



Équipements	Du papier, des crayons, des marqueurs
Objectif(s) pédagogique(s)	Identifier les moyens par lesquels le corps et le cerveau réagissent à la peur et à l'anxiété, et discuter comment composer avec la peur et l'anxiété quand on est à l'école.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres. Désinfectez les équipements avant et après chaque usage par les élèves.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves faisant le point sur les effets et les manifestations mentaux et physiques de la peur et l'anxiété – et les raisons pourquoi nous réagissons comme ça. Vous pourriez orienter les élèves vers la courte vidéo qui explique les réponses de Combat, fuite, inhibition. S'il n'y a pas d'accès à Internet ou aux technologies audiovisuelles, vous pourriez distribuer aux élèves une copie papier d'un document expliquant la peur et l'anxiété, et demander aux élèves de lire et discuter le document avec un adulte. Invitez les élèves à réfléchir à ce qu'ils éprouvent physiquement et mentalement lorsqu'ils se sentent effrayés ou anxieux.



Description de l'activité

Avant de passer à l'activité, présentez le Système CARD (Calmer, Adresser, Relaxer, Définir), un cadre développé par Anxiety Canada pour gérer les situations de peur et d'anxiété. Passez du temps sur chaque lettre de l'acronyme CARD pour amener les élèves à réfléchir aux moyens concrets pour atténuer la peur et l'anxiété.

Si vous utilisez une approche d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en pratique ce qu'ils auront appris ou révisé dans la vidéo ou le document. Si vous n'utilisez pas une stratégie d'enseignement inversé, faites le point sur les effets mentaux et physiques de la peur et l'anxiété – et les raisons pourquoi nous réagissons comme ça. Vous pourriez passer pour les élèves la courte vidéo expliquant les réponses de Combat, fuite, et inhibition.

Invitez les élèves à réfléchir à leurs propres réactions physiques et mentales lorsqu'ils se sentent effrayés ou anxieux. Expliquez aux élèves que l'anxiété et la peur sont deux émotions complètement naturelles que les élèves peuvent raisonnablement ressentir durant la pandémie de la Covid-19. Expliquez-leur qu'il est normal de se sentir anxieux devant la perspective de retourner dans un environnement où on est à proximité les uns des autres, et où il y a des interactions avec des personnes qui n'appartiennent pas à leur « bulle ».

Expliquez aux élèves qu'il y a des mécanismes et des stratégies pour atténuer la peur et l'anxiété. Expliquez le Système CARD aux élèves et invitez-les à écrire ou à dessiner des personnes ou des objets dans leur vie qui appartiennent à l'une ou l'autre des quatre catégories de Calmer, Adresser, Relaxer, Définir :

CALMER : Invitez les élèves à écrire une liste ou faire des dessins des personnes, des lieux, ou des objets qui leur remontent le moral lorsqu'ils sont aux prises avec la peur ou l'anxiété à l'école. Rappelez aux élèves qu'il est tout à fait normal d'avoir des pensées ou des sentiments négatifs.

ADRESSER : Invitez les élèves à écrire le nom ou dessiner le portrait d'une personne de confiance, quelqu'un à qui l'élève peut s'adresser lorsqu'il/elle a des questions à poser, ou lorsque l'élève a besoin d'un soutien à cause de la peur ou l'anxiété à l'école.

RELAXER : Faites une séance de méditation avec la classe dans son ensemble : suivez un enregistrement audio ou vidéo, faites des exercices de respiration profonde, ou écoutez de la musique tranquille. Expliquez aux élèves qu'il est important de s'exercer à ces activités lorsqu'on se sent déjà calme et relax, de telle sorte qu'on sera apte à s'en prévaloir quand on se sentira effrayé ou anxieux. Désignez un coin de la pièce pour cette activité, en permanence : comme ça, si un(e) élève ressent de la peur ou de l'anxiété, il ou elle peut demander de passer dans cette zone et faire les exercices de recueillement avant de rejoindre la classe.



Description de l'activité

DÉFINIR : Avec la classe dans son ensemble, créez un scénarimage pour représenter l'horaire de la classe au quotidien. Si l'horaire change d'un jour à l'autre, modifiez le scénarimage pour correspondre à la routine du jour même. Si vous définissez clairement pour les élèves ce à quoi ils doivent s'attendre tout au long de la journée, cela les aidera à se sentir préparés et prêts. Expliquez aux élèves que les routines et les cycles, ainsi que le fait d'avoir une idée de ce qu'on fera ensuite, peuvent aider à atténuer la peur et l'anxiété.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte de bien-être émotionnel. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- À quoi est-ce que tu penses ou qu'est-ce que tu fais lorsque tu te sens effrayé(e) ou anxieux/-ieuse?
- Qu'est-ce que tu peux faire pour venir en aide d'un(e) ami(e) ou d'un membre de ta famille qui se sent effrayé(e) ou anxieux/-ieuse?



Observation des objectifs pédagogiques

Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer l'apprentissage des élèves :

- Est-ce que l'élève réussit à exprimer ses réactions mentales et physiques lorsqu'il/elle ressent la peur et l'anxiété?
- Est-ce que l'élève réussit à identifier des personnes, des lieux, ou des choses qui lui remontent le moral lorsqu'il/elle ressent la peur et l'anxiété à l'école?
- Est-ce que l'élève réussit à identifier une personne de confiance, ou une personne à qui il ou elle peut poser des questions ou demander un soutien lorsqu'il/elle se sent effrayé(e) ou anxieux/-ieuse à l'école?

Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

[Boîte aux lettres de bien-être mental](#)