

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité 8.1



Vous avez besoin :

stylo, papier
(facultatif)

L'objectif

d'apprentissage :

Les élèves explorent le concept de stress. À quoi ressemblent leurs propres schémas de stress? Ils réfléchissent au sujet de la façon dont le stress affecte les personnes différemment.

Qu'est-ce que le stress?

Demandez aux élèves de :

- Commencez par réfléchir à ce que signifie le mot stress.
- À quoi ressemble une personne stressée selon vous?
- Comment est-ce-que les personnes stressées se déplacent et agissent?
- Fermez vos yeux et essayez de rentrer dans la peau d'une « personne stressée » à l'école. Maintenant, soit en position assise ou levée auprès de votre bureau, agissez comme cette personne se comporterait. [Laissez les élèves agir comme une « personne stressée » pendant 1 minute]
- Maintenant, arrêtez. Fermez vos yeux et redevenez vous-même. Prenez 5 respirations lentes et profondes.

Demandez aux élèves d'écrire leurs réactions ou d'en discuter :

- Réfléchissons à l'activité
- Pourquoi avez-vous choisi ces mouvements ? Quels sentiments et pensées voulez-vous démontrez?
- Comment le stress modifie-t-il le corps et les actions d'une personne?
- Est-ce ainsi que vous démontrez votre propre stress?

Après la réflexion partagez avec les élèves les points suivants :

- Le « stress » peut signifier des différentes choses pour chaque personne et peut affecter chaque individu différemment.
- Les facteurs comme des changements variés, être sous pression et les défis personnels peuvent nous faire sentir « stressés ».
- Certaines personnes démontrent le stress avec des signes physiques sur leur corps, alors que d'autres peuvent simplement présenter des signes émotionnels.
- Comprendre comment le stress vous affecte peut vous aider à mieux le gérer.