

ACTIVITÉ : STRATÉGIES D'AUTORÉGULATION ET D'ADAPTATION (PRIMAIRE)

Niveau scolaire : 6^e à 8^e année

Présentation de l'activité

Cette activité vise à faire connaître des stratégies d'adaptation saines. Les élèves sont initiés à diverses activités et stratégies pouvant être utilisées pour s'autoréguler et gérer le stress, et ont l'occasion de les pratiquer.

Matériel

- Divers articles qui pourraient être utilisés comme stratégies d'autorégulation ou d'adaptation (p. ex., matériel d'art, jeux, articles sportifs, balles antistress, cahier ou journal, tapis de yoga), placés dans la pièce
- Facultatif : [Cartes représentant des objets](#) d'adaptation (si vous faites l'activité dans le gymnase ou à l'extérieur, vous pouvez utiliser des cartes au lieu d'objets réels)



Description de l'activité



- Avant de commencer, placez les [objets](#) ou les [cartes](#) dans la pièce.

- Commencez l'activité en discutant avec les élèves du stress et de l'adaptation. Voici quelques pistes :
 - Il arrive à tout le monde de vivre des émotions intenses, et de se sentir dépassé. Un peu de stress peut être bon : cela nous aide à nous motiver et à nous préparer à agir. Mais parfois, le stress peut être écrasant. Qu'est-ce qui vous fait vous sentir stressé ou dépassé?
 - Les gens utilisent toutes sortes de moyens pour s'autorégulariser et réduire leur stress. Certains sont bons pour notre santé et nos relations, mais d'autres peuvent être mauvais. Quelles stratégies d'adaptation et d'autorégularisation positives avez-vous vu vos frères et sœurs, votre famille ou d'autres adultes utiliser?
 - Certaines personnes consomment du cannabis, du tabac, de l'alcool ou d'autres substances pour s'autorégulariser et gérer leur stress. Mais il y a des risques à utiliser des substances pour réguler ses émotions, comme en consommer trop et en devenir dépendant, ce qui aggrave la santé mentale.
 - Aujourd'hui, nous allons explorer différentes façons positives de s'autorégulariser et de gérer le stress.
- Dites aux élèves de se demander : « Y a-t-il une chose que je peux faire pour m'autorégulariser quand je me sens dépassé ou stressé? »
- Ensuite, invitez les élèves à faire une « chasse au trésor en classe ». Demandez-leur de prendre cinq minutes pour explorer la pièce afin de chercher quelque chose qui représente une activité ou une stratégie qui pourrait les aider à s'autorégulariser de manière saine.
- Une fois que tout le monde a trouvé son objet, donnez à chaque élève le temps de faire une brève présentation. Demandez-leur de parler de l'objet à la classe et d'expliquer une stratégie pour s'autorégulariser ou gérer le stress.
- En groupe, votez pour une ou deux stratégie(s) d'autorégulation et d'adaptation que vous pourriez essayer ensemble, en classe. Vous pourriez planifier un cours futur pour pratiquer ces stratégies, ou décider, au moment où vous vous sentez stressé, lesquelles vous souhaitez essayer en classe.

Vous voulez explorer le stress de manière plus approfondie?

Essayez les activités suivantes :

- [Comprendre mon stress](#)
- [Respiration anti-stress](#)



Éléments d'inclusion

- **Contenu :**

- Soulignez que différentes cultures ont leurs propres manières de s'autorégulariser et de gérer le stress, par exemple la prière, la danse, la musique et les activités dans la nature.
- Reconnaissez que les personnes neurodivergentes peuvent également avoir des mécanismes d'adaptation et d'autorégulation différents.
- Précisez que tout le monde est différent : ce que certaines personnes trouvent apaisant et relaxant (comme passer du temps entre amis ou faire une activité créative) peut être stressant pour d'autres. En outre, toutes les pratiques physiques pour s'autorégulariser ne sont pas accessibles à tout le monde.
- **Format de l'activité :** Placez les objets de la chasse au trésor à différents niveaux (p. ex., sur une étagère élevée, sur le sol) pour tenir compte des différentes compétences physiques des élèves et assurez-vous qu'il y a des articles faciles d'accès pour ceux qui pourraient avoir des obstacles à la mobilité.



Questions de réflexion

1. Pourquoi ces types d'activités ou de stratégies aident-elles à réduire le stress? (Par exemple : elles aident notre corps et notre esprit à s'autorégulariser, nous distraient ou nous aident à nous concentrer sur d'autres choses, nous amusent ou créent des liens sociaux.)
2. Quelles mesures pouvez-vous prendre pour trouver une stratégie d'adaptation ou d'autorégulation qui vous convient? (Par exemple : prendre le temps de réfléchir à ce dont votre corps ou votre esprit a besoin, explorer différentes options lorsque vous n'êtes pas stressé afin d'être bien outillé lorsque vous l'êtes.)
3. Que pouvez-vous faire lorsque vous avez l'impression de ne pas être capable de gérer sainement le stress?





