



Équipements	Journaux personnels, crayons, stylos, ou un dispositif électronique sur lequel on peut dactylographier
Objectif(s) pédagogique(s)	Identifier les facteurs de stress personnels et les réactions qui y sont associées, et définir des stratégies pour alléger le stress ou composer avec les facteurs de stress.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappeler aux élèves les consignes de distanciation physique, et les encourager à utiliser chacun ses propres matériels (journaux personnels, crayons, etc.)

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

La pédagogie inversée est un modèle pédagogique selon lequel l'instruction directe se déroule en dehors de et avant les heures de classe. Les élèves sont initiés à des contenus qui facilitent l'acquisition, la compréhension, et la rétention des informations, et le temps de classe s'emploie aux fins de mettre en pratique, faire le bilan, ou évaluer les acquis.

Avant de commencer l'activité en classe, demandez aux élèves de lire cette page [Web à propos du stress](#) de l'Association canadienne pour la santé mentale ou bien leur distribuer le même contenu sous forme de [brochure imprimable](#). Demandez aux élèves de réfléchir en vue d'identifier quelques éléments qui leur procurent un stress négatif, et les noter sur une feuille de papier ou un dispositif électronique.

Description de l'activité

Si vous utilisez une approche de pédagogie inversée, faites le point avec les élèves sur la lecture à propos du stress qui a précédé l'activité. Si vous n'utilisez pas une approche de pédagogie inversée, présentez aux élèves les informations de cette page Web à propos du stress de l'Association canadienne pour la santé mentale ou bien distribuez-leur le même contenu sous forme de brochure imprimable. Après la lecture, tenez une discussion avec les élèves sur des éléments dans leur vie qui pourraient être une source

Description de l'activité (continué)

de stress négatif, et les effets éventuels de ce dernier sur leur santé et leur bien-être.

Invitez les élèves à faire un exercice d'écriture dans leur journal personnel, en s'inspirant des questions suivantes :

- Qu'est-ce qui me stresse le plus chaque jour, et pourquoi?
- Comment est-ce que je réagis aux facteurs de stress dans ma vie?
- Est-ce que je veux changer ma réaction à ces facteurs de stress? Dans l'affirmative, quelles stratégies pourrais-je déployer en vue de changer ma façon de réagir?

Demandez aux élèves de réfléchir à ces questions et écrire une réponse dans leur journal, en faisant preuve de réflexion critique et d'une bonne compréhension des facteurs de stress personnels.

Facultativement, invitez les élèves à choisir un facteur de stress particulier pour lequel ils voudraient changer leur réaction, et mettre en pratique la stratégie qu'ils viennent d'élaborer. Donnez-leur le temps de planifier l'application de leur stratégie et passer à l'acte, puis faites le bilan avec eux au terme du délai convenu.

Développer les saines habitudes de vie



RÉFLÉCHIR

Développer des compétences et des stratégies cognitives qui facilitent l'acquisition de connaissances sur les saines habitudes, les situations de risque de santé, et les répercussions à court et à long terme des choix relatifs à la santé.



RESSENTIR

Développer des compétences et des stratégies affectives qui facilitent les saines habitudes pour soi-même, les autres personnes, et la communauté dans son ensemble.



AGIR

Mettre en pratique les compétences et stratégies comportementales qui facilitent les choix, les actions, et les habitudes favorisant un mode de vie sain.



Questions de réflexion

Les possibilités de réflexion sont une étape importante du processus d'apprentissage. Voici quelques questions que vous pourriez poser aux élèves, pour ensuite tenir une discussion avec le groupe dans son ensemble.

- Quelle est la différence entre pallier à un facteur de stress et composer avec un facteur de stress?
- Qu'est-ce qui t'a surpris(e) ou qu'est-ce que tu as appris à propos de tes facteurs de stress personnels au terme de cet exercice de réflexion et d'écriture dans ton journal?



Évaluer les acquis

Voici quelques exemples de questions pour évaluer les acquis :

- Est-ce que l'élève est capable d'identifier au moins deux facteurs de stress dans sa vie, ainsi que sa réaction auxdits facteurs?
- Est-ce que l'élève est capable de faire preuve de pensée critique en ce qui concerne l'élaboration de stratégies pour pallier au stress ou composer avec le stress?

Activité complémentaire (facultative)

Demandez aux élèves de poursuivre l'exercice d'écriture dans leur journal chaque jour ou plusieurs fois par semaine, en considérant leur stress, leurs stratégies, et leur santé globale.

Au terme d'un délai convenu, faites le bilan et demandez-leur si l'exercice de réfléchir et consigner leurs pensées et sentiments a été bénéfique en termes de leur santé globale.