

# ACTIVITÉ : STRATÉGIES D'AUTORÉGULATION ET D'ADAPTATION (SECONDAIRE)

**Niveau scolaire : 9<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année**

**Matériel :** Aucun matériel n'est nécessaire.

## Présentation de l'activité

Cette activité vise à faire connaître les 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.



## Description de l'activité

- Présentez l'activité à l'aide des pistes de réflexion suivantes :
  - Certains jeunes commencent à utiliser des substances (boire de l'alcool, consommer du cannabis, vapoter, etc.) par curiosité ou pour le plaisir, mais continuent pour gérer le stress. Cela peut conduire à une consommation de cannabis à risque élevé et nuire à la santé, y compris au développement du cerveau.
  - Le stress et la consommation de substances ont une relation compliquée et peuvent influencer sur le fonctionnement du cerveau. Le stress peut nous rendre plus sensibles aux effets addictifs des drogues, et les drogues, nous rendre plus réactifs au stress.
  - Il y a beaucoup d'autres moyens – bons pour la santé et les relations – que les gens utilisent pour s'autoréguler et réduire le stress sur le moment.
- En grand groupe, réfléchissez à des moyens de gérer le stress que vous considérez comme bons pour la santé et les relations. Consignez les idées là où tout le monde peut les voir, par exemple sur une grande feuille.
- Discussion : Utilisez-vous certaines de ces stratégies? Lesquelles vous conviennent le mieux?
- En grand groupe, choisissez les cinq principales stratégies que vous aimeriez pratiquer ensemble. Vous pourriez utiliser :
  - un système de vote par autocollants (chaque élève reçoit trois autocollants qu'il va coller à côté de ses premiers choix sur la feuille de remue-ménages);
  - un outil de sondage en ligne comme Mentimeter.
- Divisez la classe en cinq groupes et attribuez à chacun l'une des cinq principales stratégies d'adaptation. En groupe, les élèves peuvent mettre en pratique leur stratégie d'adaptation et planifier comment diriger le reste de la classe dans leur activité.
- Lors du prochain cours, demandez à chaque petit groupe d'animer pour le reste de la classe un exercice pratique (p. ex., tenue d'un journal, yoga, activité physique, pleine conscience, exercices de respiration, jeux avec des amis, art) basé sur la discussion et les apprentissages d'aujourd'hui.

## ***Vous voulez diffuser ces apprentissages dans toute la communauté scolaire?***

Expansion des apprentissages à l'échelle de l'école :

- Créez une campagne de sensibilisation sur l'adaptation saine et la réduction du stress.
- Organisez un club de déjeuner antistress.
- Créez des « trousse d'adaptation » que vous mettez ensuite à la disposition des élèves.



## **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 se calmer ne sont pas accessibles à tout le monde.
- **Format de l'activité :** Tenez compte des obstacles à la participation des stratégies d'adaptation que vous allez essayer en classe et réduisez ces obstacles en adaptant l'activité ou en choisissant celles qui conviennent à tous les élèves. Encouragez les élèves de différents origines à présenter leurs stratégies d'autorégulation avec le reste de la classe, selon ce qui convient.



## **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?