

# Action

ACTION ANXIETY DAY  
JOURNÉE ACTION ANXIÉTÉ

BOÎTE À OUTILS POUR L'ÉDUCATEUR 2024

Impliquez-vous et  
soutenez la Journée  
Action Anxiété  
dans la classe!



Anxiété  
CANADA

# TABLE DES MATIÈRES

## **INTRO POUR ENSEIGNANTS**

- 3 Affiche à imprimer
- 4 Pourquoi célébrer JAA?
- 5 Comment utiliser la boîte à outil
- 6 L'ABC de l'anxiété
- 7 L'anxiété dans la classe

## **CONTENU ÉDUCATIF**

- 8 Introduction à Lutter, Fuir et Figer (F3)
- 9 **Plans de cours et feuilles de travail: M-3e année**
- 10 **PLAN DE COURS A** - Lutter, Fuir et Figer
- 14 **PLAN DE COURS B**- Stratégies d'adaptation
- 17 **PLAN DE COURS C** - Gratitude/ Pleine Conscience
  
- 25 **Plans de cours et feuilles de travail: 4e-7e année**
- 26 **LESSON PLAN A** - Lutter, Fuir et Figer
- 30 **LESSON PLAN B** - Stratégies d'adaptation
- 36 **LESSON PLAN C** - Gratitude/Pleine Conscience
  
- 42 **Jeux et Activités: Maternelle-7e année**
- 43 **Signez la Proclamation!**
- 45 **Dessin & Concours d'écriture**

## **Remerciement spécial**

Merci à nos incroyables champions de la santé mentale Beneva et Telus Health.



# Action

ACTION ANXIETY DAY  
JOURNÉE ACTION ANXIÉTÉ

10 JUIN

## Comment pouvez-vous **AGIR** lors de la **Journée Action Anxiété**?

**Connaissance:** Sensibiliser à l'anxiété et à nos ressources fiables fondées sur des preuves.

**Couleurs:** Portez du **bleu** et **orange** pour montrer votre soutien.

**Parler:** Raconter vos histoires d'anxiété et encourager les autres à les partager.



Découvrez d'autres façons d'AGIR  
[actionanxietyday.com](http://actionanxietyday.com)



## POURQUOI CÉLÉBRER JAA?

Nous avons créé Journée Action Anxiété (JAA) comme journée annuelle de sensibilisation et d'éducation à l'anxiété. **JAA peut aider à motiver les gens à normaliser, à affronter et à gérer leur anxiété.** Ensemble, nous pouvons réduire la stigmatisation et donner aux enfants et aux jeunes qui ont l'anxiété, les outils dont ils ont besoin pour y faire face. Tout le monde peut participer à JAA, et pour AGIR sur l'anxiété, vous pouvez :

- Connaissances** • Sensibiliser à l'anxiété et à nos ressources fiables fondées sur des preuves.
- Couleurs** • Porter le **bleu** et **orange** le 10 juin pour montrer votre soutien et éliminer la stigmatisation entourant les troubles de l'anxiété.
- Parler** • Raconter vos histoires d'anxiété et encourager les autres à les partager. Ensemble, brisons la stigmatisation !





# Pour commencer

L'anxiété est courante chez de nombreux enfants, et nous pouvons leur donner les connaissances et les outils dont ils ont besoin pour s'en sortir. Il est important que vos élèves et leurs familles sachent qu'une anxiété excessive peut interférer avec leur vie quotidienne, mais qu'elle est gérable et traitable. Nous avons créé cette boîte à outils pédagogique pour vous aider à enseigner aux élèves du primaire l'anxiété et les outils d'adaptation d'une façon amusante et captivante.

## Comment utiliser ce guide

1) Choisissez votre ou vos plans de cours en fonction de l'année:

- Maternelle - 3e année
- 4e-7e année

2) Choisissez le(s) plan(s) de cours pour votre classe :

- La réponse Lutter, Fuir et Figurer
- Stratégies d'adaptation
- Gratitude/Pleine Conscience

3) Utilisez le plan de cours avec les feuilles de travail et les activités correspondantes.

4) Encouragez vos élèves à signer notre proclamation et à participer à notre concours de dessin et d'écriture.

Ensemble, nous pouvons créer un environnement d'apprentissage favorable et avantageux aux jeunes susceptibles de ressentir une anxiété excessive. Merci pour votre dévouement et votre volonté de contribuer à façonner la compréhension de la santé mentale de vos élèves. Si vous avez des questions sur cette boîte à outils, veuillez envoyer un courriel à **[info@anxietycanada.com](mailto:info@anxietycanada.com)**.

# Les ABC de l'anxiété

## 6 façons dont l'anxiété affecte les enfants

L'anxiété est une émotion ressentie dans le corps qui peut entraîner des symptômes physiques tels que des maux d'estomac, des maux de tête et une respiration rapide. L'anxiété excessive est l'un des problèmes de santé mentale les plus courants chez les enfants et les adultes, touchant plus de 20% des enfants et des adolescents.

Les jeunes anxieux peuvent se présenter de différentes manières. La plupart sont calmes, bien élevés et essaient de rester à l'écart de l'attention. D'autres peuvent devenir évitants et réagir si on leur demande de s'engager dans quelque chose qui les rend craintifs ou anxieux (lutte ou fuite). Dans les deux cas, les enfants peuvent ne pas recevoir l'aide dont ils ont besoin. Malheureusement, une anxiété non traitée peut entraîner une diminution de la qualité de vie, des occasions manquées sur le plan professionnel et relationnel, une dépression et une augmentation de la consommation de substances.

Les enfants anxieux peuvent:

- S'inquiéter excessivement et chercher à se rassurer auprès de leurs parents, de leurs pairs ou de leurs éducateurs. Même s'il est normal que les enfants cherchent du réconfort, les enfants anxieux le font plus souvent et dans des situations non menaçantes.
- Éviter les situations anxiogènes et refuser de faire certaines choses, ce qui n'est pas un moyen efficace de gérer le stress.
- Fonctionner à un niveau inférieur à celui de leurs pairs en raison de problèmes de gestion du temps, d'organisation et de concentration.
- Vivre plus de conflits avec leurs familles ou dépendre davantage de leurs parents pour répondre à leurs besoins.

Nous pouvons aider les enfants à se rappeler que lorsqu'il s'agit d'anxiété, il est préférable d'AGIR, car agir sur notre anxiété nous rappelle que nous pouvons combattre nos peurs en les affrontant.

### L'anxiété peut avoir un impact sur la vie des enfants, des adolescents et des adultes de 6 façons

**Affect:** Émotionnel et physique - ce que nous ressentons dans notre corps.

**Comportement:** ce que nous faisons/nos actions, comme éviter ou chercher à être rassuré.

**Cognition:** Mentalement - ce qui nous traverse l'esprit, comme des pensées inquiétantes.

**Dépendance:** compter sur les parents - au fil du temps, les enfants dépendent trop de leurs parents.

**Excès/Extrême :** L'anxiété est problématique lorsqu'elle est considérée comme excessive ou extrême par rapport à une situation.

**Fonctionnement :** Comment un enfant gère les tâches et les activités de chaque jour.

Remarque : le schéma de ces expériences varie d'un enfant à l'autre et d'une situation à l'autre, mais en général, les enfants anxieux sont affectés dans les six domaines.



# L'anxiété en classe

## Mon élève souffre-t-il d'anxiété?



## Que pouvez-vous faire pour aider...

En tant qu'éducateur, vous pouvez jouer un rôle essentiel en identifiant et en aidant les élèves souffrant d'anxiété persistante et non désirée. La première étape consiste à découvrir à quoi peut ressembler l'anxiété en classe. Les spécialistes de l'anxiété ont identifié que lorsqu'un enfant ou un adolescent ressent de l'anxiété plus souvent (par exemple, la plupart des jours, pendant des mois) et plus intensément que ses pairs du même âge, il est plus probable qu'il souffre d'un trouble anxieux.

Les symptômes fréquents et intenses que rencontrent les élèves souffrant de troubles anxieux perturbent souvent considérablement leur vie et les empêchent de participer aux expériences scolaires. Ces expériences peuvent inclure, sans s'y limiter, fréquenter l'école, terminer ses devoirs, rejoindre des clubs, apprendre ou participer à des cours et se faire des amis.

Si vous pensez qu'un élève présente des symptômes d'anxiété excessifs, perturbateurs et intenses, voici comment vous pouvez l'aider :

- consulter le conseiller pédagogique ou le directeur de l'école.
- organiser une réunion avec l'élève et/ou sa famille pour recueillir des informations et discuter.
- suggérer des ressources efficaces comme notre cours en ligne gratuit et à rythme libre, Mon plan contre l'anxiété (MAP).



# LUTTER



# FUIR



# FIGER



## C'est quoi la réponse Lutter-Fuir-Figer (F3) ?

L'anxiété déclenche la réponse naturelle « **Lutter-Fuir-Figer** » (F3), la réponse automatique qui affecte nos pensées, notre corps et nos comportements. Notre esprit remarque ce qu'il pense être une menace potentielle, notre cœur bat plus vite et nos muscles se tendent. Lorsque nous ressentons cela, nous avons tendance à réagir comme si un danger réel nous menaçait alors qu'en réalité, nous sommes en sécurité. Notre corps réagit de manière excessive parce que notre cerveau nous dit que quelque chose n'est pas sûr. Par exemple, vous pouvez avoir peur d'une présentation en classe à venir et réagir de l'une des manières suivantes:

**Lutter:** En raison de vos sentiments d'anxiété, vous êtes très en colère de devoir vous présenter devant la classe.

**Fuir:** Vous essayez de rester à la maison pour éviter d'avoir à présenter.

**Figer:** Vous vous sentez "gelé" pendant la présentation et vous oubliez ce que vous aviez prévu de dire.

## La vidéo

[Lutter-Fuir-Figer](#)  
([Sous-titres français](#))







**Plans de lesson:**  
**Maternelle-3e année**

**Sujet:** Identifier l'anxiété et la réponse Lutter-Fuir-Figer.

**Objectif d'apprentissage:**

- Les étudiants seront capables d'identifier l'anxiété, ainsi que la réponse naturelle au stress Lutter-Fuir-Figer. Ils apprendront que l'anxiété est normale et qu'il existe des façons de s'en sortir.

**Les matériaux nécessaires:**

- Ordinateur ou projecteur pour les vidéos YouTube.
- Papier affiche ou tableau blanc pour enregistrer les réponses.
- Feuilles de travail : « Lutter, Fuir, Figer » ([pages 11 et 12](#)); « Se sentir inquiet » ([page 13](#)).

**Échauffement:** demandez aux élèves ce que signifient les mots « inquiétude » et « anxiété », ou écrivez les définitions ci-dessous au tableau. Ensemble, créez une liste de choses qui amènent les élèves à s'inquiéter. Écrivez la liste au tableau dans une colonne intitulée « Choses qui inquiète ». Rassurez la classe sur le fait qu'être inquiet est un sentiment normal et que tout le monde le ressent de temps en temps. Proposez des exemples pour démarrer la discussion.

**Définition de l'inquiétude:** L'inquiétude signifie se sentir préoccupé par quelque chose de réel ou d'imaginaire. Par exemple, vous pouvez craindre que votre ami soit en colère contre vous parce qu'il semble agir différemment, ou vous craignez d'avoir perdu quelque chose que vous ne trouvez pas.

**Définition de l'anxiété:** L'anxiété survient lorsque vous vous sentez souvent effrayé ou nerveux à propos de l'avenir ou de situations spécifiques réelles ou imaginaires. L'anxiété est comme une inquiétude importante et qui dure plus longtemps. Un exemple: vous ressentez tous les jours de la peur et de la crainte pendant la récréation parce que vous avez peur d'être laissé de côté.

**Voir la vidéo:** Lutter-Fuir-Figer pour les enfants ([cliquez ici](#)). Regardez la vidéo ensemble. Elle explique la réaction naturelle de notre corps de lutter-fuir-figer.

**Suivi vidéo:** Distribuez le document « Lutter, fuir, figer : exemples » ([page 11](#)). Demandez à la classe s'il y a des questions sur ce qui a été appris. Quelqu'un a-t-il compris que l'anxiété ou l'inquiétude peuvent apparaître différemment selon les personnes ? Vous voudrez peut-être discuter de l'identification et de la description des grands sentiments et des inquiétudes.

**Activité de groupe:** Jeu de rôle Lutter, Fuir, Figer, ([page 12](#)). Vous pouvez soit lire le scénario et mimer une réponse pour les élèves, OU demander à des étudiants volontaires de mimer une réponse et demander au groupe d'identifier si la réponse est une lutte, une fuite ou figer.

**Discussion:** Ensemble, créez une liste de façons saines de gérer vos inquiétudes. Ajoutez-les au tableau/affiche dans une colonne intitulée « Comment gérer les inquiétudes ». Une fois que vous avez une liste d'exemples, insistez sur le fait que ressentir de l'anxiété est normal, mais que sans bonnes stratégies d'adaptation, cela peut nuire à notre vie quotidienne. Tout le monde gère l'anxiété différemment, mais les élèves peuvent essayer différentes façons de gérer leur inquiétude et voir ce qui fonctionne pour eux.

**Activité indépendante:** Distribuez le document « Se sentir inquiet » ([page 13](#)).



# LUTTER, FUIR, FIGER: EXEMPLES

## LUTTER

Hurler, Crier,  
utiliser des mots méchants



Frapper, donner des  
coups de pied et de  
poing, lancer

## FIGER

Se fermer, l'esprit  
devient vide



Engourdi, coincé,  
triste ou impuissant

## FUIR

Envie de s'évader  
ou s'enfuir

Procrastination, évitement,  
ou ignorer





# LUTTER, FUIR, FIGER

## Mise en scène de la réponse F3

Prêt pour un jeu de rôle? Cette activité peut aider les enfants à comprendre comment l'anxiété affecte le corps et les différentes façons dont les gens réagissent lorsqu'ils se sentent anxieux ou inquiets.

### Scénario à mimer : Se perdre dans un endroit occupé

Vous pouvez commencer par dire : « Jouons à un jeu. Je vais jouer un scénario et je veux que vous devinez quelle réponse F3 je montre. Prêt? »

« Imaginez que vous êtes dans un centre commercial occupé avec votre famille et que vous réalisez soudain que vous êtes perdu. Vous ne savez pas où sont vos parents et vous ne trouvez personne que vous connaissez. Vous commencez à vous sentir anxieux et effrayé.

### (Actez l'une des options)

Option 1 – **Réponse à lutter** : Vous commencez à vous sentir en colère et frustré. Vous repoussez les gens ou vous commencez à crier après vos parents.

Option 2 – **Réponse de fuite** : Vous ressentez le besoin de vous échapper de la situation le plus rapidement possible. Vous pourriez commencer à courir dans le centre commercial pour essayer de retrouver vos parents ou quelqu'un que vous connaissez.

Option 3 – **Réponse figée** : Vous vous sentez dépassé et incapable de bouger. Vous pourriez rester immobile, vous sentir paralysé et incapable de penser ou d'agir.

Demandez aux enfants : « Quelle réponse est-ce que je viens de mettre en scène? Était-ce la réaction de lutte, la réaction de fuite ou la réaction de figer? »

Les élèves peuvent deviner quelle réponse vous avez mise en scène et discuter en groupe si cette réponse était idéale dans la situation. Ils peuvent également proposer des idées sur ce que quelqu'un devrait faire dans le scénario et sur la manière de rester calme.

D'autres exemples que vous pouvez mettre en scène incluent le fait de devoir récupérer une aiguille, de renverser accidentellement quelque chose ou de le faire tomber au sol, ou de devoir participer en classe. Vous pourriez avoir l'air stressé de prendre la parole en classe pour un Montre et Raconte, en soupirant bruyamment et en élevant la voix (lutter), puis en demandant à être excusé avant votre tour, en espérant que vous n'aurez pas à le faire (fuir), ou se figer quand c'est votre tour sans qu'aucun mot ne sorte.

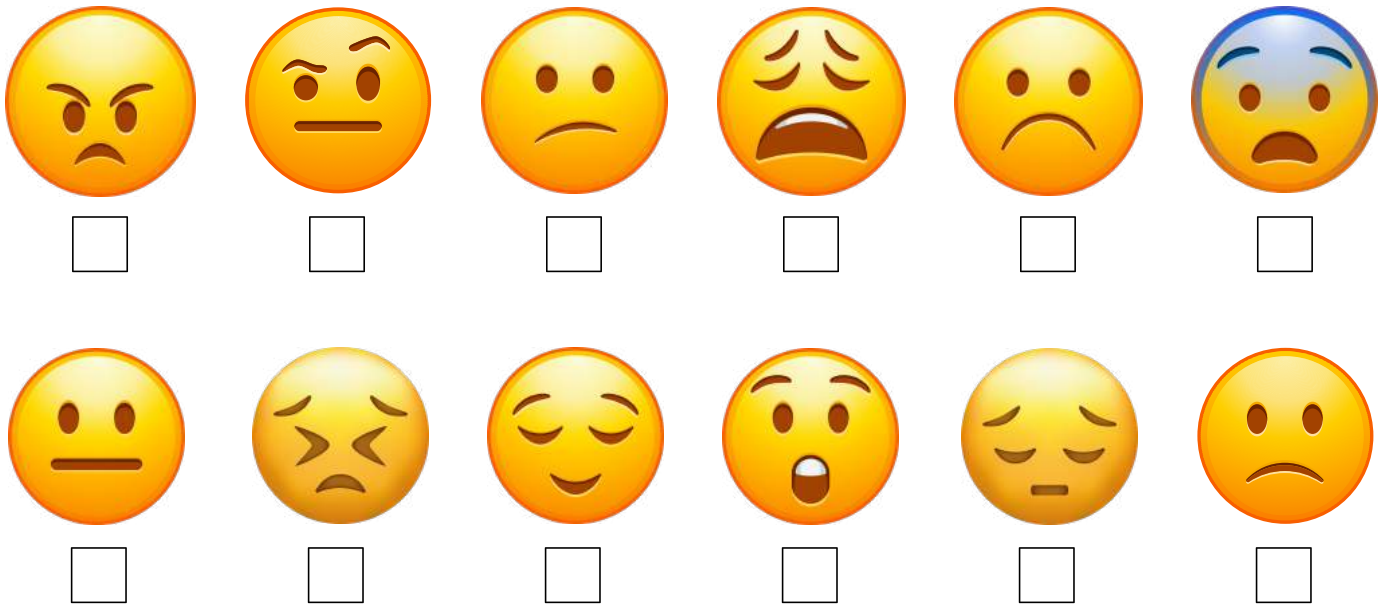


Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

# SE SENTIR INQUIET

L'inquiétude est différente pour chacun.

- Cochez les visages que vous faites lorsque vous êtes inquiet.



- Écrivez 4 choses qui vous inquiètent.

---



---



---



---



---



---

- Écrivez 4 choses qui vous calment lorsque vous êtes inquiet.

---



---



---



---



---



---





**Sujet:** Stratégies d'adaptation au stress et à l'anxiété

**Objectif d'apprentissage:**

- Les élèves en apprendront davantage sur l'anxiété et exploreront des moyens d'y faire face et de la gérer.

**Les matériaux nécessaires:**

- Feuille de travail imprimée : « Exercice d'enracinement 5,4,3,2,1 » ([page 15](#)).
- Un écran pour montrer la vidéo *Time Travelling Pizza - Social Anxiety*.
- Feuille de travail imprimée : "Écrire une lettre à un personnage de Caretoon" ([page 16](#)).

**Échauffement:**

Revoyez les 5 sens avec vos élèves et comment nous les utilisons à tous les jours. Demandez aux élèves de s'asseoir confortablement, de fermer les yeux et de se concentrer sur le mouvement de leur inspiration et de leur expiration par le nez. Demandez-leur d'être à l'écoute de leurs sens et incitez-les à remarquer tranquillement ce qu'ils entendent, sentent, ressentent... Ensuite, demandez-leur d'ouvrir les yeux et d'expliquer aux élèves que se concentrer sur leur environnement en utilisant leurs sens peut les aider à s'ancrer dans le présent et calmer leurs inquiétudes.

**Activité indépendante:** Distribuez la feuille de travail "Exercice d'enracinement" ([page 15](#)).

**Videos:** Regardez les vidéos « Caretoons » d'Anxiety Canada, Pizza voyageant dans le temps - *Anxiété sociale* ([cliquez ici](#)), et Cerveau de galaxie - *Incertitude du futur* ([cliquez ici](#)). Ces clips animés expliquent plus en détail différents types d'anxiété de manière amusante et engageante.

**Activité indépendante:** Demandez aux élèves de sélectionner une « situation d'inquiétude » de plus tôt ou d'utiliser un exemple tiré de « Caretoons ». Ils peuvent écrire ce qu'ils pensent qu'ils se sentiraient dans la situation et comment ils y feraient face.

Si la classe a regardé « Cartoons », ils peuvent écrire une lettre aux personnages principaux, Drexel l'Alien ou Christ Crust le morceau de pizza, en leur offrant des conseils sur leurs sentiments d'anxiété ([page 16](#)).



[CLIQUEZ POUR VOIR](#)

Durée: 2min



[CLIQUEZ POUR VOIR](#)

Durée: 2min



Name \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

# 5-4-3-2-1

## Exercice d'enracinement

Une technique apaisante qui vous connecte au présent en explorant les cinq sens.

**Instructions:** Assis ou debout, inspirez profondément et réfléchissez à votre environnement tout en répondant aux questions suivantes.

5

5 choses que vous pouvez voir




4

4 choses que vous pouvez toucher




3

3 choses que vous pouvez entendre




2

2 choses que vous pouvez sentir




1

2 choses que vous pouvez goûter





Name \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Que diriez-vous à Chris Crust, le morceau de pizza qui voyage dans le temps, et à Drexal l'extraterrestre pour qu'ils se sentent mieux? Qu'est-ce qui pourrait les aider à se sentir calmes?

Cher Drexal & Chris Crust,

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

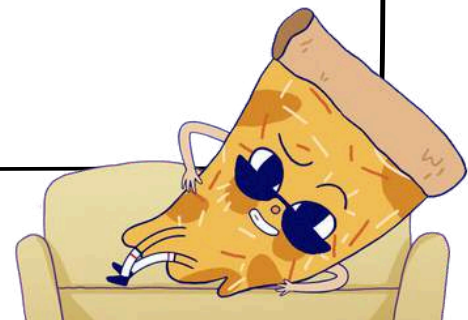
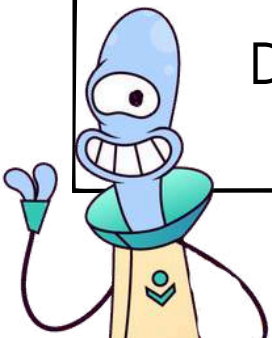
---

---

---

---

De



**Sujet :** Gratitude et pleine conscience

**Objectif d'apprentissage:**

- Développez les enseignements sur l'anxiété en vous concentrant sur l'importance de la gratitude quotidienne.
- Les étudiants apprendront des stratégies supplémentaires pour faire face au stress et à l'anxiété, et découvriront comment la gratitude et la pleine conscience peuvent avoir un impact positif sur leur bien-être mental.

**Les matériaux nécessaires:**

- Feuilles de travail : « Mon journal de gratitude » ([page 18](#)); Exercices de respiration ([page 19 or 20](#)).
- Feuilles de travail imprimées Coloriage en pleine conscience ([pages 21-24](#)) et matériel de coloriage.

**Échauffement : Remue-méninge sur la gratitude:**

- Présentez le concept de gratitude comme pratique pour aider à réduire l'anxiété et à améliorer le bien-être mental. Expliquez que la gratitude implique de se concentrer sur les choses positives de notre vie et d'exprimer son appréciation pour elles.
- Créez un mur de gratitude sur le tableau blanc et notez les idées des élèves pendant qu'ils partagent certaines choses pour lesquelles ils sont reconnaissants.
- Encouragez les élèves à réfléchir à différents domaines de leur vie, tels que la famille, les amis, l'école, la nature et les réalisations personnelles.

**Journal de gratitude:**

- Distribuez « Mon journal de gratitude » ([page 18](#)) et expliquez qu'un journal de gratitude est un espace personnel pour noter les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants chaque jour.
- Demandez aux élèves de réfléchir à trois choses qu'ils sont reconnaissants pour les noter sur la feuille de travail. Encouragez-les à être précis et à fournir des détails sur les raisons pour lesquelles ils sont reconnaissants.

**Mindfulness:**

- Définir la **pleine conscience** pour les étudiants. Définition de la pleine conscience : un état mental obtenu en concentrant votre conscience sur le moment présent, tout en reconnaissant et en acceptant calmement vos sentiments, vos pensées et vos sensations corporelles.
- Utiliser des « exercices de respiration calme » ([page 19](#)), introduire différentes techniques de respiration. Vous pouvez également utiliser le « Script de respiration consciente » ([page 20](#)) pour guider les élèves à travers un exercice de respiration calme.
- Démontrer que « Dessiner en pleine conscience » ([pages 21-24](#)) peut aider à calmer et à donner une pause à notre cerveau lorsque nous nous sentons dépassés ou anxieux.

**Gratitude & Mindfulness Reflection:**

- Demandez aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ressentent après avoir pratiqué la gratitude. Discutez en classe de la façon dont le fait de se concentrer sur les aspects positifs de notre vie peut changer notre façon de penser et réduire notre anxiété au fil du temps. Insistez sur le fait que la gratitude est une habitude qui nécessite une pratique régulière mais qui peut être un outil puissant pour améliorer la santé mentale.
- Terminez la leçon sur une note positive, en exprimant votre gratitude envers vos élèves pour leur participation et leur volonté d'apprendre.



# MON JOURNAL D'APPRÉCIATION

Je me suis senti(e)



Le temps était:



Les trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant aujourd'hui sont:

La meilleure chose à propos d'aujourd'hui est:

Aujourd'hui j'ai appris...

Aujourd'hui, j'ai aidé les autres en...





# EXERCICES DE RESPIRATION CALME

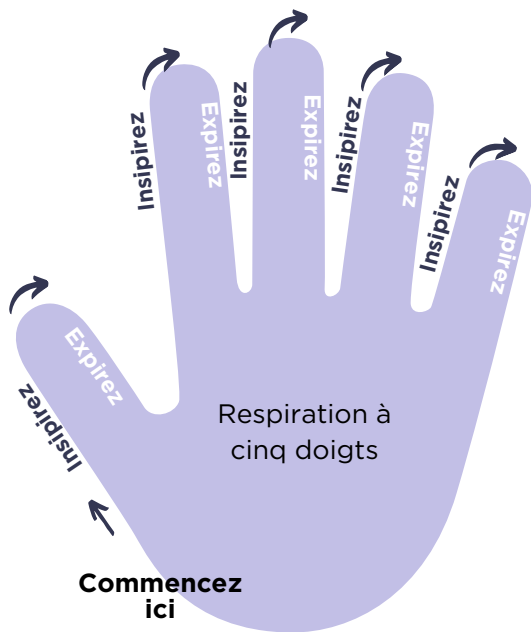
## Respiration en boîte

1. Inspirez pendant 4 secondes
2. Retenez pendant 4 secondes
3. Expirez pendant 4 secondes
4. Retenez pendant 4 secondes... et répétez!



## Technique 4-7-8

1. Inspirez pendant 4 secondes
2. Retenez pendant 7 secondes
3. Expirez pendant 8 secondes... et répétez!



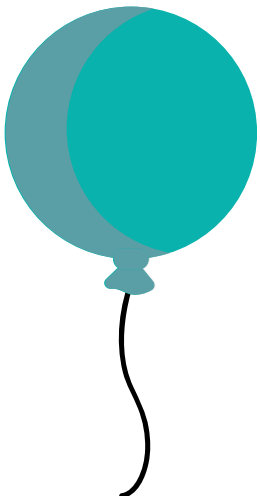
## Respiration à cinq doigts

Utilisez votre pouce pour tracer lentement l'extérieur de votre autre pouce. Inspirez pendant que vous remontez et expirez pendant que vous descendez. Répétez avec chaque doigt.

## Respiration par ballon

**INSPIREZ :** Placez vos mains sur votre ventre et inspirez lentement par le nez. Sentez votre ventre, votre abdomen et votre poitrine se dilater comme un ballon. Retenez votre souffle pendant 2 secondes.

**EXPIREZ :** Ouvrez la bouche et soufflez lentement tout l'air de vos poumons, comme pour dégonfler votre ballon imaginaire. Répétez cet exercice cinq fois ou jusqu'à ce que vous soyez calme.



# SCRIPT DE RESPIRATION CONSCIENTE

***Demandez aux élèves de s'asseoir ou de s'allonger confortablement, puis lisez le texte à haute voix d'une voix calme tout en pratiquant la respiration consciente.***

---

Aujourd'hui, nous allons prendre quelques minutes pour pratiquer un exercice spécial qui nous aidera à nous détendre et à concentrer notre esprit. C'est ce qu'on appelle la respiration profonde, et c'est un excellent moyen d'introduire la pleine conscience dans notre journée. Alors, trouvons une position confortable, soit assis sur nos chaises, soit les jambes croisées sur le sol, et préparons-nous à nous détendre.

Fermez doucement les yeux et prenez un moment pour remarquer ce que votre corps ressent en ce moment. Inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche. Faisons ça encore une fois. Inspirez profondément et expirez lentement. Pendant que vous respirez, imaginez que vous remplissez un ballon dans votre ventre.

Prenez un moment pour prêter attention à votre respiration lorsqu'elle entre et sort. Remarquez l'air frais lorsque vous inspirez et l'air chaud lorsque vous expirez. Sentez votre ventre monter et descendre à chaque respiration. Prenons ensemble, encore, quelques respirations profondes.

Imaginez maintenant que vous êtes dans un jardin paisible. Imaginez-vous assis sous un bel arbre, avec une douce brise soufflant et le chaud soleil qui brille sur vous. En inspirant, imaginez le doux parfum des fleurs qui remplit l'air. Et pendant que vous expirez, abandonnez toutes les inquiétudes ou pensées qui pourraient vous préoccuper.

Essayons maintenant une technique de respiration appelée « Respiration à cinq doigts ». Nous utiliserons nos doigts comme guide. Pendant que je prononce un chiffre, touchez le même doigt de votre autre main. Commençons par nos pouces.

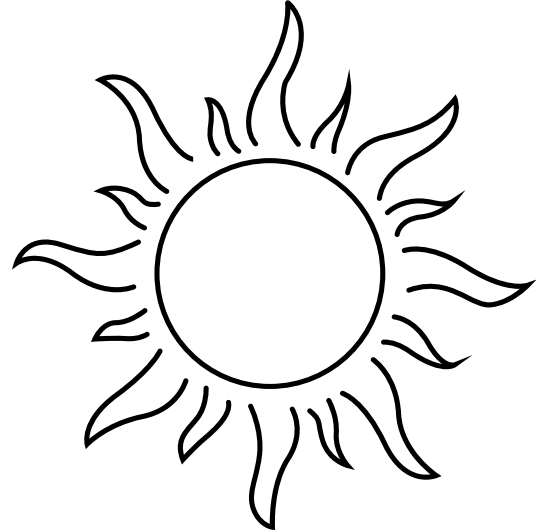
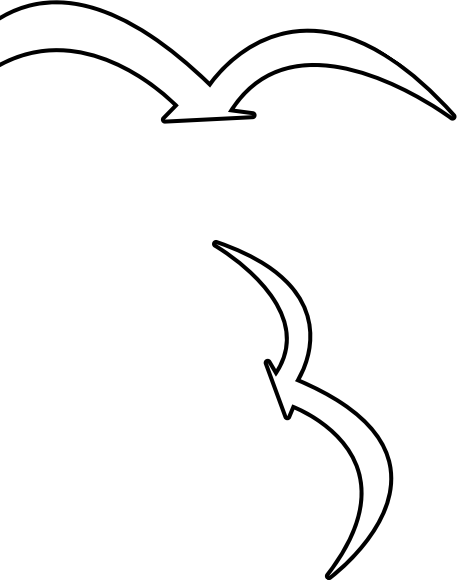
Inspirez en remontant le bord extérieur de votre pouce avec votre autre doigt. Maintenant, expirez en suivant le bord intérieur de votre pouce. Continuons avec le reste de nos doigts. Inspirez vers le haut, expirez vers le bas. Inspirez vers le haut, expirez vers le bas. Inspirez vers le haut, expirez vers le bas. Inspirez vers le haut, expirez vers le bas.

Prenez un moment pour remarquer ce que ressent votre corps. Vous sentez-vous plus détendu et plus calme ? N'oubliez pas que vous pouvez toujours revenir dans ce jardin paisible et respirer profondément chaque fois que vous avez besoin de vous sentir calme et centré.

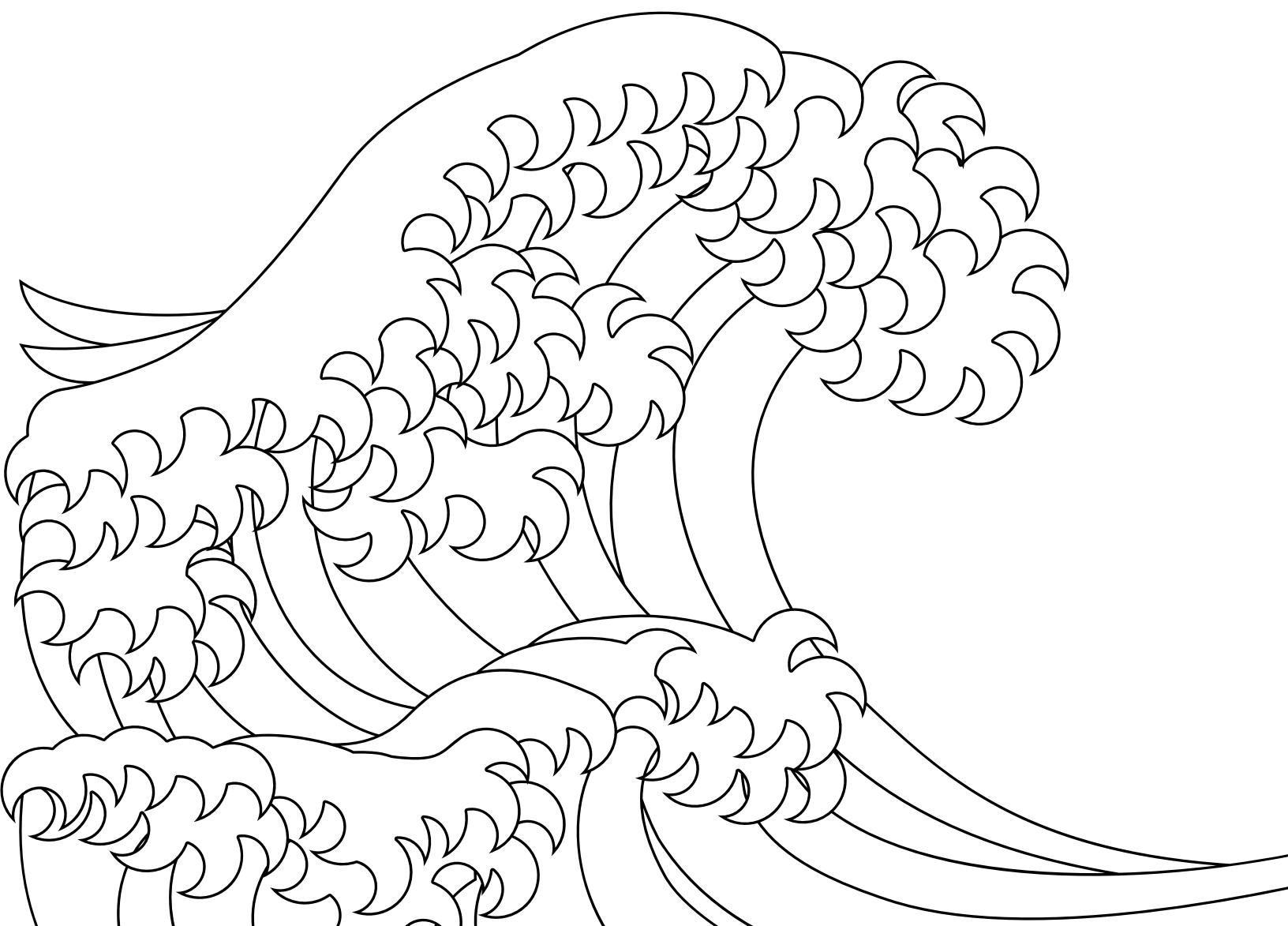
Ouvrez lentement les yeux et ramenez votre attention sur la classe. Prenez un moment pour remarquer ce que vous ressentez maintenant par rapport à avant le début de notre exercice de pleine conscience. N'oubliez pas que la respiration profonde est un merveilleux outil que vous pouvez utiliser à tout moment et en tout lieu pour vous aider à vous détendre et à retrouver votre calme intérieur.

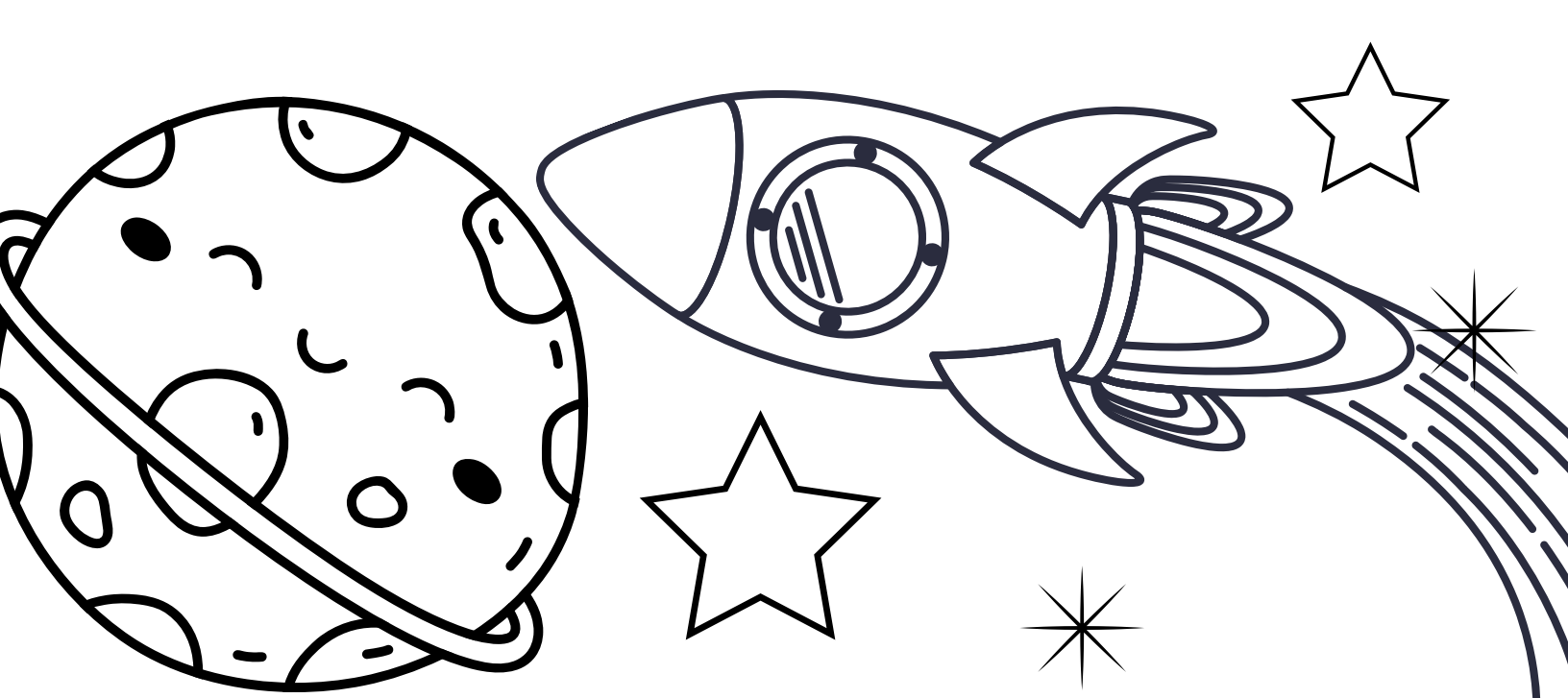
Excellent travail, tout le monde ! J'espère que vous avez apprécié cet exercice de pleine conscience. Chaque fois que vous vous sentez stressé ou dépassé, rappelez-vous que vous avez le pouvoir de prendre quelques respirations profondes et de retrouver votre calme.



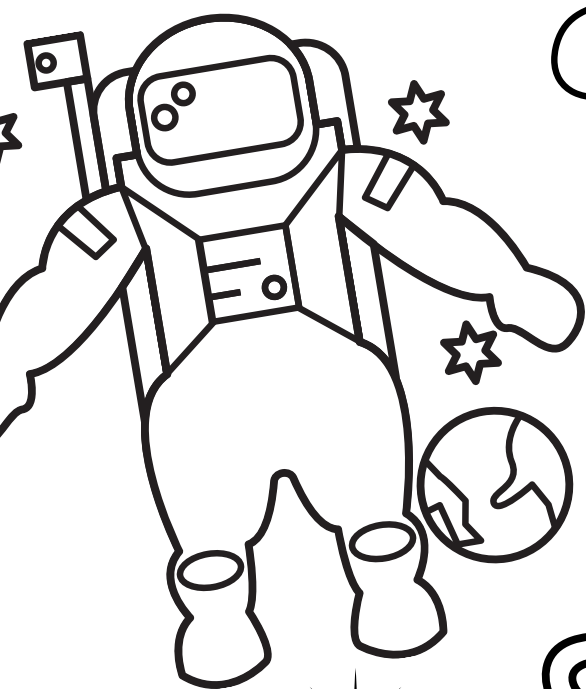


*Inspirez*  
*Expirez*





*Souviens-toi  
des bonnes  
choses*



Aujourd'hui sera  
une belle journée !





JE SUIS

RECONNAISSANT(E)





**Plans de lesson :**  
**4e-7e année**

**Sujet:** Identifier l'anxiété et la réponse Lutter-Fuir-Figer

**objectif d'apprentissage:**

- Les étudiants seront capables d'identifier l'inquiétude et l'anxiété, ainsi que la réponse Lutter-Fuir-Figer. Ils apprendront que l'anxiété est normale et qu'il existe des moyens sains d'y faire face.

**Les matériaux nécessaires:**

- Ordinateur ou projecteur pour les vidéos YouTube et papier pour affiche ou tableau blanc pour enregistrer les réponses
- Feuilles de travail imprimées : « Lutter, fuir, figer » ([pages 27-28](#)) et "Faire face au stress" ([page 29](#)).

**Échauffement:** Demandez aux élèves de définir le « stress » et « l'anxiété » ou d'écrire les définitions au tableau. Demandez-leur s'ils peuvent se souvenir d'un moment où ils étaient anxieux. Comment se sentaient-ils dans leur corps ? Ensemble, créez une liste de situations potentiellement anxiogènes. Notez-les sur le tableau blanc dans une rubrique intitulée « Situations stressantes ». Demandez ce qui rend ces situations stressantes.

**Définition du stress:**

Le stress est un sentiment courant que nous ressentons lorsque nous sommes sous pression. Vous pouvez vous sentir stressé par quelque chose de réel ou d'imaginaire. Par exemple : *vous ressentez de l'inquiétude avant un quiz ou une présentation (inquiet d'avoir suffisamment étudié ou de réussir devant des camarades de classe/un professeur).*

**Définition de l'anxiété:** L'anxiété survient lorsque vous vous sentez souvent effrayé ou nerveux à propos de l'avenir et/ou de situations spécifiques réelles ou imaginaires. Par exemple : *lorsque vous vous sentez toujours nerveux à l'approche de la récréation parce que vous avez peur d'être exclu, ou que vous vous sentez anxieux à l'idée d'aller à l'école tous les jours, même s'il n'y a pas de quiz ou de présentation.*

**Comment le stress et l'anxiété se chevauchent:** Lorsque le stress est fréquent ou dure longtemps, il peut aggraver l'anxiété. Votre corps peut s'habituer au stress et commencer à se sentir anxieux même lorsque les choses ne sont pas si stressantes. Le stress peut également rendre le calme de votre cerveau plus difficile, de sorte que l'anxiété persiste plus longtemps. Le stress est comme une inquiétude temporaire, tandis que l'anxiété est une inquiétude plus importante et plus durable.

**Voir la vidéo:** Lutter, Fuir, Figer pour les enfants ([cliquez ici](#)). Regardez la vidéo, qui explique la réaction Lutter-Fuir-Figer en classe.

**Suivi vidéo:** Distribuez le document « Lutter fuir, figer » ([pages 27-28](#)). Demandez aux élèves de découper les exemples et de les classer sous les 3 titres de la deuxième page.

**Corrigé pour l'activité Couper/Coller:** **Lutter:** Hurler, crier, utiliser des mots méchants ; Frapper, donner des coups de pied, donner des coups de poing, lancer ; Blâmer, détourner ou être sur la défensive ; Exiger ou essayer de contrôler ; S'approcher de ce qui ressemble à une menace ; Irritable, colère ou agressif. **Fuite:** Vouloir s'échapper ou s'enfuir ; Difficulté à écouter ; Agité, gigoter ou hyperactif ; Procrastination, évitement ou ignorer ; Fuir ce qui ressemble à une menace ; Anxiété, peur, panique ou inquiétude. **Figer:** se fermer, l'esprit devient vide ; Envie de se cacher ou de s'isoler ; Ne répond pas ou ne sait pas quoi dire ; se déconnecter ou rêverie ; Se sentir coincé physiquement et mentalement ; Engourdi, bloqué, triste ou impuissant.

**Discussion:** Ensemble, créez une liste de façons saines de faire face au stress ou à l'anxiété. Ajoutez-les au tableau dans une deuxième colonne intitulée « Façons de faire face au stress ». Une fois que vous avez une liste d'exemples, insistez sur le fait que l'anxiété est normale et que chacun gère le stress différemment.

**Activité indépendante:** Distribuez « Faire face au stress » ([page 29](#)). Demandez aux élèves de choisir une situation stressante de plus tôt comme amorce pour leur écriture. Ils peuvent écrire ce qu'ils pensent ressentir dans la situation et comment ils y feraient face. Associez-les à un partenaire pour un partage et une discussion 1 à 1.



# LUTTER, FUIR, FIGER

## ÉTAPE 1 : Découpez les exemples ci-dessous.

La réponse Lutter-Fuir-Figer est une réponse automatique qui affecte nos pensées, notre corps et nos comportements. Face à une menace potentielle, vos pensées se concentrent sur le danger, votre corps se met en marche pour vous protéger et vous agissez (lutter, fuir ou figer).

Hurler, crier,  
utiliser des mots  
méchants

Se fermer, l'esprit  
devient vide

Agité, gigote,  
ou hyperactif

Envie de se cacher  
ou s'isoler

Frapper, donner des  
coups de pied, donner  
des coups de poing,  
lancer

Envie de s'évader  
ou s'enfuir

Ne répond pas ou  
ne sais pas quoi  
dire

Difficulté à écouter

Blâmer, détourner,  
ou être sur la défensive

Se déconnecter ou  
rêverie

Exiger ou essayer  
de contrôler

Procrastination,  
évitement,  
ou ignorer

Se sentir coincé  
physiquement  
et mentalement

Fuyant ce qui semble  
être une menace

Se rapprocher de ce  
qui semble  
être une menace

Engourdi, bloqué,  
triste ou  
impuissant

Irritable, en  
colère  
ou agressif

L'anxiété, la peur,  
panique ou inquiétude



# LUTTER, FUIR, FIGER

Étape 2: Collez les exemples que vous avez découpés sous le titre approprié.



**EXEMPLES DE  
LUTTER**



**EXEMPLES DE FUIR**



**EXEMPLES DE FIGER**





# Faire face au stress: exercice d'écriture

Écrivez à propos d'une situation stressante spécifique que vous avez vécue ou utilisez votre imagination pour créer un exemple.

---

---

---

---

---

Comment votre corps a-t-il réagi (par exemple, un rythme cardiaque qui s'accélère ou un rougissement)?

---

---

---

Quel type de pensées aviez-vous?

---

---

---

Quelles sont les façons saines de faire face à cette situation?

---

---

---

---



**Sujet:** Stratégies d'adaptation au stress et à l'anxiété.

**Objectif d'apprentissage:**

- Les élèves apprendront que l'anxiété est normale et qu'il existe des moyens sains d'y faire face.

**Les matériaux nécessaires:**

- Projecteur ou Smartboard.
- Feuille de travail imprimée : « Exercice d'enracinement 5.4.3.2.1 » ([page 31](#)).
- Feuille à imprimer ou à projeter: « Changez votre façon de penser : 1 pensée à la fois » ([page 32](#)).
- Feuilles de travail imprimées: « Moi contre mon inquiétude » ([page 33](#)) et « Mon plan STOP » ([page 35](#)).

**Échauffement:** Revoyez les 5 sens et comment nous les utilisons au quotidien. Demandez aux élèves de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux, en se concentrant sur le mouvement de leur inspiration et de leur expiration par le nez. Invitez-les à remarquer tranquillement ce qu'ils entendent, sentent, ressentent... Demandez-leur d'ouvrir les yeux. Expliquez aux élèves que se concentrer sur leur environnement en utilisant leurs sens peut aider à calmer des sentiments comme l'inquiétude, le stress et la panique.

**Activité indépendante:** Dites aux élèves qu'ils vont pratiquer à utiliser leurs sens pour les enraciner avec la feuille de travail « Exercice d'enracinement : 5,4,3,2,1 ». Cet exercice utilise une technique éprouvée pour combattre les sentiments d'anxiété en ramenant l'esprit au moment présent.

**Discussion:** Discutez des façons dont les élèves peuvent faire face à leurs inquiétudes et rappelez-leur qu'ils ont le pouvoir de changer leur façon de penser. Distribuez ou partagez « Changez votre façon de penser : 1 pensée à la fois » ([page 32](#)) sur le projecteur. Discutez de la façon dont nous pouvons guider nos pensées, qui affectent ce que nous ressentons. Réfléchissez aux inquiétudes en classe, puis trouvez des pensées équilibrées pour aider à diminuer les inquiétudes. Cet exercice peut aider les élèves à comprendre qu'ils ont le pouvoir de « maîtriser » leur anxiété, car la voix de l'inquiétude n'est généralement pas juste ou ne vaut pas la peine d'être écoutée.

**Feuille de travail:** Distribuez "Moi contre mon inquiétude" ([page 33](#)) et demandez aux élèves de la remplir seuls ou par deux. Voir ([page 34](#)) pour des exemples de la façon dont un élève peut surmonter une inquiétude à l'aide de cette feuille de travail.

**Activités supplémentaires:** Caretoons et plan/stratégie « STOP ».

- Regardez la vidéo « Caretoons », Time Travelling Pizza - Social Anxiety (cliquez ici), en classe.
- Distribuez la feuille de travail « Mon plan STOP » ([page 35](#)) et demandez aux élèves d'identifier une source courante d'anxiété. Les élèves peuvent parcourir les colonnes de la feuille pour identifier leurs sentiments et créer un plan pour y faire face la prochaine fois.
- Discussion : Demandez aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont appris aujourd'hui et si leur compréhension de l'anxiété a changé.



# EXERCISE D'ENRACINEMENT 5,4,3,2,1

Lorsque vous vous sentez stressé, cette technique vous ancre dans le présent en utilisant les 5 sens.

## 5 choses que je vois

Quelque chose que vous voyez autour de vous. Remarquez les détails, les formes et les couleurs.

## 4 choses que je ressens

Une sensation physique, comme la sensation de vos pieds sur le sol ou de vos vêtements sur votre peau.

## 3 choses que je peux entendre

Les sons qui vous entourent, même s'ils sont petits ou faibles.

## 2 choses que je peux sentir

Exemple: le parfum du savon pour les mains.

## 1 chose que je goûte

Le goût de quelque chose que vous avez mangé ou bu plus tôt, ou vous ne goûterez peut-être rien du tout.

## Changez votre façon de penser: 1 pensée à la fois

**Au lieu de penser:**

J'ai peur d'écrire ce test parce que je pourrais tout oublier.

Mes amis ne m'aiment pas.

J'ai l'impression de m'être embarrassé.

**Essayez de penser ceci:**

J'ai beaucoup étudié pour cet examen, et il se peut que j'oublie certaines choses, mais je serai probablement capable de me souvenir de la plus grande partie.

Si mes amis ne m'aimaient pas, ils ne voudraient plus passer du temps avec moi, je dois donc leur offrir une certaine valeur.

J'ai le droit de faire des erreurs, et personne ne me juge autant que je me juge moi-même en ce moment.

# MOI CONTRE MON INQUIÉTUDE

Parfois, nos inquiétudes tentent de prendre le contrôle, mais lorsque nous les identifions, nous pouvons les affronter et les surmonter. Remettez en question votre inquiétude à l'aide de cette feuille de travail.

Qu'est-ce que *je* veux faire?	Qu'est-ce que mon *inquiétude* veut que je fasse?	Comment est-ce que je peux répondre à mon inquiétude?

# MOI CONTRE MON INQUIÉTUDE

Exemples pour les éducateurs ou les parents pour guider les enfants à travers la feuille de travail MOI CONTRE MON INQUIÉTUDE.

Lorsque vous expliquez à vos élèves comment aborder leurs inquiétudes, essayez de leur montrer que la voix de l'inquiétude ou de l'anxiété essaie souvent de nous dire que nous devrions éviter les choses, alors qu'être courageux et faire face à la situation donne souvent de meilleurs résultats.

Qu'est-ce que *je* veux faire?	Qu'est-ce que mon *inquiétude* veut que je fasse?	Comment est-ce que je peux répondre à mon inquiétude?
Je veux sortir avec mes amis.	Restez à la maison car il peut y avoir des germes ou des dangers.	Mes amis sont plus importants que les germes.  Ce n'est pas parce que l'anxiété indique qu'il y a un danger qu'il y a VRAIMENT un danger.
Je veux réussir un examen.	Soyez effrayé et bouleversé et dites je ne peux pas passer le test aujourd'hui parce que j'ai peur d'échouer.	Je ne réussirai peut-être pas bien, mais je ne saurai jamais si je n'essaye pas. Personne ne s'attend à ce que je sois parfait.
Je veux essayer un nouveau sport ou faire partie d'une équipe sportive.	Convainquez-vous que vous n'avez pas envie de pratiquer ce sport.  N'essayez pas, car vous ne feriez que vous embarrasser.	D'autres personnes seront également nouvelles dans ce sport. Tout le monde commence quelque part!  En essayant de nouvelles choses, je trouverai peut-être quelque chose que j'aime!  Au lieu de penser à ce qui pourrait mal se passer, je peux penser à ce qui pourrait bien se passer : je pourrais faire partie de l'équipe.  Même si je ne fais pas partie de l'équipe cette fois, je peux m'entraîner et réessayer l'année prochaine.



# MON PLAN



*Pensez à un moment où vous vous êtes senti effrayé ou anxieux. Remplissez les questions ci-dessous pour élaborer un plan STOP la prochaine fois que vous vous sentirez inquiet ou craintif.*

<u>Effrayé?</u>	<u>Pensées?</u>	<u>D'autres pensées?</u>	<u>félicitez-vous et planifier</u>
Que se passe-t-il dans ton corps?	Tu penses à quoi maintenant?	Que pouvez-vous penser ou vous dire qui vous aiderait?	Que pourriez-vous vous dire de gentil ? Que pourrais-tu faire la prochaine fois?



**Sujet:** Gratitude et pleine conscience.

**Objectif d'apprentissage:**

- Développez les enseignements sur l'anxiété en vous concentrant sur l'importance de la gratitude dans la vie de tous les jours.
- Les étudiants apprendront des stratégies supplémentaires pour faire face au stress et à l'anxiété, et découvriront que des pratiques saines comme la gratitude et la pleine conscience peuvent avoir un impact positif sur leur bien-être mental.

**Les matériaux nécessaires:**

- Feuilles de travail imprimées: « Pensée flexible » ([page 37](#)), « Exercices de respiration calme » ([page 38](#)) et/ou « Script de respiration en pleine conscience » ([page 39](#)), et « Colorier en pleine conscience » ([pages 40-42](#)).

**Échauffement: réflexion sur la gratitude:**

Présentez le concept de gratitude comme pratique pour aider à réduire l'anxiété et à améliorer le bien-être mental. Expliquez que la gratitude implique de se concentrer sur les choses positives de notre vie et d'exprimer son appréciation pour elles.

Créez un mur de gratitude sur le tableau blanc et enregistrez les idées des élèves lorsqu'ils partagent des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants.

Encouragez les élèves à réfléchir à différents domaines de leur vie, comme la famille, les amis, l'école, la nature et les réalisations personnelles.

**Feuille de travail sur la pensée positive:** distribuez « La Pensée Flexible » ([page 37](#)) et expliquent que le fait de réfléchir à ce dont nous sommes reconnaissants nous aide à améliorer notre bien-être mental. Alors que l'anxiété nous pousse à penser d'une manière rigide et dure, nous pouvons penser d'une manière souple et saine. Nous pouvons étirer notre esprit (comme nous étirons notre corps pour le sport !). Demandez aux élèves de répondre aux questions de la feuille de travail de manière autonome. Encouragez-les à être précis et à donner des détails.

**Activités de pleine conscience:** Définissez la pleine conscience pour les élèves. **Définition de la pleine conscience:** *un état mental obtenu en concentrant sa conscience sur le moment présent, tout en reconnaissant et en acceptant calmement ses sentiments, ses pensées et ses sensations corporelles.*

- Montrez aux élèves des exercices de respiration calme en utilisant [page 38](#) et/ou [page 39](#).
- Démontrez le pouvoir calmant de la pleine conscience avec «Colorier en pleine conscience » ([pages 40-41](#)) ,faire savoir aux élèves que le coloriage en pleine conscience est un excellent outil lorsqu'ils ont besoin de donner une pause à leur cerveau.

**Réflexion sur la gratitude et la pleine conscience:**

- Demandez aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ressentent après avoir pratiqué la gratitude.
- Discutez en classe de la façon dont le fait de se concentrer sur les aspects positifs de leur vie peut changer leur perspective et réduire leur anxiété.
- Insistez sur le fait que la gratitude est une habitude qui nécessite une pratique régulière mais qui peut être un outil puissant pour gérer l'anxiété et améliorer la santé mentale.
- Terminez la leçon sur une note positive, en exprimant votre gratitude envers vos élèves pour leur participation et leur volonté d'apprendre.



Nom \_\_\_\_\_

# PENSÉE FLEXIBLE

Je suis vraiment bon en...

Je suis aimé par...

J'ai été courageux ou j'ai  
fait face à une peur  
quand j'ai...

Je prends soin de moi  
quand je...



# EXERCICES DE RESPIRATION CALME

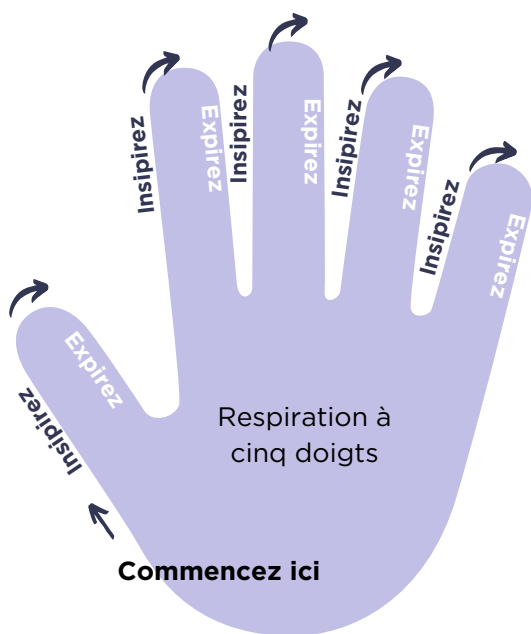
## Respiration en boîte

1. Inspirez pendant 4 secondes
2. Retenez pendant 4 secondes
3. Expirez pendant 4 secondes
4. Retenez pendant 4 secondes... et répétez!



## Technique 4-7-8

1. Inspirez pendant 4 secondes
2. Retenez pendant 7 secondes
3. Expirez pendant 8 secondes... et répétez!



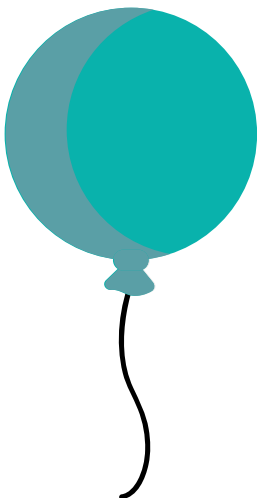
## Respiration à cinq doigts

Utilisez votre pouce pour tracer lentement l'extérieur de votre autre pouce. Inspirez pendant que vous remontez et expirez pendant que vous descendez. Répétez avec chaque doigt.

## Respiration par ballon

**INSPIREZ :** Placez vos mains sur votre ventre et inspirez lentement par le nez. Sentez votre ventre, votre abdomen et votre poitrine se dilater comme un ballon. Retenez votre souffle pendant 2 secondes.

**EXPIREZ :** ouvrez la bouche et soufflez lentement tout l'air de vos poumons, comme pour dégonfler votre ballon imaginaire. Répétez cet exercice cinq fois ou jusqu'à ce que vous soyez calme.



# SCÉNARIO DE RESPIRATION CONSCIENTE

---

***Demandez aux élèves de trouver un espace confortable pour s'asseoir ou s'allonger, puis lisez le scénario à voix haute et d'une voix calme pendant qu'ils pratiquent la respiration consciente.***

---

L'intention de ce bref exercice est de concentrer votre attention sur votre respiration tout en laissant les pensées et les sensations aller et venir en arrière-plan.

Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir. Posez vos pieds à plat sur le sol et essayez de redresser votre posture. Fermez doucement les yeux. Laissez vos épaules descendre et s'éloigner de vos oreilles.

Faites attention à votre respiration et permettez-vous simplement de continuer à respirer naturellement.

Maintenant, posez doucement vos mains sur votre ventre, le bout des doigts de chaque main touchant légèrement le milieu.

Inspirez doucement par le nez et expirez lentement par la bouche. Continuez à prendre des respirations lentes et douces.

Lorsque vous inspirez, remarquez que votre ventre écarte légèrement vos mains, tout en remplissant d'air la partie inférieure de vos poumons. Lorsque vous expirez, remarquez que votre ventre redescend vers votre colonne vertébrale lorsque vous relâchez votre souffle. Vous pouvez imaginer que votre ventre est un ballon. Remplissez-le d'air et regardez-le se dégonfler.

Maintenant, continuez à vous concentrer sur l'inspiration et l'expiration douces de votre souffle. À l'intérieur, à l'extérieur...

Si d'autres pensées ou images vous viennent à l'esprit pendant cet exercice, remarquez-les simplement et ramenez doucement votre attention à votre souffle.

Vous pouvez également prendre conscience des sensations ressenties dans votre corps. Remarquez-les simplement, puis ramenez votre esprit à votre respiration. Vous n'avez pas besoin de trop réfléchir ou de donner un sens à ces pensées ou sentiments à ce moment-là. Reconnaissez-les simplement sans jugement et ramenez votre esprit à votre respiration.

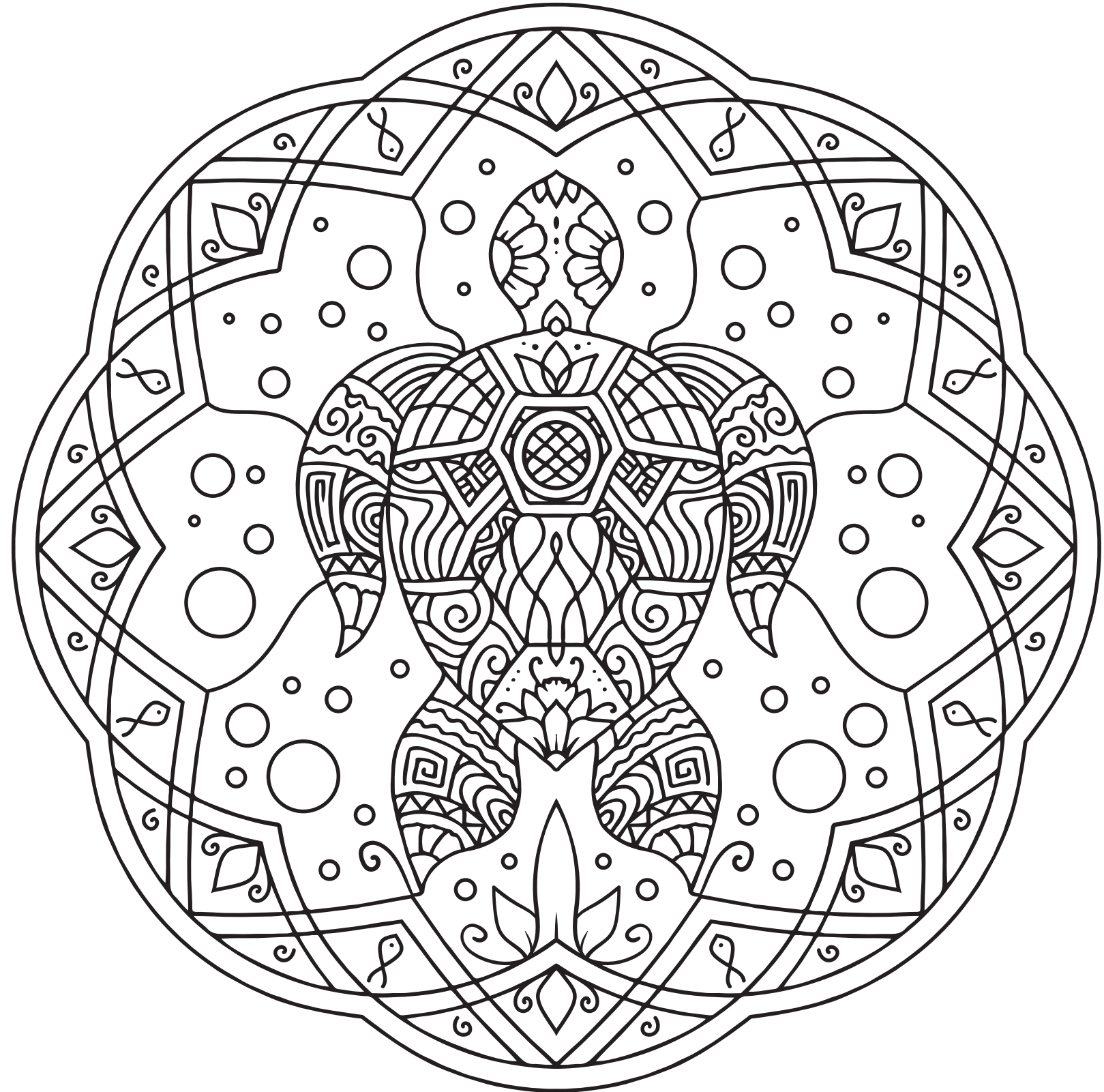
Il est normal que votre esprit vagabonde. Remarquez simplement que votre esprit s'est égaré et ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

Continuez à vous concentrer sur votre respiration et restez dans cet état de relaxation aussi longtemps que vous le souhaitez. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez lentement les yeux et ramenez votre attention sur votre environnement.

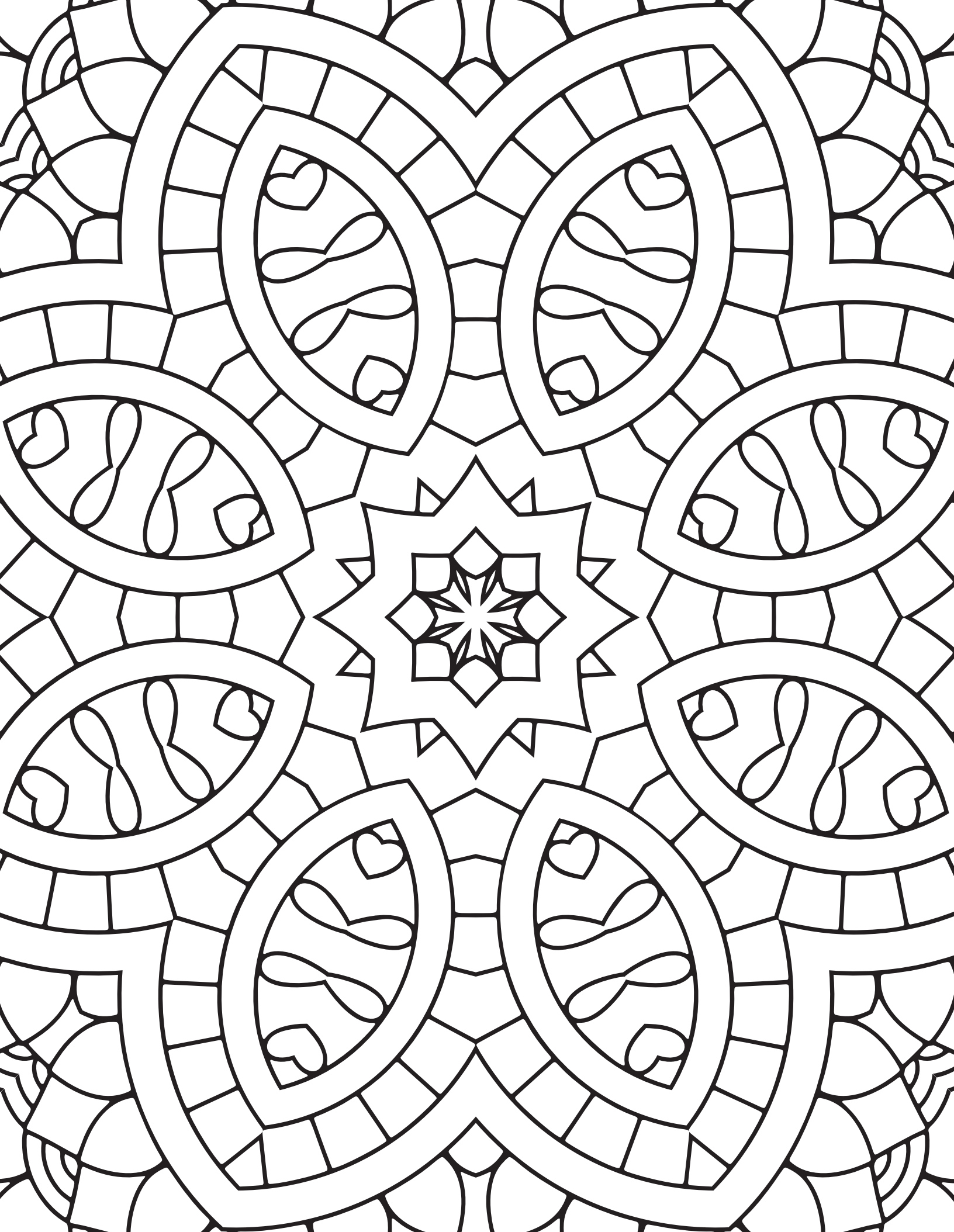
Nom \_\_\_\_\_

# Coloriage Mandalas

**Colorier des mandalas aide à soulager le stress, car cela permet au cerveau d'entrer dans un état paisible en se concentrant sur le remplissage des formes géométriques plutôt que sur les soucis.**







# JEUX & ACTIVITÉS

**Pratiquez la pleine conscience et la gratitude et aidez vos élèves à reconnaître et à discuter de leurs émotions grâce à divers jeux et activités.**

## Recueil de citations sur le courage

**Matériel:** Les élèves doivent avoir un stylo et du papier à portée de main.

**Instructions:** Demandez aux élèves de rechercher des citations célèbres sur l'inquiétude et l'anxiété et de présenter leurs trois citations les plus motivantes qui, selon eux, les aideront à être courageux. Les élèves peuvent aussi demander à leurs parents, tuteurs ou enseignants: "Qu'est-ce que tu te dis quand ton inquiétude t'empêche de faire quelque chose?" et de noter les réponses qu'ils obtiennent.

- Ils peuvent ensuite partager leurs citations avec la classe. Cet exercice peut aider les enfants à comprendre comment les autres s'en sortent, et il peut également aider les enfants souffrant d'anxiété sociale à affronter leurs peurs et à s'exposer à davantage de conversations.

## Créer un monstre d'inquiétude

**Matériel:** Une boîte à chaussures ou à mouchoirs, du papier de construction ou de soie, des yeux de plastique, de la colle ou du ruban adhésif et du matériel d'art et d'artisanat décoratifs (c'est-à-dire des rubans, des pompons, des cure-pipes, des paillettes).

**Instructions:**

- Les élèves découpent une ouverture carrée dans la boîte à chaussures pour la bouche ou dégage l'ouverture d'une boîte de mouchoirs puis recouvrent la boîte papier de soie et/ou de papier de construction.
- Utilisez des fournitures artistiques pour transformer la boîte en monstre (pensez aux yeux de plastique, des dents pointues, etc.)!
- Notez vos inquiétudes sur des bouts de papier et « donnez-les à manger » aux monstres.
- Demandez aux élèves de revoir leurs « Monstres d'inquiétude » plus tard. Demandez-leur d'ouvrir les boîtes et de réfléchir à leurs inquiétudes. Ils peuvent se demander si ces inquiétudes se sont réalisées ou si elles n'étaient que la voix du monstre inquiet.

## Montre et Raconte Musical

**Instructions:**

- Demandez aux élèves d'écrire sur une feuille de papier une chanson qui les fait se sentir calmes, paisibles ou heureux, en décrivant brièvement pourquoi. Recueillez les réponses.
- Choisissez quelques élèves pour "montrer" leur musique à la classe chaque jour.

## Signer la proclamation

**Instructions:** Imprimez la proclamation de la Journée d'action contre l'anxiété et demandez à vos élèves de la signer et de célébrer leurs progrès en tant que classe ! Voir la prochaine page pour apprendre plus.

## Concours de poésie et d'art!

**Instructions:** Invitez vos élèves à participer à notre concours! Voir [page 45](#) pour plus de détails.



# Félicitations!!

Félicitations! Vous avez terminé la trousse à outils. Nous vous remercions de sensibiliser les élèves à l'anxiété et de faire en sorte que votre classe soit un espace sûr pour discuter de la santé mentale.

Nous vous invitons, ainsi que vos élèves, à signer la proclamation de la Journée d'action contre l'anxiété. En signant, vous et votre classe célébrez la sensibilisation à l'anxiété et exprimez l'importance que vous accordez à la sensibilisation à la santé mentale dans votre communauté.

Pour participer:

- Demandez à votre classe de lire et de signer notre proclamation imprimable (voir **prochaine page**).
- Prenez une photo de votre proclamation signée et envoyez-la à **[info@anxietycanada.com](mailto:info@anxietycanada.com)**! Vous serez inscrit pour gagner un prix spécial pour votre classe.





# PROCLAMATION DE JOURNÉE ACTION ANXIÉTÉ

ATTENDU QUE Anxiety Canada a créé une journée annuelle de sensibilisation à l'anxiété parce que:

- L'anxiété peut nous empêcher de nous sentir mieux à la maison, à l'école, au sport et lorsque nous nous faisons des amis.
- Ne pas parler de notre anxiété ou demander de l'aide peut nous empêcher de vivre la vie que nous souhaitons.
- Partager des ressources et nos histoires peut rendre notre communauté plus forte et plus saine.
- Soutenir les autres lorsqu'ils se sentent anxieux ou qu'ils ne se sentent pas eux-mêmes est la bonne chose à faire.

AINSI, chaque 10 juin, nous prenons le temps d'en apprendre davantage sur l'anxiété lors d'une journée appelée:

**"Journée Action Anxiété"**

**IL EST PAR CONSÉQUENT RÉSOLU QUE J'APPUIE LA JOURNÉE  
ACTION ANXIÉTÉ.**



***SIGNEZ ICI:***





# Concours de dessin et d'écriture pour la Journée Action Anxiété



**Choisissez 1: Dessin ou écriture. Décrivez ou illustrez ce qui suit:**

- **Comment pouvez-vous agir sur l'anxiété?**
- **Où vous sentez-vous le plus calme?**
- **Que ressentez-vous face à l'inquiétude?**

**MONTREZ-NOUS VOTRE CRÉATION  
ET PARTICIPEZ POUR GAGNER!**

**Participez:** envoyez-nous votre texte ou une photo de votre œuvre à [info@anxietycanada.com](mailto:info@anxietycanada.com).

**Prix:** 1 des 2 cartes-cadeaux de 100\$.

**Date limite:** 11 juin 2024.

Questions? Courriel:  
[info@anxietycanada.com](mailto:info@anxietycanada.com)



Merci d'avoir introduit l'éducation sur l'anxiété dans votre classe grâce à notre boîte à outils! Nous souhaitons remercier tout particulièrement les personnes suivantes pour leurs contributions à la boîte à outils 2024:

- Dr Daniel Chorney de notre comité scientifique pour ses connaissances cliniques et pour avoir fourni la feuille de travail Moi contre mon inquiétude.
- Jenn Dextras Tyler pour ses conseils et son expertise en matière de programmes.
- Mlle Keara Reade, district scolaire 38, pour ses connaissances en tant qu'enseignante.
- Traduction en français par Catherine Lamarche, Éducatrice Holistique, HappyStudent.ca
- Tous les enseignants qui ont donné leur avis après l'AAD 2023!

Remerciement spécial!

Merci à nos incroyables champions de la santé mentale:  
**Beneva et Telus Santé.**

**beneva**

 **TELUS** Health



**Merci de votre soutien  
Journée Action Anxiété!**

---

**Nous aimerions avoir de vos nouvelles! Veuillez nous contacter pour nous faire part de vos commentaires.**

info@anxietycanada.com  
604 620 0744



www.anxietycanada.com