

Journée Passez au mauve de l'Ontario :

Leçon 2



Activité : Qu'est-ce qui vous préoccupe?

Niveau scolaire : 7^e à 12^e année

Durée : 1^{re} partie – 15 minutes; 2^e partie - 20 minutes

Objectif de l'activité :

Faire en sorte que les jeunes nomment des facteurs de stress qu'ils subissent dans la vie, explorent les façons dont le stress a une incidence sur leur soi et leur estime de soi, et cernent des stratégies d'adaptation.

Matériel requis :

- Papillons adhésifs (Post It)

Description de l'activité :

1^{re} partie :

1. Discuter des questions suivantes avec la classe :
 - *Qu'est-ce que le stress?*
 - *Comment le stress vous fait-il sentir?*
 - *Comment le stress se manifeste-t-il dans votre corps?*
2. Expliquez à la classe que chaque élève aura l'occasion d'inscrire certains facteurs de stress qu'ils subissent au quotidien. Insistez sur le fait que les élèves n'ont pas à indiquer leur nom, étant donné que l'activité est anonyme.
 - *Expliquez que certains des papillons adhésifs pourront être utilisés comme exemples dans la discussion avec l'ensemble de la classe, mais que les élèves pourront choisir de partager ou non ce qu'ils ont écrit. S'ils consentent à partager leur papillon adhésif, ils pourront y inscrire un crochet, et s'ils n'y consentent pas, ils pourront y inscrire un « x ». Encore une fois, rappelez à la classe que d'une façon ou d'une autre, aucun élève ne sera identifié, et que tout cela sera anonyme.*
3. Donnez à chaque élève un papillon adhésif et accordez-leur de 5 à 7 minutes pour y inscrire quelque chose.
4. Recueillez tous les papillons adhésifs et dites à la classe que vous ferez un tri et qu'il y aura une discussion avec l'ensemble de la classe.

2^e partie :

Remarque : Avant la discussion, le facilitateur fait un tri de tous les papillons adhésifs pour les classer en catégories générales de « sources de stress » (p. ex., famille, amis, soi-même, école, intimidation, relations, racisme). Pour rendre ce processus plus efficace, le facilitateur peut préparer des catégories avant l'activité, et alors que les élèves remettent leurs papillons adhésifs, il peut les classer dans les catégories.

1. Présentez à la classe les catégories de « sources de stress » que les élèves ont mentionnées, et donnez des exemples de chaque catégorie.
2. Utilisez les questions de discussion suivantes pour vous guider :
 - *Quelqu'un a-t-il été surpris de l'ampleur du stress subi par les élèves?*
 - *Comment le stress peut-il avoir une incidence sur notre estime de soi?*
 - *Comment le stress peut-il avoir une incidence sur nos relations?*
 - *Quelles sont certaines façons malsaines de composer avec le stress?*
 - *Quelles sont certaines façons saines de composer avec le stress?*
 - *Qui sont certaines personnes ou ressources à qui nous pouvons nous adresser pour obtenir de l'aide relativement à certains facteurs de stress dont nous avons parlé?*
3. Inscrivez sur une feuille mobile certaines des façons saines de composer avec le stress mentionnées durant la discussion. Inscrivez certaines personnes ou ressources à qui les jeunes peuvent s'adresser pour les facteurs de stress qu'ils ont mentionnés. Affichez cette feuille mobile quelque part dans la classe.
4. Rappelez à la classe que nous avons parfois besoin de soutien pour certains facteurs de stress que nous subissons. Dans ces situations, nous devons obtenir de l'aide d'adultes fiables ou faire appel à une ressource comme Jeunesse, J'écoute, Black Youth Helpline, Naseeha Youth Helpline et LGBT Youth Helpline.

Adaptations :

- Permettez aux élèves d'ajouter des éléments à la liste de stratégies d'adaptation saines au cours de l'année. Reportez-vous à la liste à l'occasion, et vérifiez auprès des élèves les façons dont ils composent avec les facteurs de stress qu'ils subissent.

Commentaires et ressources additionnelles :

- Les types de stress mentionnés dans la classe peuvent orienter les types de sujets à explorer dans l'activité de la Leçon 4 « Comment utiliser le feuillet d'organismes et de ressources qui appuient les jeunes ».