

# LEÇONS DE STRESS

CONSEILLÈRE EN SANTÉ MENTALE DE LA CLÉ  
BRIANNE WHITESIDE


# LA CLÉ OFFRE PLUSIEURS ATELIERS DE PRÉVENTION GRATUITEMENT....

- Ateliers d'estime de soi Dove pour les élèves de 10 à 16 ans offerts aux filles et garçons
- Ateliers de stress pour les groupes de
  - 1ère à la 3e année
  - 4e à la 6e année
  - 7e à la 9e année

# ATELIERS D'ESTIME DE SOI DOVE

- Cinq ateliers de 45 minutes chaque, une fois par semaine
- Explore les thématiques suivantes :
  - Décomposer les idéaux face à l'apparence physique
  - Messages des médias
  - Affronter les comparaisons
  - Arrêter les conversations de notre corps
  - Soyez le changement

# LEÇONS DE STRESS 1ERE À LA 3E ANNÉE : NOS ENFANTS ET LE STRESS

- Une introduction au stress à travers des dessins, des activités et jeux
  - Éducation sur les impacts du stress sur le corps (mal de ventre, mal de tête)
  - Activités concernant la réduction de stress (respiration profonde)
  - Éducation des sentiments et de l'empathie
  - Exploration de la résolution de problème
- 

# LEÇONS DE STRESS 4E À 6E ANNÉE: APPRENONS À VIVRE AVEC LE STRESS

- 7 ateliers au cours de 7 semaines, 45 min à une heure chaque
- Explore les indicateurs de stress dans le corps
- Démontre des techniques de respiration et discussion souvent de techniques calmantes
- Explore la résolution de problèmes
- Beaucoup de discussions qui mènent à une diminution de la stigmatisation

# LEÇONS DE STRESS 7E À LA 9E ANNÉE: D'UN ÉTAT DE STRESS À UN ÉTAT DÉTENDU

## Leçon 1 : Tout sur le stress

Les élèves découvrent

- Présentation d'information de base
- Concept de projet final et thèmes potentiels

À la suite d'un exercice d'autoréflexion, les élèves sont dirigés vers d'autres ressources afin de les aider à mieux se connaître et de choisir un sujet qui les remplit d'énergie et de bon stress.

## Leçon 2 : Le cerveau et le stress

Présentation de la science du stress :

- Parties du cerveau
- Impact du stress sur le cerveau

Les élèves confirment leur choix de sujet ainsi que la formation de leur groupe pour le projet final.

## Leçon 3 : Faire face au stress

Les élèves apprennent

- à réagir efficacement à divers types de stress
- Des stratégies simples et efficaces qui leur permettront de retrouver un état détendu à la suite d'une réaction au stress

# LEÇONS DE STRESS 7E À LA 9E ANNÉE: D'UN ÉTAT DE STRESS À UN ÉTAT DÉTENDU

Leçon 4 : Repenser le stress

Les élèves découvrent

- Les styles de réflexion et le discours intérieur positif
- Développement de la pensée résiliente

Leçon 5 : Faire des choix positifs

Les élèves apprennent à mettre en pratique le processus de résolution de problème.

Leçon 6 : Révision et préparation finale des projets

Les élèves révisent ce qu'ils ont appris et travaillent sur leur projet final.

Leçon 7 : Présentation finale des projets

- Les élèves présentent leur projet aux autres élèves de la classe.



# ÉLÉMENTS DE SUCCÈS

- **Professeur (e) intégré qui continue les apprentissages après l'atelier**
- **Discussion de groupe auparavant de participation et confidentialité**



# COMMENT FAIRE LA DEMANDE?

Conseil d'école: À travers les travailleuses sociales de vos conseils

CS Viamonde: Suzanne McMullin

CSC Mon Avenir: Claire McDonald ou Dominique Doyle

Communauté: Communiquez avec moi directement

Brianne Whiteside

[bwhiteside@lacle.ca](mailto:bwhiteside@lacle.ca)

705 549-3116, poste 7164

