

# Cinquième prise

Cette leçon donne aux élèves une définition pratique du stress et leur permet de faire la distinction entre le stress négatif et le stress positif. Il donne également aux élèves l'occasion d'identifier cinq stratégies pratiques de soulagement du stress qu'ils peuvent utiliser lorsqu'ils se trouvent dans des situations stressantes. L'objectif est de donner aux étudiants des stratégies de soins personnels en temps réel afin qu'ils puissent minimiser le mauvais stress et maximiser le respect de soi.

## Sous-concept(s) de bienveillance

Bienveillance, Bienveillance

## Calendrier de la leçon

25-30 minutes

## Matériaux nécessaires

- ☐ Du papier blanc ou de couleur - idéalement du papier cartonné - pour que les élèves tracer leurs mains
- ☐ Marqueurs

## Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation sanitaire et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au Carte des normes pour plus d'informations.



DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME RECOMMANDÉ  
POUR L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET  
ÉMOTIONNEL.

Voir la dernière page pour les détails.

## Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Comparez/opposez le bon et le mauvais stress.
- Identifier des stratégies pour aider à gérer le stress et améliorer le respect de soi.

## Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Dans la première unité, nous avons parlé de l'importance du respect de soi en tant que pierre angulaire du respect dans notre monde. Dans cette unité, nous nous concentrons sur la bienveillance, qui intègre la compassion, la serviabilité, la gratitude et l'empathie. La bienveillance est définie comme se sentir et montrer de l'intérêt pour soi-même et pour les autres. Avec cette définition à l'esprit, essayez d'évaluer comment vous prenez soin de vous.

Self Care est un outil essentiel pour s'assurer que nous avons le temps de redémarrer. Il n'est pas égoïste de donner du temps chaque jour pour se concentrer uniquement sur VOUS. Que faites-vous rien que pour vous chaque jour ? Si la réponse est difficile à identifier, réfléchissez à quelques idées sur la façon dont vous pouvez prendre soin de vous au quotidien. Si vous avez déjà commencé ce processus, essayez d'étendre ou d'approfondir vos soins personnels pour inclure des objectifs à long terme (comme faire de l'exercice ou suivre un cours amusant). Si vous ne vous souciez pas de vous, comment pouvez-vous espérer fournir des soins solides aux autres ?

## Conseils pour les apprenants diversifiés

- Soyez sensible aux étudiants qui souffrent de troubles de stress ou de dépression médicalement diagnostiqués; nous ne parlons pas de ce niveau de stress dans cette leçon, mais cela peut inciter les élèves à partager leurs expériences.
- Permettez aux élèves ayant des capacités linguistiques ou d'écriture limitées de dessiner des images de leurs stratégies "Take Five".



## Partager

3-5 minutes

*Bienvenue à l'unité de soins ! Qui se souvient du sujet de notre dernière unité ?*

Invitez les élèves à répondre.

*Correct! C'était du respect. Le respect est très important, non seulement dans notre classe, mais dans la vie ! Lorsque nous montrons du respect, nous montrons et démontrons de la gentillesse. Quelqu'un peut-il partager les quatre domaines que nous respectons ?*

Invitez les élèves à répondre. Les réponses doivent inclure : soi, les autres, les choses ou les lieux.

*Bien! Nous sommes censés offrir du respect et de la gentillesse à nous-mêmes, aux autres, aux choses et aux lieux. Une grande partie de ce qui nous rend capables de faire preuve de respect envers nous-mêmes et envers les autres est notre capacité à prendre soin de nous. La bienveillance est définie comme se sentir et montrer de l'intérêt pour les autres. Dans cette unité, nous parlerons de la façon dont nous nous soucions - ou montrons des sentiments et de l'intérêt - pour nous-mêmes et pour les autres. Commençons par nous-mêmes.*

*Quelque chose qui peut faire nous oublions se traiter avec soin, c'est du stress. Quelqu'un peut-il partager sa définition du stress ?*

Invitez les élèves à répondre

*Bien! Le stress pour moi c'est \_\_\_\_\_. Je me sens stressé quand \_\_\_\_\_ (offrir une définition personnelle et un exemple).*

*Tournez-vous vers votre voisin maintenant et partagez une chose qui vous stresse.*



## Inspirer

5 minutes

Regardez cette vidéo d'une minute sur ce qu'est le stress et comment nous pouvons le gérer :

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



## Habiliter

10-15 minutes

*Parce que notre première tâche devrait être de nous respecter et de prendre soin de nous-mêmes, nous devons être à l'affût des choses qui nous inquiètent, nous inquiètent ou nous bouleversent. Les choses qui nous font oublier de nous traiter avec le respect et la gentillesse que nous méritons. Ce sont les types de stress qui peuvent être mauvais pour nous. Certains stress - comme l'excitation ou l'adrénaline que nous ressentons lorsque nous allons participer à un jeu ou jouer d'un instrument lors d'un récital ou passer un test ou jouer dans une pièce - peuvent être vraiment bons pour nous. Mais même ce type de stress et d'excitation doit être géré, sinon nous commencerons à nous sentir dépassés. Savoir gérer toutes les formes de stress est important pour notre bien-être et notre respect de soi !*

*Donc, vous allez maintenant identifier cinq choses que vous pouvez faire pour gérer ou soulager votre stress. Cela s'appelle "Take Five" et vous allez écrire ces stratégies sur un contour de votre main. L'astuce sera que nous ne pouvons utiliser qu'un ou deux mots pour votre anti-stress afin qu'ils puissent tenir sur votre main et qu'ils soient faciles à retenir. Avant de pouvoir le faire, vous pourriez d'abord penser à certaines des choses qui apportent du stress dans votre vie.*

*Voici un exemple:*

*Agent stressant : Je me sens anxieux lorsque je dois me rendre chez quelqu'un d'autre.*

*Anti-stress : Respirez !*

*Ce que je vais faire sur le contour de ma main, c'est écrire RESPIRER sur l'un des doigts ou sur mon pouce (faites ceci à titre d'exemple).*

*Quels sont les autres anti-stress en un mot auxquels vous pouvez penser ?*

Les exemples pourraient inclure :

- Exercer
- Déplacer
- Chanter
- Presser
- Prier
- Parler
- Danse
- Détendez-vous (c'est correct, mais ce n'est pas très précis)
- Compter

*D'accord! Prenez ce morceau de papier (papier à distribuer ou, mieux, papier cartonné) et tracez l'une de vos mains. Ne le coupez pas tout de suite. Écrivez d'abord toutes vos stratégies de soulagement du stress; rappelez-vous, n'en utilisez que cinq et mettez-en un sur chaque doigt et votre pouce.*

*Lorsque vous avez terminé, vous pouvez colorer ou décorer votre main. En fin de compte, nous les supprimerons. Je veux que vous les mettiez dans votre casier/espace de rangement, à l'intérieur de votre journal/cahier de notes, ou*

que vous les scotchiez sur votre bureau (cela peut ne pas être pratique si les élèves changent de chambre) pour vous rappeler ce que vous pouvez faire lorsque vous devez « prendre 5" et déstressez.



## Refléter

5 minutes

Invitez les élèves à partager leurs stratégies en montrant leurs mains. Montrez d'abord votre propre exemple et affichez-le là où ils peuvent le voir.

Donnez aux élèves une minute pour placer leur main découpée à l'endroit où ils pourraient avoir le plus besoin de stratégies de gestion du stress.



## Idées d'extension

- Invitez les parents à faire un Family Take 5 à afficher à la maison pour le ménage afin d'aider à gérer le stress.
- Demandez aux élèves de travailler sur un « manuel » de classe sur les soins personnels, le respect de soi et la gestion du stress. Cela pourrait servir de future « fonctionnalité hebdomadaire » où vous mettez en évidence une nouvelle technique de gestion du stress chaque semaine et encouragez les élèves à l'utiliser cette semaine-là lorsqu'ils se sentent dépassés. Ou, dirigez les élèves collectivement dans une activité de gestion du stress avant un gros test ou projet.
- Demandez aux élèves de fabriquer (à l'école ou à la maison) des balles

anti-stress : <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-ball>  
[S](#)



DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME  
RECOMMANDÉ POUR  
L'APPRENTISSAGE SOCIAL  
ET ÉMOTIONNEL.

Le Collaboratif pour l'apprentissage scolaire, social et émotionnel (CASEL) examine les programmes SEL fondés sur des données probantes depuis 2003. Kindness in the Classroom® répond au programme SElect de CASEL et est inclus dans le Guide CASEL pour des programmes efficaces d'apprentissage social et émotionnel.

Kindness in the Classroom® a atteint ou dépassé tous les critères de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité. Kindness in the Classroom® a reçu la plus haute distinction de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>