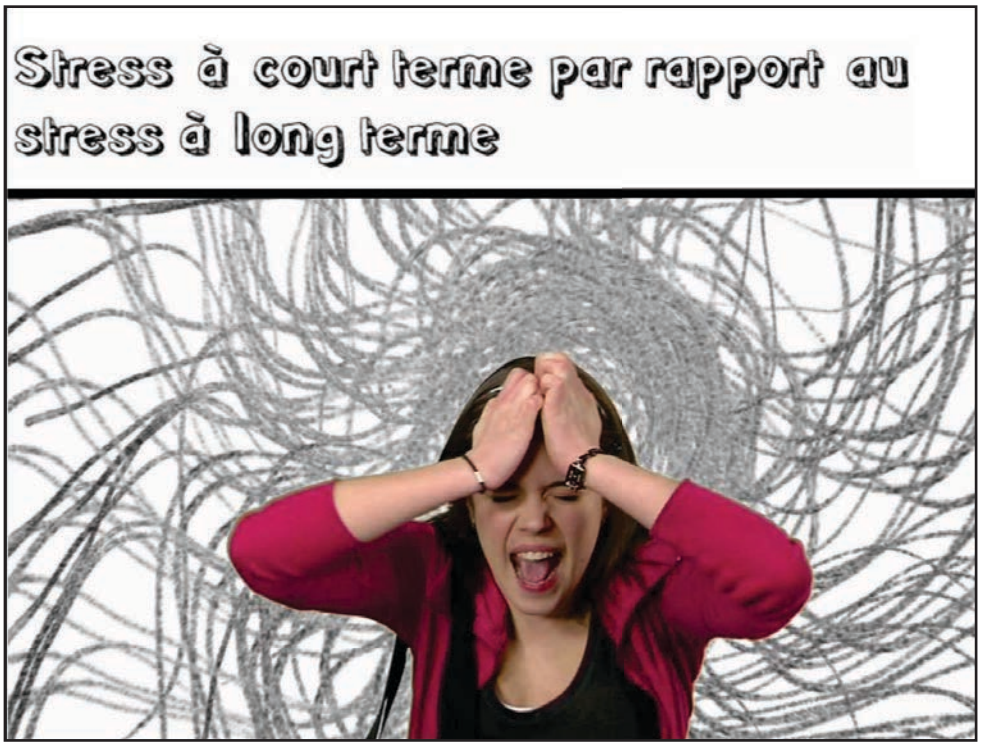
R. Indiquez aux élèves qu'ils peuvent donner leurs propres réponses.

Commentaires de l'enseignant :
Le stress n'est pas un phénomène nouveau. Ça remonte à l'époque des hommes des cavernes lorsque nous avions besoin de réagir rapidement pour éviter de se faire manger par les tigres féroces. Les hommes des cavernes avaient deux choix : essayer de se battre contre le tigre ou se sauver pour rester en vie. Ils avaient donc besoin d'un système nerveux bien adapté qui pouvait mobiliser instantanément le corps dans ce que nous appelons la réaction « de lutte ou de fuite ». À l'époque préhistorique, les gens qui n'étaient pas bons pour ça se sont faits manger par les animaux, et ceux qui pouvaient fuir ou lutter ont pu raconter leur histoire autour du feu.

Des millions d'années plus tard, les gens qui avaient les meilleures aptitudes pour fuir ou lutter ont survécu, et les autres… sont simplement disparus. Même si la plupart d'entre nous n'auront jamais à a˝r onter des vrais tigres, le monde dans lequel nous vivons peut avoir l'air aussi menaçant que celui dans lequel nos ancêtres vivaient. Par exemple, ça peut causer de l'anxiété que de :

- regarder vos parents se chicaner beaucoup;
- faire un test dans un cours di°cile;
- s'engueuler avec un ami;
- jongler plusieurs responsabilités à la maison, à l'école et au travail.

Le problème est que lorsqu'on se retrouve devant quelque chose qui nous menace, notre corps réagit encore comme s'il faisait face à un tigre a˝amé . Au premier signe de danger, une alarme se fait entendre et vous êtes instantanément prêt à lutter ou fuir, physiquement et émotionnellement. (Fighting Invisible Tigers, pages 11-13).



Commentaires de l'enseignant :
Votre corps est conçu pour gérer le stress à court terme seulement. Votre corps réagit au facteur de stress, mais dès que le « danger » ou facteur de stress est passé, votre corps se calme et revient à la normale. Pendant la réaction initiale de votre corps au facteur de stress, il y a une augmentation de l'activité dans le corps. L'hypothalamus demande à la glande surrénale de produire plus d'adrénaline et de cortisol dans le sang. C'est ce qu'on appelle la réaction de lutte ou de fuite. Les autres réactions au stress peuvent inclure non seulement des réactions physiques, mais aussi des réactions émotives et/ou de comportement.

Q. Qu'est-ce qui arrive si les facteurs de stress continuent?

R. Dites aux élèves de donner leurs propres réponses.

Commentaires de l'enseignant :
Si un facteur de stress continue, notre corps commence à épuiser ses ressources et dégage des matières grasses et sucres emmagasinés. Les symptômes seront l'anxiété, se sentir sous pression, la fatigue, la perte de mémoire, l'a˝aiblissemen t du système immunitaire pouvant causer des maladies (comme le rhume et la grippe, etc.). Pour répondre au stress continu, certaines personnes vont décider de choisir des méthodes moins saines et de boire plus de boissons contenant de la caféine comme le café ou les boissons gazeuses, de consommer plus d'alcool et de fumer plus que d'habitude. Lorsqu'on n'arrive pas à régler les situations stressantes, le stress chronique à long terme peut survenir.

Q. Quels sont certains des dangers de sentir la boule de stress régulièrement et de ne pas régler les problèmes? (stress chronique)

R. Dépression, maladies chroniques, faire des choix malsains comme prendre des drogues pour échapper à la situation (gestion malsaine du stress).

Commentaires de l'enseignant :
Lorsqu'on n'arrive pas à régler les situations stressantes, le stress chronique peut survenir. Le corps n'est alors plus capable de continuer à produire une quantité su°san te de l'énergie nécessaire pour combattre les facteurs de stress. Des problèmes de santé chroniques graves vont éventuellement apparaître. Les symptômes peuvent être la di°cult é à dormir, les changements de personnalité, les erreurs de jugement. D'autres maladies graves peuvent comprendre les ulcères et maladies du cœur.

Commentaires de l'enseignant :
En vous comprenant et en devenant plus conscients des facteurs de stress dans vos vies, vous allez être plus en mesure de gérer votre stress de façon plus saine.

Le changement est constant

Reconnais les facteurs de stress dans ta vie

Cahier de l'élève: Mon plan de vie

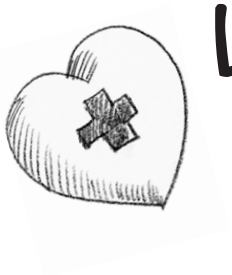
Comment ça « fil »?

CONFIDENTIEL

Tu contrôles tes réactions

Prends charge de toi-même, tu peux le faire!

Quatre messages clés



Le changement est constant

Reconnais les facteurs de stress dans ta vie

Tu contrôles tes réactions

Prends charge de toi-même, tu peux le faire!

Démêle ton stress avec le cahier de l'élève: Mon plan de vie Comment ça « fil »?

Ce cahier est fait pour toi. Il est conçu pour t'aider à trouver tes facteurs de stress. Tu vas découvrir les signes et symptômes pouvant être causés par le stress. Tu vas essayer certaines stratégies saines pour gérer le stress et décider lesquelles fonctionnent pour toi. Lorsqu'on trouve des façons de gérer le stress dans nos vies, nous devenons plus résilients.

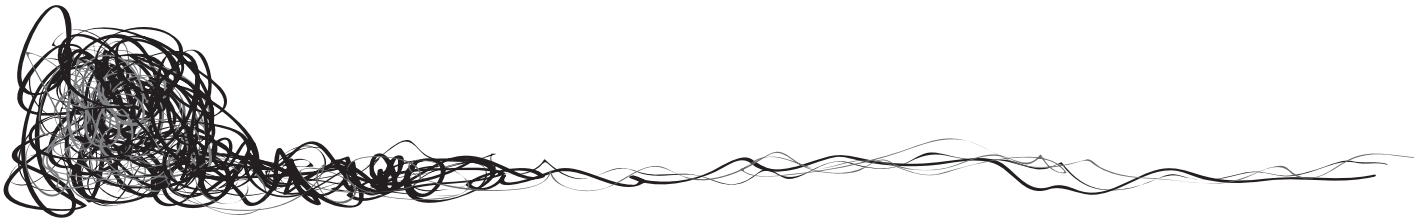
Qu'est-ce que le stress? …et qu'est-ce que la résilience?

Le stress est :

…l'impression d'avoir une boule dans le ventre.

La résilience est :

…la capacité de s'adapter ou de rebondir lorsqu'on passe par des changements et des déÿs dans la vie.



Connais tes facteurs de stress → **Connais tes signes et symptômes** → **Connais tes stratégies de gestion** → **Utilise tes stratégies de gestion saines** = **Démêle ton stress**

BOUFFE AMUSE RELÂCHE EXPRIME

… plus de détails sur le stress

Le stress fait partie de la vie de chaque jour. C'est une « réaction non spéciÿque du corps en raison d'une demande ou d'un déÿ ».

Le stress survient quand :

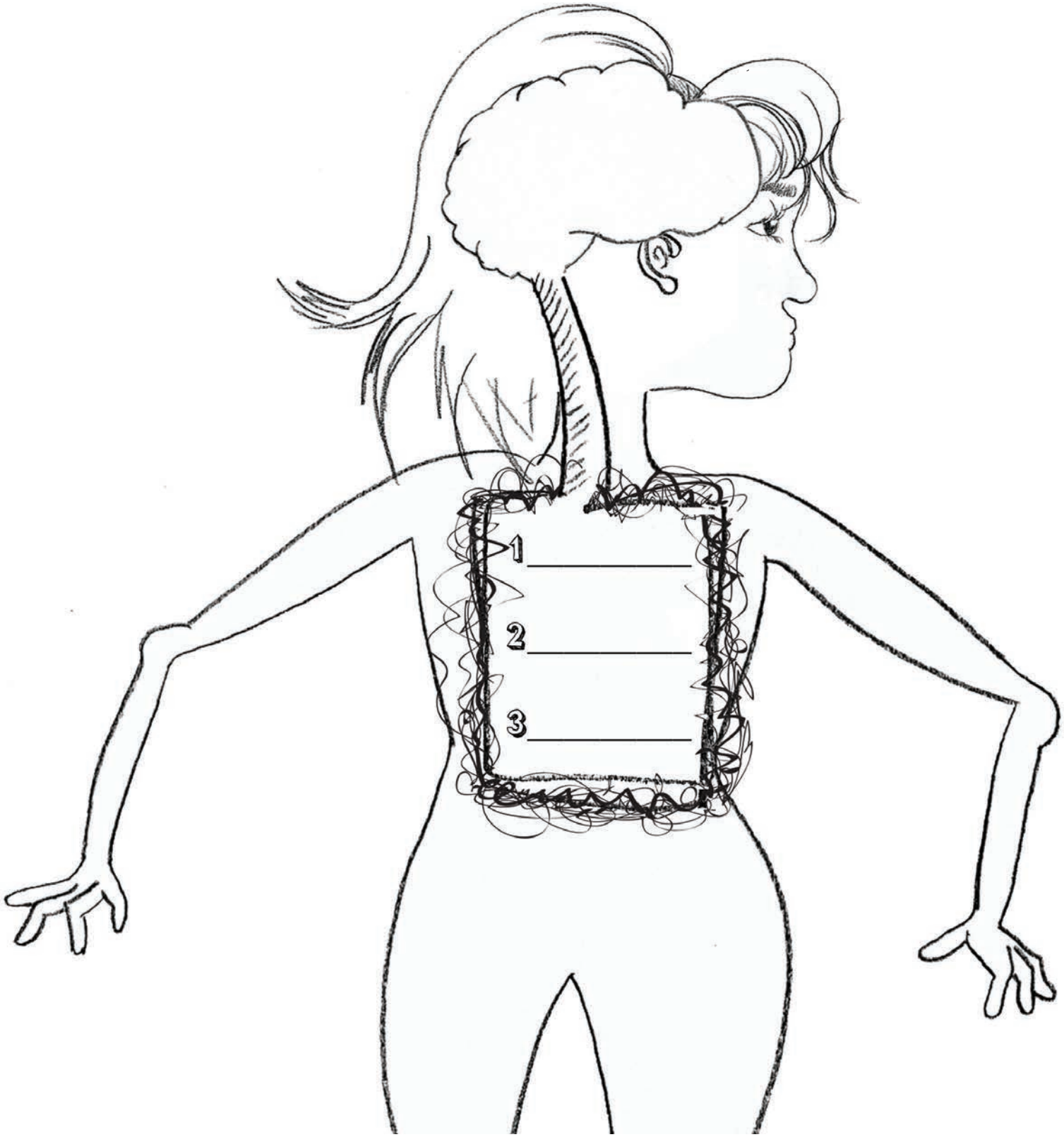
- il y a une menace
- nous avons un déÿ
- quelque chose nous fait peur
- quelque chose nous inquiète
- quelque chose nous excite

Il peut être réel ou imaginaire, sain ou malsain.

Ce qui stresse quelqu'un varie d'une personne à l'autre.

Il faut avoir un peu de stress dans nos vies pour se sentir alerte et avoir de l'énergie, et ça nous aide à donner un meilleur rendement.

Ce qui me stresse



Écris ou dessine sur la femme des cavernes ou autour d'elle

Que ressens-tu?
À quoi penses-tu?
Que fais-tu?

Reconnais les facteurs de stress dans ta vie

Physique

Le stress a des e˝ ets di˝ érents sur chacun de nous. Alors, comment réagis-tu lorsque tu te sens stressé? Le stress remonte à l'époque des hommes des cavernes lorsque nous devions réagir rapidement pour éviter de se faire manger par les prédateurs. C'est ce qu'on appelle la réaction « de lutte ou de fuite ». Elle fait que notre corps est prêt à lutter ou à fuir au premier signe de danger. En d'autres mots, on devient énervé. Le problème est que lorsqu'on se sent menacé, notre corps réagit toujours comme l'homme des cavernes et on est instantanément prêt à lutter ou à fuir, physiquement et émotivement. Tu n'es peut-être pas toujours capable de contrôler tes réactions physiques, mais tu peux décider comment gérer ton stress.

Émotions/comportements

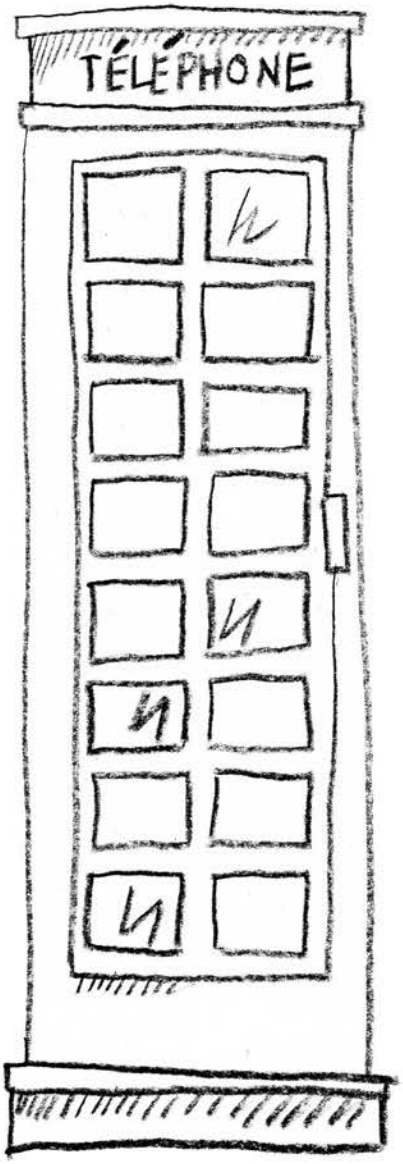
Stratégies saines de gestion du stress

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Stratégies malsaines de gestion du stress

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

À qui puis-je parler?



Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

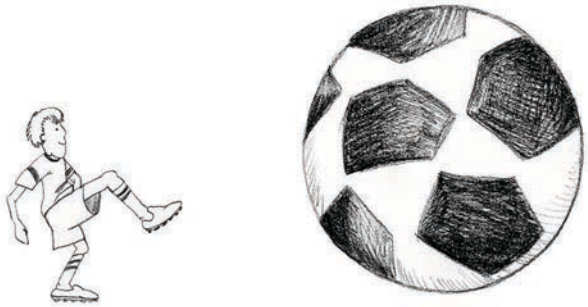
www.jeunessejecoute.ca

Consultation téléphonique – consultation en ligne
gratuit, 24/7 – anonyme et confidentiel – on ne te juge pas
Cliquez sur Quête d'identité

Comment ça va pour moi?

Nomme deux choses que tu fais bien pour gérer ton stress,

Choisis une nouvelle stratégie que tu voudrais essayer pour arriver à mieux gérer ton stress,



Réflexion personnelle

C'est bon de ré¸échir r égulièrement à ta façon de gérer le stress.

As-tu essayé ta stratégie?

_____

_____

_____

Est-ce que ça bien marché?

_____

_____

_____

Combien de fois l'as-tu essayé?

_____

_____

_____

Si ça bien marché, vas-tu continuer à t'en servir?

_____

_____

_____

_____

_____

Si ça n'a pas bien marché, que pourrais-tu faire à la place?

_____

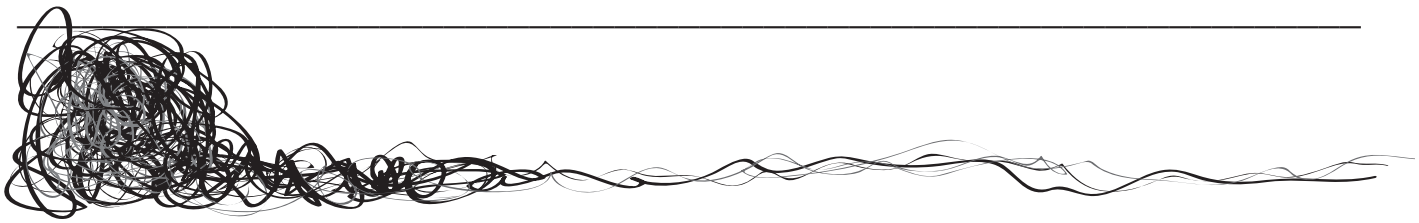
_____

_____

_____

_____

Journal



Connais tes facteurs de stress → **Connais tes signes et symptômes** → **Connais tes stratégies de gestion** → **Utilise tes stratégies de gestion saines** = **Démêle ton stress**

BOUFFE AMUSE RELÂCHE EXPRIME

« Rien n'est bon ni mauvais, tout dépend
de ce qu'on en pense. »
– Shakespeare

BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE
simcoe
muskoka

Aucune reproduction totale ou partielle n'est permise à moins qu'une autorisation écrite n'ait été accordée.

Comment ça « fil »?

Accessoires pour les stratégies de gestion du stress

BOUFFE

Saine alimentation, image corporelle / estime de soi

Saines

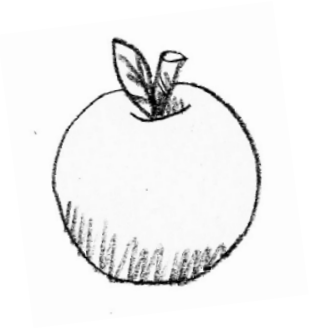
- Guide alimentaire canadien (arc-en-ciel)
- Modèle d'aliment en plastique (fruit, légume)
- Récipient de lait
- Bouteille d'eau
- Boîte de jus

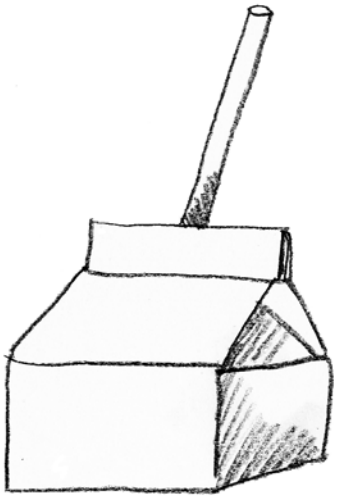
Avec modération

- Boisson gazeuse
- Exemples de malbou¨ e (pizza, poutine, beigne, croustilles)

Malsaines

- Trop de choses venant de la liste avec modération
- Café (la teneur en caféine du café est assez élevée pour les jeunes en croissance, les adultes doivent le consommer avec modération)
- Boisson énergisante
- Bouteille de pilules pour faire un régime/protéines en poudre
- Balance (image corporelle malsaine, estime de soi malsaine, trouble d'alimentation)
- Petit miroir (image corporelle malsaine, estime de soi malsaine)
- Barbie
- Magazine de mode





AMUSE

activité physique

Saines

- Petit jouet de sport en plastique ou en peluche (chaussure de sport, balle de base-ball, ballon de soccer, bâton de hockey, ballerine)
- Pédomètre (marche)
- Petit chien en peluche
- Bandeau élastique pour les poignets ou la tête pour faire de l'exercice
- Carte de membre d'un club d'exercice
- Dyna–Band (Bande d'exercice)
- Corde à sauter
- Cerf–volant
- Outils de jardinage
- Frisbee

Avec modération

- Wii
- Abonnement au club d'exercice (obsession avec l'image corporelle)

Malsaines

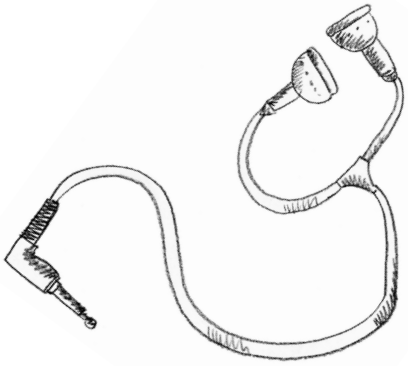
- Trop de choses venant de la liste des activités à faire avec modération
- Casque (si on ne le porte pas)

RELÂCHE

relaxation/respiration, déconnecter, LOL (rire), science du sommeil, toxicomanie, tabagisme

Saines

- Fleur artiÿcielle, pomme de pin (marche dans la nature)
- Sable/coquillages (relaxation sur la plage, son de la mer)
- Canard en caoutchouc, bain moussant (bain)
- Bougie (aromathérapie, lavande....)
- Faux ongles/lime à ongles/masque de beauté/huile pour massage (spa)
- Sac en papier brun/pompe (respiration– exercice de relaxation)
- Cassette sur le yoga (yoga, exercice de méditation)
- Montre/calendrier/sablier (prends du temps pour toi, gestion du temps)
- Signet (lecture)
- Boîtier pour iPod/écouteurs (écouter de la musique)
- Harmonica/tambourine/guitare (jouer un instrument de musique)
- Boîtier de vidéo (ÿlm), jeux vidéo
- Télécommande (télévision)
- Souris d'ordinateur (jeux d'ordinateur)
- Paquet de cartes/dés (déconnecter, passer du temps en famille)
- Ciseau (passe–temps, bricolage)
- Lunettes pour dormir/mouton en plastique/tout petit oreiller (sommeil)
- Chien ou chat en peluche (zoothérapie)
- Si¨et (quelqu 'un si¨e – bonne humeur)/livr e de blagues (LOL – rire)/bandes dessinées dans le journal
- Balle anti-stress /« tangle »



Avec modération

- Télécommande (télévision)
- Vidéo (ÿlm), jeux vidéo
- Souris d'ordinateur (jeux d'ordinateur)
- iPod/jouer un instrument (s'isoler)
- Paquet de cartes/dés (jeux de hasard)

Malsaines

- Trop de choses venant de la liste des activités à faire avec modération
- Paquet de cigarettes vide
- Mini-bouteille d'alcool (viol, accident de voiture)
- Contenant vide de médicaments par ordonnance (somnifères, antidépresseurs, oxycontin)
- Pistolet en plastique/pistolet à l'eau (violence, suicide)
- Test de grossesse (en raison de la toxicomanie, viol par une connaissance « date rape »)
- Bouteille d'urine (test pour ITS – relations sexuelles sans protection)
- Ciseau (automutilation, se couper)
- Télécommande / Souris d'ordinateur (pornographie)

EXPRIME

communication, relations saines, sexualité saine

Saines

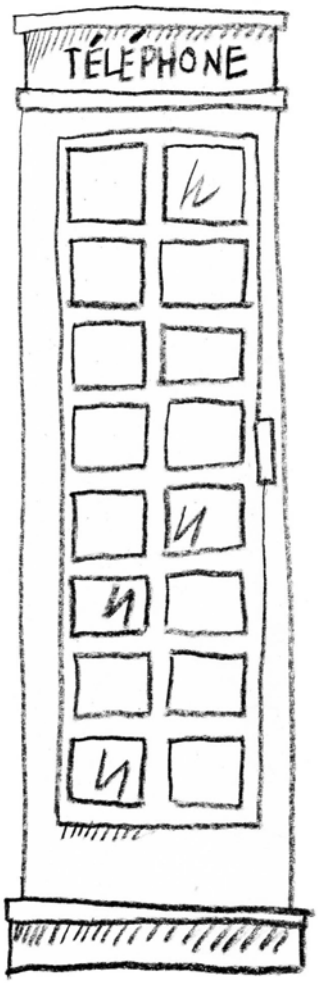
- Téléphone cellulaire
- Bâton pour parler (prendre des tours pour parler – habileté à écouter)
- Bloc–notes/crayon
- Journal/petit cadenas/clé (rédaction d'un journal)
- Photo de famille
- Bracelet d'amitié
- Ange (ange gardien – personne en qui on a conÿance)
- Animal en peluche (amour sans complications)
- Petit oreiller (pour le frapper)
- Kleenex (émotions)
- Carte pour le portefeuille Jeunesse, J'écoute
- Condom (sécuri–sexe, relation saine)
- Règle — www.masexualite.ca (ressources)

Avec modération

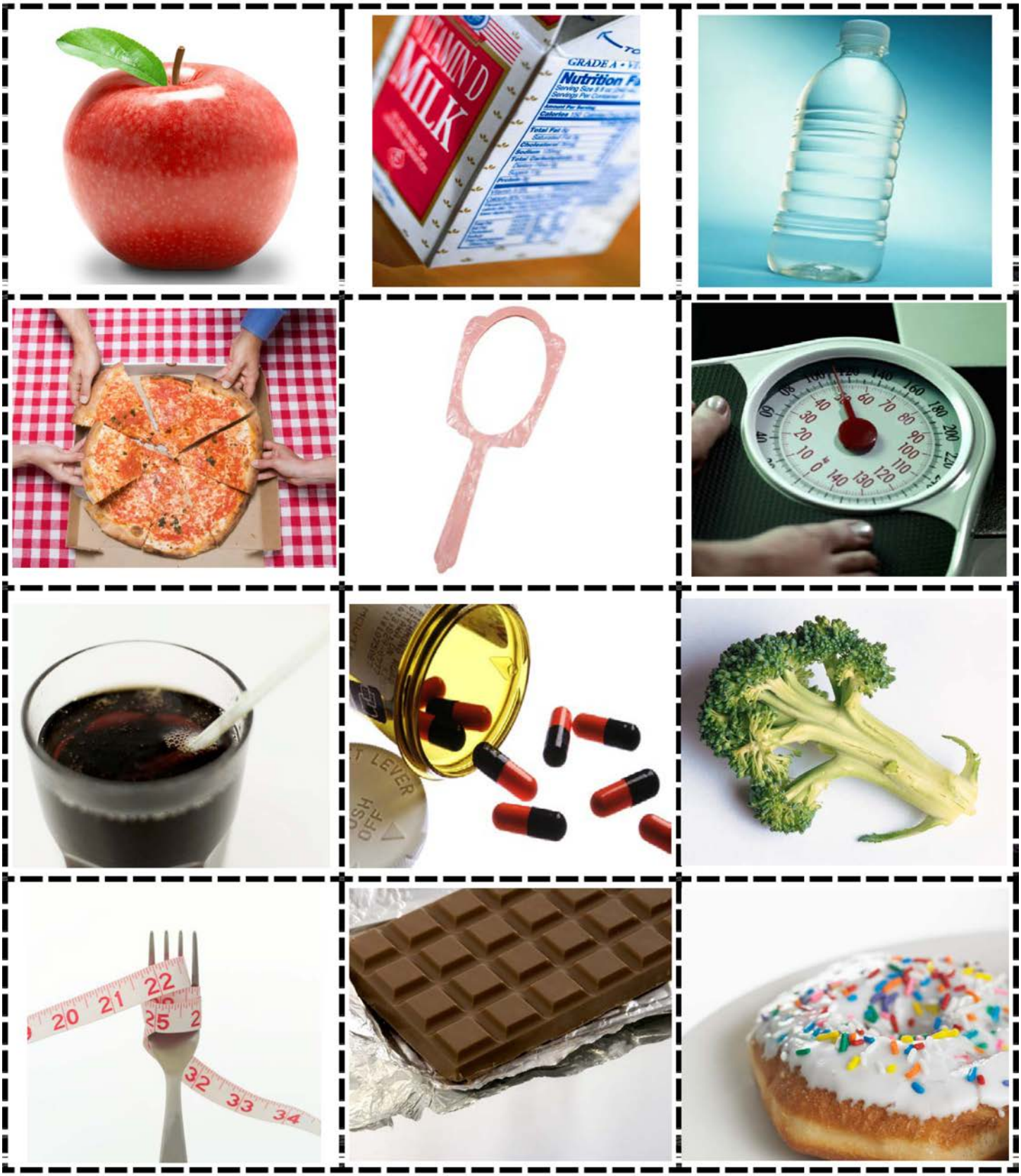
- Souris d'ordinateur (MSN, Facebook, cyberintimidation)
- Téléphone cellulaire (messages textes – aptitudes en communication personnelle malsaines)
- Écouteurs (s'isoler)

Malsaines

- Trop de choses venant de la liste des activités à faire avec modération
- Bouchons pour les oreilles (n'écoute pas bien)
- Petite cage/piège à souris (se sent coincé – personne à qui parler ou sur qui compter)
- Test de grossesse (relations sexuelles sans protection, viol, pression des autres)
- Bouteille d'urine (ITS – relations sexuelles sans protection)
- Pansement (relation de violence)



BOUFFE



AMUSE

RELÂCHE

RELÂCHE

EXPRIME

Communiquer avec nous

Équipe de promotion de la santé en milieu scolaire
Service de santé publique de district Simcoe Muskoka

Téléphone : 705-721-7520 or 1-877-721-7520
Télécopieur : 705-721-1495
Site web : www.smdhu.org/healthyschools

Une infirmière-hygiéniste est disponible pour une consultation afin de fournir aux enseignants des ressources et du matériel supplémentaires pour répondre aux attentes du curriculum.

BUREAU DE SANTÉ DU DISTRICT DE
simcoe muskoka