



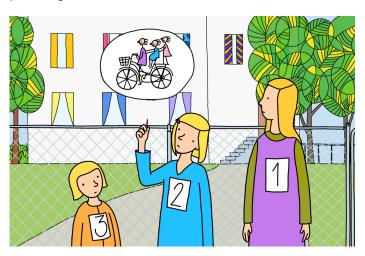
Le module d'apprentissage du présent guide pédagogique porte sur le développement de la résilience chez les élèves de l'école primaire. Son contenu vise les élèves de la 4° à la 6° année et conviendra aux cours de développement personnel et de santé.

OBJET

- Amener les élèves à échanger sur le stress afin de les aider à comprendre son rôle et son incidence sur la santé.
- Explorer des manières saines de surmonter le stress.

APERÇU

Basé sur le court métrage d'animation Ma Moulton et moi, de Torill Kove, le guide explore l'état de stress dans le but de bâtir la résilience chez les enfants. Le stress peut avoir des effets positifs et négatifs sur la santé. La protagoniste du film, une fillette, vit beaucoup de stress parce qu'elle voit sa famille comme différente des autres. Elle en a constamment des « crampes à l'estomac ». Après avoir regardé le film, les élèves participent à diverses activités pour arriver à comprendre l'effet du stress sur eux et les facons de composer avec les difficultés, de résoudre les problèmes et de surmonter les déceptions. Avec leurs pairs et leur famille, ils cernent des sources de stress à l'école et à la maison, et font des jeux de rôle illustrant des manières saines de gérer le stress en mettant l'accent sur un optimisme imprégné de réalisme et sur des liens significatifs avec les autres. Les élèves créent une série d'affiches ou une murale pour se rappeler comment gérer leurs propres situations de stress et comment s'entraider pour apprendre à s'épanouir dans un milieu d'apprentissage valorisant.



MATÉRIEL ET RESSOURCES

Ma Moulton et moi, animation, 14 min, 2014.
 Réalisation: Torill Kove

Dans une petite ville de Norvège, une fillette de sept ans rêve d'avoir une bicyclette pour ressembler davantage aux autres enfants de son entourage, mais ses parents, des architectes modernistes si peu conformistes que ça en est gênant, voient les choses d'un autre œil. Quel type de bicyclette faut-il s'attendre à recevoir du seul homme en ville qui porte la moustache et d'une femme qui fabrique des robes dans du tissu à rideaux? L'animatrice Torill Kove, lauréate d'un Oscar, entremêle les souvenirs et la fantaisie dans ce bijou autobiographique sur la souffrance qu'apporte le sentiment d'isolement.

 Feuille d'activité « Un instantané » (p. 8) – une copie par élève.

Partie 1 : Qu'est-ce que le stress?

- Feuille d'activité « Liste de contrôle du stress » (p. 12)
- Fiches

Partie 2 : En situation de stress, ce qui importe vraiment, c'est ce que nous pensons et la qualité de nos interactions!

- Fascicule de feuilles d'activité illustrant des scènes du film (à imprimer) :
 - Série de capsules 1 : « Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de manière saine? » (p.13 à 23)
 - Série de capsules 2 : « Que dit ou fait la famille de la fillette (mère, père, sœurs, grand-mère) pour la soutenir et l'aider à gérer son stress? » (p. 24 à 32)
- Feuille d'activité « Discussion antistress » (p. 33)
- Grands papillons adhésifs (Post-it) (20)
- Petites puces autocollantes (5 par élève)
- Fournitures artistiques nécessaires à la création d'une série d'affiches ou d'une murale



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Je veux que mes élèves parviennent à...

COMPRENDRE	APPRENDRE	FAIRE	

La capacité de triompher de l'adversité, de s'adapter aux situations de stress et de résoudre les problèmes (résilience) résulte d'une combinaison de qualités, d'habiletés et de ressources, dont une attitude

(idée, notion générale)

La capacité de triompher de l'adversité, d'affronter les situations de stress et de résoudre les problèmes (résilience) se développe avec le temps et l'expérience.

optimiste empreinte d'espoir doublée de

relations saines.

Le stress est une réaction découlant des exigences imposées par le milieu et les relations, et de la perception qu'on a des situations et des événements.

(connaissances, information)

Le stress peut avoir des effets positifs et négatifs sur la santé physique, émotionnelle et mentale (du corps et de l'esprit).

Le stress fait partie de la vie et il est essentiel au sain développement d'un enfant.

Voici quelques facteurs de stress chez l'enfants: être séparés de ses parents; s'adapter à un nouvel horaire; faire de nouvelles rencontres; passer un examen; avoir des problèmes avec ses amis; se sentir mal à l'aise de faire une présentation en public; avoir un horaire trop chargé; manquer de sommeil; avoir faim; vivre des tensions et des conflits à la maison; être malade; subir le harcèlement ou l'intimidation; se sentir seul et mal aimé.

Parmi les réactions au stress et les symptômes, signalons : les maux de tête et les maux d'estomac; l'agressivité, l'impatience, l'irritabilité et l'impulsivité; se sentir désemparé, triste, tendu ou nerveux; se laisser facilement distraire; ne pas avoir de bons résultats scolaires; se ronger les ongles; souffrir d'insomnie.

À petites doses, le stress peut motiver, rehausser les résultats et donner un regain d'énergie.

Voici quelques moyens sains de composer avec le stress : garder un esprit positif; prendre des respirations profondes; faire de la visualisation; pratiquer des activités physiques; parler avec des amis et des adultes de confiance, et leur demander de l'aide; écouter de la musique; laisser libre cours à sa créativité (écrire, dessiner, danser); rire; s'amuser avec un animal de compagnie; rendre ses travaux scolaires à temps; avoir des attentes réalistes vis-à-vis de soi.

Être à l'écoute de ses propres symptômes de stress et réactions.

Cerner la source de stress (facteurs de stress).

(habiletés)

Reconnaître ses propres réactions au stress.

Faire une séance de remue-méninges pour trouver de bonnes manières de réagir au stress et des moyens sains d'y faire face.

Recenser des solutions et des stratégies pour gérer les problèmes et les situations qui causent le stress.

Choisir et valider de telles solutions et stratégies.

Concevoir un pense-bête visuel et artistique (une série d'affiches ou une murale) pour promouvoir de saines stratégies visant à maîtriser le stress et à le maintenir à de justes proportions.

Faire des jeux de rôle qui illustrent des stratégies visant à gérer le stress et à favoriser la détente.

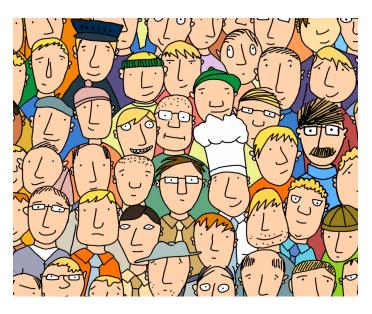
Aider ses pairs à gérer le stress et à se détendre.



DESCRIPTION DU MODULE D'APPRENTISSAGE

Introduction: Nous sommes tous pareils, à notre façon!

- Présentez Ma Moulton et moi à la classe en lisant la description du film.
- Demandez aux élèves de regarder attentivement le film et de répondre à la question suivante : « Quel est le sujet du film? » Recenser et valider les idées des élèves tout en amenant la discussion sur les « crampes à l'estomac », ou le « mal au ventre », dont souffre la fillette.
- Posez aux élèves la question suivante : « D'après vous, pourquoi a-t-elle mal au ventre presque tout le temps? »
- Pour aider les élèves à répondre à la question, invitez-les à regarder le film une deuxième fois et à noter trois ou quatre observations (et à dessiner une image du film accompagnée d'une légende) sur la feuille d'activité
 « Un instantané » (p. 8).
- Demandez aux élèves d'utiliser la technique réfléchir-partager-discuter afin de valider leurs idées, puis lancez une brève discussion pour trouver la réponse à la question.
 Orientez la discussion vers le fait que la fillette trouve sa famille <u>différente</u>, ce qui lui occasionne du <u>stress</u>. Voici des questions pour faire avancer la discussion:
 - Pourquoi la fillette dit-elle que ses sœurs et elle veulent être plus semblables aux autres enfants dans le monde?
 - En quoi ses parents, sa maison et elle-même sont-ils différents?
 - o Comment se sent-elle dans ce contexte?
- Discutez des conséquences éventuelles, ou faites ressortir les symptômes de stress ou les réactions possibles au stress, liés au sentiment de se sentir différent et de vouloir être comme les autres. Faites remarquer que, en fait, nous sommes tous semblables malgré nos différences: nous sommes toutes et tous des êtres uniques qui ont besoin d'éprouver un sentiment d'appartenance et de se sentir acceptés... Nous vivons toutes et tous du stress et y réagissons à notre propre manière. Nous sommes tous pareils, à notre façon!



Partie 1 - Qu'est-ce que le stress?

Cette section du guide se compose de deux activités.

Activité 1A : Que sont les facteurs de stress, les réactions au stress et les manières saines de le gérer?

- Invitez les élèves à explorer comment le stress peut avoir des effets tant positifs que négatifs sur le corps et l'esprit, et comment le gérer de façon saine.
- Demandez-leur de lire la feuille d'activité « Liste de contrôle du stress » (p. 12) et d'ajouter leurs propres idées dans chaque colonne (au minimum, deux par colonnes) en se basant sur leur expérience personnelle.
- Engagez une discussion sur les divers facteurs de stress, les réactions au stress et les façons saines d'y faire face. Demandez aux élèves de trouver des exemples et d'expliquer les idées qu'ils ont ajoutées à leur propre liste de contrôle. N'oubliez pas d'aborder les stratégies de gestion du stress ci-dessous mentionnées sur cette liste :
 - Parler avec des amis et des adultes de confiance, et leur demander de l'aide;
 - Voir un bon côté de la situation stressante (optimisme imprégné de réalisme).

Ces stratégies sont abordées plus longuement dans la partie 2 du guide.





Activité 1B : Mettez en en scène votre stress!

- Plus les élèves développeront leur intelligence émotionnelle par la conscience de soi et la capacité à reconnaître pourquoi ils ressentent telle ou telle émotion, plus ils seront en mesure de gérer leur stress de façon saine et de réagir avec empathie. Donc, pour les aider à reconnaître leurs facteurs de stress et leurs réactions, invitez-les à interpréter des charades simples (la parole est permise).
- Divisez la classe en un nombre pair d'équipes de deux ou trois élèves. Demandez à chaque équipe d'utiliser leur Liste de contrôle du stress pour écrire deux ou trois indices sur des fiches. Par exemple : « J'ai perdu mon chat (facteur de stress)... je suis triste, inquiet, et je me ronge les ongles (réaction) » ou « Je dois manger, finir mes devoirs puis aller à mon match de hockey (facteur de stress)... J'ai un soudain élan d'énergie pour venir à bout de tout cela et remporter mon match! (réaction). » Regroupez les équipes deux à deux pour échanger leurs indices. À tour de rôle, chacune des équipes mettent en scène ces situations stressantes pendant que les autres essaient de deviner le <u>facteur de stress</u> et la <u>réaction</u> que ce stress provoque. L'exercice doit se faire de manière amusante et créative.
- Faites ensuite un bilan en validant les diverses réactions au stress et en demandant aux élèves de réfléchir sur la façon dont ils affrontent et gèrent le stress.

Pour obtenir plus de renseignements sur le stress infantile, consultez le document Leçons sur le stress — trousse à outils : fondationpsychologie.org/index.php/francais/programs/stress-lessons/educators/

Partie 2 : En situation de stress, ce qui importe vraiment, c'est ce que nous pensons et la qualité de nos interactions!

Cette section du guide se compose de quatre activités.

Activité 2A : Que pourrait dire ou faire la fillette de Ma Moulton et moi pour gérer son stress de manière saine?

- Invitez les élèves à explorer des stratégies pour faire face aux difficultés de la vie et gérer leur stress de façon saine en leur posant la question suivante : « Que pourrait dire ou faire la fillette de *Ma Moulton et moi* pour gérer son stress de manière saine? »
- Discutez les deux stratégies ci-dessous visant à favoriser la résilience et la gestion du stress :
 - Parler avec des amis et des adultes de confiance, et leur demander de l'aide:
 - Voir un bon côté de la situation stressante (optimisme imprégné de réalisme).

Pour avoir plus de renseignements sur ces deux stratégies, consultez le document Les enfants peuvent s'en sortir : Favoriser la résilience des enfants à la maison comme à l'école, p. 3 à 9. psychologyfoundation.org/pdf/publications/fr/ResiliencedesEnfants.pdf

- Posez aux élèves la question suivante : « Comment serait la vie de la fillette si elle utilisait ces stratégies quand elle éprouve du stress? Changeons son histoire! »
- Divisez la classe en équipes de quatre ou cinq élèves.
 Demandez à chacune de choisir deux ou trois feuilles d'activité de la Série de capsules 1. En équipe, les élèves formulent une légende et une bulle de bande dessinée, qui expriment ce qui se produit dans la scène du film. (Il peut être nécessaire de montrer le film une fois de plus.) Ils dessinent ensuite une autre capsule, accompagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillette gère sainement son stress. Voir l'exemple p. 13.



Activité 2B : Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

- Invitez maintenant les élèves à explorer comment sa famille soutient la fillette et interagit avec elle, en leur posant la question suivante : « Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress? »
- De nouveau, chaque équipe choisit deux ou trois feuilles d'activité, cette fois, dans la Série de capsules 2. En équipe, les élèves formulent une légende et une bulle qui décrit, dans chaque capsule, comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress. (Là encore, il peut être nécessaire de montrer le film une fois de plus.) Voir l'exemple p. 24.

Activité 2C : Comment votre famille vous soutient-elle et interagit-elle avec vous pour vous aider à gérer sainement votre stress?

- L'heure est maintenant venue pour les élèves d'explorer comment leur famille les soutient dans les moments de stress. Comme devoir, les élèves parlent à leurs parents et à leurs frères et sœurs de deux situations stressantes et de la façon dont la famille réagit pour les soutenir.
- Remettez aux élèves la feuille d'activité « Discussion antistress », qu'ils devront remplir avec leur famille.

Activité 2D : Comment s'entraider pour gérer le stress de manière saine?

- En utilisant toutes les réponses et idées formulées dans les trois premières activités de la section, invitez les élèves à faire une séance de remue-méninges pour dresser une liste simple de mesures antistress qu'ils pourront prendre pour gérer leur propre stress et soutenir leurs pairs dans l'adversité. Par exemple :
 - parler avec des adultes de confiance et interagir avec eux;
 - o parler avec des amis et interagir avec eux;
 - être à l'écoute de soi et des amis! Poser des questions comme...
 - Comment te sens-tu face à ce problème ou à cette situation?
 - Pourquoi est-ce important pour moi? Pour toi?
 - Que dois-je (ou que dois-tu) faire pour maîtriser la situation?
 - À qui demander de l'aide?
 - Que puis-je faire pour t'aider? Que peux-tu faire pour m'aider?

- valider les émotions;
- faire preuve d'empathie... se mettre dans la peau de l'autre;
- o écarter calmement les pensées négatives;
- o voir le bon côté des choses;
- o être un modèle de pensée positive;
- o prendre des nouvelles de ses amis;
- o écouter ses amis avec son cœur;
- o changer d'humeur... en faisant du sport;
- o changer d'humeur... en écoutant de la musique;
- o changer d'humeur... en écrivant ou en dessinant;
- o changer d'humeur... avec le rire;
- o se détendre, prendre des respirations profondes.
- Écrivez chacune de ces réactions sur de grands papillons autocollants et affichez-les au mur. Distribuez à chaque élève cinq petites puces autocollantes et demandez-leur de choisir les cinq mesures les plus efficaces pour eux, en les apposant sur les papillons appropriés. Autrement dit, à l'aide des puces, ils décident des cinq mesures qui fonctionnent le mieux pour eux.
- Cela fait, examinez avec les élèves les dix mesures jugées les plus efficaces. Invitez les élèves à créer un pense-bête visuel sur ces bonnes idées visant à gérer sainement le stress, de manière à les appliquer et à cultiver ces talents et attitudes, et à bâtir la résilience au fil du temps.
- Une série d'affiches ou une murale de style graffiti aux images inspirées du film servira de rappel coloré que la salle de classe est un lieu où les élèves apprennent de saines techniques de gestion du stress tout en s'entraidant.
- Une fois les pense-bêtes visuels affichés dans la classe, invitez les élèves à faire régulièrement un jeu de rôle sur les situations stressantes et sur les stratégies et les mesures qu'ils ont appris à adopter pour composer avec ces situations. Plus les élèves pratiqueront et incarneront une réaction saine au stress, plus ils seront capables d'adopter un tel état d'esprit quand ils vivront des difficultés.



OPTIONS D'ÉVALUATION

- Remettez aux élèves une carte de suivi sur laquelle vous aurez écrit :
 - « Dans Ma Moulton et moi, la fillette perd sa meilleure amie Béatrisse (sic) parce qu'elle ne sait pas quoi dire, ni quoi faire pour l'aider quand le papa de cette dernière quitte la maison. À votre avis, qu'est-ce que la fillette aurait pu faire pour soulager la tristesse de son amie quand son papa est parti? Pourquoi croyez-vous à l'efficacité de ces idées? »
- Recensez des anecdotes sur la participation ou l'apport des élèves.
- Invitez-les à évaluer leur propre apport à l'équipe.

RÉFÉRENCES

edu.gov.on.ca/fre/literacynumeracy/inspire/research/WWrenforcer_resilience_fr.pdf

<u>fondationpsychologie.org/index.php/francais/programs/</u> stress-lessons/educators/

<u>psychologyfoundation.org/pdf/publications/fr/Resilience-desEnfants.pdf</u>



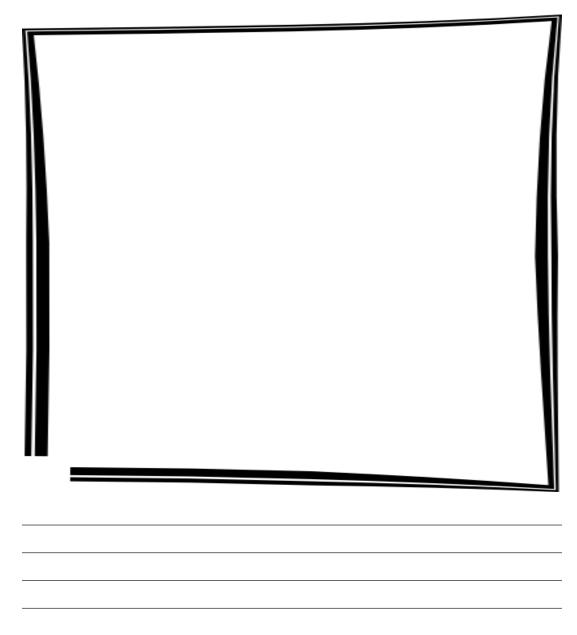
Nom:	

FEUILLE D'ACTIVITÉ « UN INSTANTANÉ »

Pourquoi la fillette de Ma Moulton et moi a-t-elle mal au ventre presque tout le temps?

En regardant le film une deuxième fois, cherchez trois ou quatre indices qui pourraient l'expliquer. Dessinez l'image du film comme si vous aviez figé l'image et rédigez une courte légende expliquant votre idée.

D'après moi, elle a presque tout le temps mal au ventre parce que...



D'après moi, elle a presque tout le temps mal au ventre parce que	

D'après moi, elle a presque tout le temps mal au ventre parce que

D'après moi, elle a presque tout le temps mal au ventre parce que

Nom:	• •	

FEUILLE D'ACTIVITÉ « LISTE DE CONTRÔLE DU STRESS »

UN MOT SUR LE STRESS

- Le stress est une réaction découlant des exigences imposées par le milieu et les relations, et de la perception qu'on a des situations et des événements.
- Le stress peut avoir des effets positifs et négatifs sur la santé physique, émotionnelle et mentale (du corps et de l'esprit).
- Le stress fait partie de la vie et il est essentiel au sain développement d'un enfant.

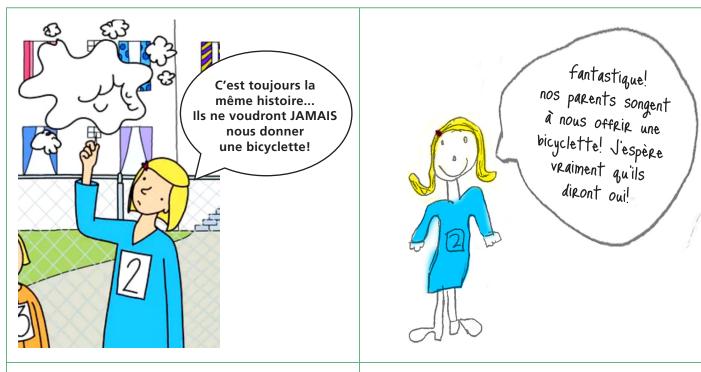
Lisez les trois colonnes de la Liste de contrôle du stress et mettez en évidence ou encerclez les énoncés qui décrivent le mieux votre expérience personnelle et ce que vous connaissez du stress. Ajoutez ensuite au moins deux éléments dans chaque colonne en vous basant sur votre expérience personnelle.

Nom: Quincy Séguin

SÉRIE DE CAPSULES 1 : EXEMPLE

Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de manière saine? Changeons son histoire!

Écrivez la légende et la bulle qui expriment ce qui se produit dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accompagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit ce que pourrait faire la fillette pour gérer sainement son stress.



Que s'est-il passé dans le film?

La fillette est déçue quand ses parents, à l'idée de leur offrir une bicyclette, à elle et ses sœurs, disent qu'« ils vont y penser ».

Comment la situation pourrait-elle être différente?

La fillette est enthousiasmée à la pensée que ses parents envisagent de leur offrir une bicyclette, à elle et à ses sœurs!

Nom :	_	
SÉRIE DE CAPSULES 1		
Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de maniè	ère saine? Changeons son histoire!	
Écrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit o pagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillette		
Que s'est-il passé dans le film?	Comment la situation pourrait-elle être différente?	
I I		

Nom :	_
SÉRIE DE CAPSULES 1	
Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de man	ière saine? Changeons son histoire!
Écrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit pagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillett	dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accom le gère sainement son stress.
Que s'est-il passé dans le film?	Comment la situation pourrait-elle être différente?

Nom : ___

SÉRIE DE CAPS	ULES 1		
Que pourrait dire ou fair	e la fillette pour	gérer son stress de mar	nière saine? Changeons son histoire!
9			uit dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accon ette gère sainement son stress.

Que s'est-il passé dans le film?

Comment la situation pourrait-elle être différente?

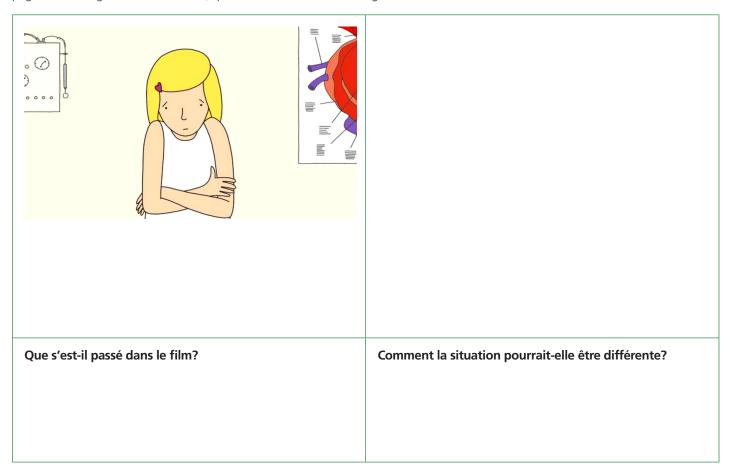
NOITI	_
SÉRIE DE CAPSULES 1 Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de manifécrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit pagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillett	dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accom
Que s'est-il passé dans le film?	Comment la situation pourrait-elle être différente?

Nom:	
------	--

SÉRIE DE CAPSULES 1

Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de manière saine? Changeons son histoire!

Écrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accompagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillette gère sainement son stress.



Nom :	-
SÉRIE DE CAPSULES 1	
Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de maniè	ere saine? Changeons son histoire!
Écrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit o pagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillette	dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accor gère sainement son stress.
Que s'est-il passé dans le film?	Comment la situation pourrait-elle être différente?

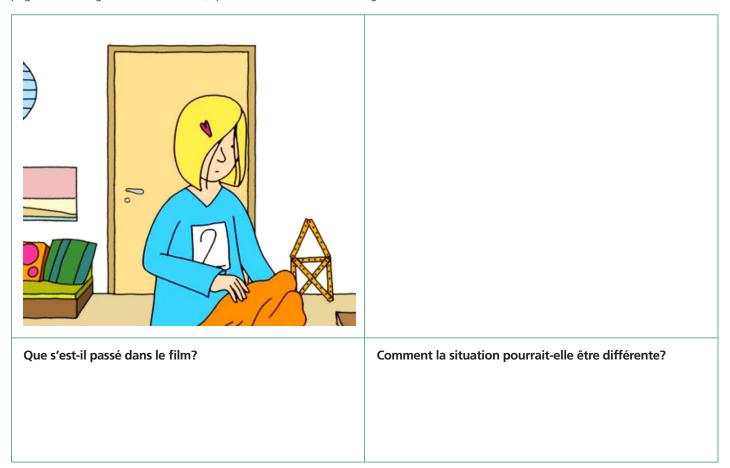
Nom:	-
SÉRIE DE CAPSULES 1 Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de manière	re saine? Changeons son histoire!
Écrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit d pagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillette	
Que s'est-il passé dans le film?	Comment la situation pourrait-elle être différente?

Nom:	

SÉRIE DE CAPSULES 1

Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de manière saine? Changeons son histoire!

Écrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accompagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillette gère sainement son stress.



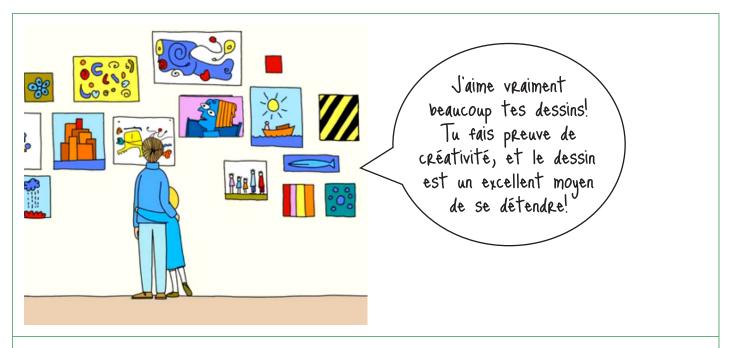
Nom :	_
SÉRIE DE CAPSULES 1 Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de maniférrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit	ière saine? Changeons son histoire! dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accom
pagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillett	te gère sainement son stress.
Que s'est-il passé dans le film?	Comment la situation pourrait-elle être différente?

Nom :	_
SÉRIE DE CAPSULES 1	
Que pourrait dire ou faire la fillette pour gérer son stress de mani-	ère saine? Changeons son histoire!
Écrivez une légende et une bulle qui expriment ce qui se produit pagnée de sa légende et de sa bulle, qui décrit comment la fillette	dans la scène du film. Dessinez ensuite une autre capsule, accon e gère sainement son stress.
Que s'est-il passé dans le film?	Comment la situation pourrait-elle être différente?

SÉRIE DE CAPSULES 2 : EXEMPLE

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Sa famille soutient la fillette et l'aide à gérer son stress quand...

Son père l'encourage à dessiner et à exercer son talent de création artistique. Il lui montre qu'il aime ce qu'elle fait en exposant fièrement tous ses dessins.

Nom	

SÉRIE DE CAPSULES 2

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Nom:		

SÉRIE DE CAPSULES 2

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Nom :

SÉRIE DE CAPSULES 2

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Nom :

SÉRIE DE CAPSULES 2

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Nom:

SÉRIE DE CAPSULES 2

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Nom :

SÉRIE DE CAPSULES 2

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Nom :	_
-------	---

SÉRIE DE CAPSULES 2

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Nom:	

SÉRIE DE CAPSULES 2

Que dit ou fait la famille de la fillette pour la soutenir et l'aider à gérer son stress?

Écrivez une légende et une bulle qui montrent comment sa famille soutient la fillette et l'aide à composer avec son stress.



Nom :	_
-------	---

FEUILLE D'ACTIVITÉ « DISCUSSION ANTISTRESS »

Remplissez le tableau ci-dessous avec votre famille.

QUELLES SITUATIONS PRÉCISES VOUS STRESSENT?	COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS DANS CETTE SITUATION?	DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN DANS CETTE SITUATION?	QUE FAIT VOTRE FAMILLE POUR VOUS AIDER?
1.			
2.			
3.			